

آیا طالب سلامتی بهترید؟

برای نیرومند و قوی شدن، فرد بایستی از سنین جوانی بفکر سلامتی خود باشد. جهت پرهیز یا بتعویق انداختن بیماری در چهل، پنجاه یا شصت سالگی باید از چهار، پنج یا شش سالگی شروع کنیم، اما هنوز هم چندان دیر نشده. تنها نیاز به طرحریزی، تلاش و فکر صحیح و خودداری از اعمال ناشایست و پی گیری عادات درست داریم. هدف اصلی این دروس نیز بر همین امر استوار می باشد که البته مسئله پیچیده ای نبوده و درک آن نیز مشکل نمی باشد. تنها اگر پیشنهادات ارائه شده در هر درس را دنبال نمائید به سلامت بهتر خود کمک کرده اید که مفید بحال تمام اعضا خانواده نیز می باشد.

آیا از میزان سلامتی که برخوردارید، راضی هستید؟ سلامت خود را حفظ می کنید؟ کاری نمی کنید که باین عالی ترین دستگاه خلقت که بدن انسان است، لطمه ای وارد آوردید؟ اگر چنین است پس آماده برای کنار گذاشتن هر گونه افراط و تقریظ زیان آور شوید و باین ترتیب سلامتی را از آن خود سازید!

اگر تاجری هستی متحیر که آیا ناراحتی معده نان بمعنی زخم معده است، خانم خانه داری

هستید که سعی می کنید سلامت فرزندانتان را حفظ کنید یا پدر بزرگی هستید که نگاه فکر می کنید که زندگیتان چندان ارزش ادامه دادن ندارد یا نوجوانی در ایام شباب می باشید، زمان آن رسیده که فرا گیرید چگونه حد اکثر بهره را از زندگی خود ببرید.

ممکنست در حال حاضر از هیچ گونه بیماری رنج نبرید. مردم بسیاری هستند که هیچگاه واقعاً بیمار نشده و یا حد اقل بآن اندازه که در بستر بیماری بیفتند، مریض نشده اند، اما در عین حال هم کاملاً سالم نبوده اند. وقتی که این افراد به دکتر مراجعه میکنند، میگویند: "احساس میکنم که نیمه جان هستم." اگر واقعیت هم چنین باشد، این افراد هنوز آنچنان که باید و شاید بفکر سلامتی شان نیفتاده اند.

وقتی بآنها گوشزد میشود که برخی از عاداتشان باعث ناخوشی و یا ضعف سلامتی شان است و در واقع خود شرایط را آماده چنین وضع و یا حتی بدتر از آن نموده اند، پاسخ میدهند که: "ولی دکتر، مطمئناً فکر میکنید که ناراحتی فعلی من ارتباطی به عادات من داشته باشد؟" این مردم فکر میکنند که باید آمپولی یا دارویی باشد که با استفاده از آن بتوان بر تمام این ناراحتیها غالب آمد. آنها نمیخواهند بپذیرند که نوع خوردن، خوابیدن، لباس پوشیدن، آشامیدن، نفس کشیدن و یا حتی فکر کردنشان ممکنست با بیماریشان ارتباط داشته باشد.

در واقع، گونه ای که در حال حاضر زندگی میکنید نه تنها تعیین کننده وضع جسمانی امروزه شماست بلکه وضع جسمانی فردا و فرداهای دیگر و سالهای آتی شما را نیز تعیین میکند و نشان میدهد که آیا سالهای زیادی برای زندگی داشته و در طی این سالها از کمال سلامتی بهره برده اید یا نه. اگر حاضرید از سلامتی بهتر برخوردار شوید، از همین لحظه شروع کنید.

عوامل بسیاری هستند که در طول عمر مؤثرند. یکی از این عوامل سلامتی است که از والدین و اجداد خود بارت برده ایم. عبارت دیگر، اگر آنان تا سنین کهولت زندگی کرده باشند، ما نیز با احتمال زیاد نسوج خوبی از آنان بارت برده ایم که تا مدتها قبل از آنکه بیماری ما را از

پای در آورد، سالم خواهند ماند. از سوی دیگر در صورتی که بافتها از استقامت خوبی برخوردار نباشند، بایستی بسیار مراقب باشیم زیرا که آسیب پذیری بیشتری در برابر بیماری داریم. این عامل ارثی چیز است که نمیتوان تغییرش داد. این امکان وجود ندارد که والدین خود را عوض کنیم اما میتوانیم تا حد زیادی از سلامتی خود مراقبت نموده، آنرا بمیزان زیادی بهبود بخشیم. مردم بسیاری از زندگی خسته و دلزده اند و فقط زنده بودنشان به حد معمول خوردن و نفس کشیدن تنزل نموده است در حالیکه هیچ لذتی از زندگی نمی برند. این افراد دائماً بدنبال دارویی یا جادویی هستند که بزنگیشان شروعی تازه بدهد. دارویی که هرگز نخواهید یافت زیرا باید چشم خود را به قدرتهای مخفی و استفاده نشده درونشان باز کنند، قدرتهایی که آنها را بار دیگر شاد و مفید خواهد گردانید تنها با قدرتی خارق العاده میتوان از آن نیروها استفاده برد. هیچ ویتامین یا داروی تقویتی نیست که این کار را انجام دهد، تنها اراده فرد میتواند بانجام این معجزه نائل شود و به این قدرتها اراده بهتر زیستن را نیز باید بآن بیافزاییم.

در این درسها، راه تازه زندگی را خواهید یافت و رمز و رموزی که بشما و فرزندانتان یاری میدهد تا در ماوراً دردها و رنجها زندگی کنید، خواهید آموخت.

هر درس حلقه ای از یک زنجیر خواهد بود و در پایان درسها راه بهتر زیستن را آموخته اید. پاسخ به مشکلات زندگی ارزش بسیاری دارد که بمعنای تفاوت بین زندگی نوام با شادی و زیستن محنت بار می باشد.

هدف این درسها یاری دادن به شما برای پرهیز از بیماریست و بقولی "بمراتب بهترست که از بیماری پرهیز کرد تا در پی علاج آن بر آمد."

آیا میتوانیم بیاموزیم که چکار کنیم که معده منظم و بهتری داشته باشیم و یا چگونه گردش خون را بطور طبیعی بگونه ای که حیات واقعی بما بیخشد، حفظ نمائیم؟ آیا میتوانیم بیاموزیم که چگونه از ناراحتی های کلیوی، فشار خون و ناراحتی قلبی جلوگیری کنیم؟

پرسشهای درس دوم

الف: در مقابل سؤالات صحیح یا غلط علامت (+) بزنید:

۱. آیا مایلید عاداتی که مضر برای سلامتی اند، برای دست یافتن به تندرستی کنار بگذارید؟

خیر ()

۲. آیا تمام امراض و ناراحتی های جسمی میتوانند از طریق قرص، کپسول دارو یا برخی داروهای

خیر ()

۳. آیا طریقی که فرد امروزه زندگی می کند، تعیین کننده وضع فردای وی می باشد؟

خیر ()

۴. در صورتی که ساختمان بدنی ضعیفی از والدین خود وارث برده باشید، آیا این بدان معنی است

که مابقی عمرتان را باید در عذاب و رنج بسر ببرید؟

خیر ()

ب. کدامیک از رفتارهای زیر سلامت بهتر را تضمین می نمایند؟ (در برابر پاسخهای صحیح علامت

عصبانیت ()، رضامندی ()، نارضایتی ()، مسرت ()، تنفر ()،

عشق ()، آرامش فکری ()، مثبت اندیشی ()، انزجار ()، اضطراب ().