

درس دهم

## سلامت فکر بالاترین نعمت هاست

تمام قوانین بهداشتی که مورد بحث قرار گرفت، تا حد بسیار زیادی برای سلامت بدن ضروری میباشند اما مسئله حیاتی تر در سلامتی دانستن آنست که چگونه قوانین اصلی بهداشت روان و فکر سالم را درک کنیم.

تحقیقات علمی نشان داده اند که افکار و احساسات در فعالیت معده تأثیر مهمی دارند. چند سال پیش کودکی در عین غذا خوردن لقمه غذایی را می بلعد که بسیار داغ بوده و به همین علت بخشی از پوست گلویش را کنده و لوله منتهی به معده بطور کلی مسدود میشود. پزشکان راه جدیدی برای معده باز کردند و کودک علیرغم ناراحتی که در غذا خوردن داشت، بعلت آنکه در شکمش سوراخی برای ورود غذا باز کرده بودند، زنده ماند. پزشکان این حادثه را موفقیتی برای مطالعه کار معده بوسیله بررسی درون معده از طریق سوراخی که در معده باز کرده بودند بشمار آوردند. کودک که در حال حاضر جوان بالغی شده، در آزمایشگاه کار میکرد و خود وسیله آزمایشات بسیار جالبی قرار گرفت.

یکروز جوان در طول آزمایشات عصبانی شد و بلافاصله پزشکان دیدند که معده وی بسیار فعال شده، مقادیر بسیاری اسید ترشح میکنند و حتی رنگ این ماده همانند رنگ صورت آن جوان عصبانی بقرمزی گرائیده بود. این قرمزی بدان دلیل بود که برخی از رگهای خونی جوان مملو از خون شده، ورم کرده بودند بطوری که بعضی از آنها در نتیجه ورم بیش از حد پاره شده و

خونریزی های کوچک داخلی بوجود آورده بودند. اما تنها این واکنش تمام نتیجه این عمل نبود بلکه معلوم شد وقتی که جوان افسرده، غمگین و بیمناک میشد، وضع فکریش هم بر روی معده اش اثر میگذاشت، باین ترتیب که جریان خون کمتر میشد و ترشح اسید معده و حرکت معده آهسته تر صورت میگرفت.

شرایطی از قبیل افزایش اسید معده، خونریزی مویرگهای داخلی معده و فعالیت غیر مترقبه آن منجر به زخم معده میگردد. محل های خونریزی در نتیجه ترشح بیش از حد اسید معده، خورده شده و ایجاد حفره های کوچکی میکند که تبدیل به زخم معده میشوند. وقتی آن جوان که نامش "تام" بود، خوشحال بود و از کارش لذت می برد، معده اش رنگ طبیعی گرفته، خون در رگهای معده بطور طبیعی جریان داشت و اسید معده نیز بمیزان صحیح ترشح میشد.

این آزمایش وتجربه علمی بسیار قابل توجه این گفته را به تأیید میرساند که معده رابطه ای نزدیک با احساسات و فکر دارد.

آیا توجه کرده اید که ترس، نگرانی، عصبانیت و دلنگی همه و همه سلامت بدن را مختل میسازند؟ این ناراحتی ها شرایط غیر طبیعی را بوجود می آورند که منجر به بیماری و در این مورد زخم معده میشود. خوشحالی و نشاط از کاری که بخوبی انجام گرفته شده، به بدن کمک میکند تا آنگونه که باید و شاید کار خود را انجام دهد.

مسأله ای که ذکر شد ما را به مسئله اصلی میرساند. شما نمیتوانید بدون فکر خوب و سالم سلامت کامل و اعصابی قوی داشته باشید. شما نمیتوانید سلامت بدنی داشته باشید در حالی که از افکار پریشانی چون ترس، تنفر، حسادت، خودخواهی و نگرانی رنج میبرید. این افکار ایجاد بحران و تنش میکنند که نتیجه ای جز سرخوردگی، احساس نارضایتی، تنهائی و خلأ در زندگی ندارد. افراد بسیاری که از خستگی های مزمن رنج میبرند، در واقع از سرخوردگی و

### حکایت میمون صورت قرمز

شاید شما هم داستان میمون صورت قمر را شنیده باشید. این داستان در مورد یک مرد رمال سرخپوستی است که باین روستا و آن روستا میرفت تا بمردم طلسمی بدهد که پولدار شوند. روش کار این مرد برای تهیه طلا باین ترتیب بود که وی بعد از آنکه تمام مردم دهکده را دور هم جمع میکرد، رازش را برای آنها بدین گونه بازگو میکرد که نخست اهالی دهکده بایستی یک دندان ببر، پوست مار و چند گیاه داروئی را از جنگل تهیه میکردند. بعد از آنکه همه وسائل آماده می شد مرد رمال در یک کتری آب جوش که روی آتش قل و قل میکرد، این وسائل را ریخته با قاشقی بهمش میزد و در یک چشم بهم زدن تکه طلائی را از داخل آستینش در آورده، بدون آنکه

کسی متوجه شود، داخل کتری میانداخت. وی بعد از مدتی که تمام نظرها را بخود جلب میکرد تکه طلا را از درون کتری در آورده بمردم نشان میداد و میگفت که ببینید چطور از فرمول من طلا ساخته شد. وقتی که مردم بطور کامل اعتمادشان به کار وی جلب میشد، وی وسائل تهیه طلا را بمردم میفروخت و با جیب پر از پول دهکده را ترک میگفت. اما نکته مهم در این بین آن بود که وقتی مرد رمال مشغول بهم زدن کتری بود بمردم هشدار میداد که نبایستی اصلاً در حین این کار به میمون صورت قرمز که در آن جنگل فراوان بود، فکر کنند، چرا که در این صورت طلائی ساخته نخواهد شد!

مردم چطور میتوانند که به میمون صورت قرمز فکر نکنند در حالی که تعدادشان در جنگل فراوان بود؟ چطور میتوانند باین عامل باز دارنده ساخت طلا فکر نکنند؟ درست مثل آنکه بگوئیم تنها راه خالی کردن لیوان پر از هوا، پر کردن آن از آب است. تنها راه خلاصی از فکر کردن به میمونهای صورت قرمز، پر کردن فکر از افکار خوب تهیه طلا بود. میتوان این مسئله را عمومیت داد و گفت که تنها راه خالی کردن فکر و قلب از افکار شیطانی، پر کردن آن از افکار خوب الهی است و خداوند همیشه آماده کمک بشما در غلبه بر افکار شیطانی است چرا که توسل به افکار پلید اختلافات فکری و روحی بوجود می آورد.

مطمئن باشید که علاج و درمان وجود دارد و آن علاج وقتی یافت میشود که بشر خالقش را بیابد. قوانین والائی که بر مغز حاکم است و صلح و آرامش را بارمغان میآورد، تنها در کتاب او یافت میشوند. در این کتاب علاج خودخواهی و زندگی آشفته وجود دارد، چرا که بشر آنچه را که بخواسته های قلبش پراسخ میگوید یافته، صلح و آرامش را جایگزین ناآرامی و اضطراب میکند.

انجیل این امر را روشن میکند که انسان طبیعتاً خود محور بوده، میخواهد راه خود را برود اما وقتی فرد بمرحله رشد و بلوغ جسمی رسید، باید تمایلاتش را هم با آن رشد داده و

هماهنگ سازد. متأسفانه بسیاری از افراد بالغ از لحاظ فکری هنوز در مرحله کودکی قرار دارند. آنان هیچگاه برشد و بلوغ فکری دست نیافته اند و از لحاظ خلق و خوی همانند کودکان سطحی، خودخواه و برای رسیدن به خواسته هایشان پر جوش و خروش اند. مردمی که فقط بفکر ارضاً حس خودخواهی خود میباشند و دیگران را هم در این راه بخدمت خود در می آورند، افرادی بیچاره، عبوس و پر از شک و تردید نسبت به دیگران هستند. آنها قوانین اصلی جهان، قوانین بزرگ طبیعت و زندگی و قانون بخشیدن و گذشت را زیر پا میگذارند. در یوحنا ۱۶:۳ آمده است: "زیرا خدا جهانیان را آنقدر محبت نمود که پسر یگانه خود را داد تا هر که به او ایمان بیاورد هلاک نگردد بلکه صاحب حیات جاودان شود."

ممکنست شما بگوئید: "من هیچ چیز ارزشمندی که بتوانم بمردم ببخشم ندارم. من نمیدانم که عامل خوشحالی واقعی چیست." در اینجا برای پاسخ باین سؤال چند پیشنهاد عملی ذکر میشود: به قسمتهای روشن زندگی توجه کنید نه به قسمتهای تاریکش. چه چیزی دارید که باعث سپاس و قدردانیتان از زندگی میشود؟ اینکه زنده اید و نفس میکشید. حتی اگر که ثروتمند، مشهور و محبوب هم نباشید، همین اندازه که زنده هستید و زندگی میکنید، موهبت عظیمی را در اختیار دارید. قدردان همین موهبت باشید.

هیچگاه به اشتباهات گذشته نان فکر نکنید. مطمئن ترین راه برای از میان بردن خوشحالی و نشاط آنست که بخودتان نمره صفر بدهید و مرتب بابت هر اشتباه و یا حرکت نادرست بآن صفری اضافه کنید. بسیاری از مردم در طول زندگی، فقط به اشتباهات، شکست ها و ناکامی هایشان پرداخته، قلب خود را از رنج و دل آزاری آکنده میکنند. مردی برای خود دلسوزی میکرد که چرا کفش ندارد تا آنکه بکسی برخورد که از نعمت داشتن پا محروم بود!

هیچ چیز سلامتی را باندازه داشتن روح قدردان و سپاسگزاری که از ایمان بقدرت خدا

## سوالات درس دهم

جملات صحیح ذیل را با علامت (+) نشان دهید:

۱. آنچه که برای سلامتی ما حیاتی تر از هر چیز دیگرست، فهم قوانین اساسی سلامت فکر و خوب است. ( )

۲. افکار و احساسات ارتباطی با کار معده و با سایر بخشهای بدن ندارند. ( )
۳. عصبانیت باعث میشود که معده مقادیر زیادی اسید ترشح کند. ( )
۴. در اوج احساسات بسیار، مویرگهای خونی معده باندازه ای بزرگ می شوند که پاره شده و ایجاد خونریزی میکنند. ( )
۵. افسردگی، غم، ترس، عصبانیت، نگرانی، تنفر و اضطراب همه و همه اثر مستقیم بر معده داشته، جریان خون را در رگها کاهش داده، ترشح اسید معده و هضم غذا را مختل میسازند. ( )
۶. شادی، لذت، خوشی، وضایت و خوشنودی از زندگی همه دست بدست هم میدهند تا به عمل طبیعی بدن کمک کنند. ( )
۷. احساس ترس، نفرت، انزجار، بخل و حسد، خود خواهی و نگرانی سلامت بدن را دستخوش تزلزل میسازند. ( )
۸. از آنجا که هیچ دارویی در داروخانه ها برای معالجه شرایطی که در سوالات شماره ۵ و ۷ آمد، وجود ندارد، بشر بایستی علاج دردش را از خالق توانا طلب کند. ( )
۹. قوانین بزرگی که بر فکر بشر حاکم بوده، صلح و آرامش انسان را تضمین میکنند، در کتاب مقدس خداوند یافت میشوند. ( )