

۱۸۸۸۷۶۴
۹۶،۱۲،۲

عالی به نظر برسید، احساس عالی داشته باشید

دوازده راهکار برای اینکه اکنون از زندگی سالم لذت ببرید

تألیف:

جوینس مری

ترجمه:

دکتر علیرضا کاکاوند

مهتاب محمدی



عنوان و نام پدیدآور: عالی به نظر برسید، احساس عالی داشته باشید (دوازده راهکار برای این که اکنون از زندگی سالم لذت ببرید) / تألیف: جویس میر؛ ترجمه: دکتر علیرضا کاکاوند، مهتاب محمدی

مشخصات نشر: تهران: نشر روان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: هشت - ۲۰۰ ص: مصور، جدول.

شابک: ۷-۱۶-۸۳۵۲-۶۰۰-۹۷۸

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی:

Look Great Fell Great: 12 Keys to Enjoying a Healthy Life Now, 2006

یادداشت: کتابنامه

عنوان دیگر: دوازده راهکار برای این که اکنون از زندگی سالم لذت ببرید

موضوع: سلامتی -- جنبه های مذهبی -- مسیحیت

رده بند ۹ کنگ ۵: ۱۳۹۶ ع ۲ م ۲ / ۷۳۲ BT

ردیف: ۲۴۸/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۲۶۶۸۹

بایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل عواقب موجب بی اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می شود و می تواند زمینه ساز محیطی سالم جهت بی ارزش کردن زحمات دست اندرکاران فعالیت های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که نهایتاً به زیان خود شما و فرزندان تان خواهد شد.

سایت

www.Virayesh-Ravan-Arasbaran.com

پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

□ عالی به نظر برسید، احساس عالی داشته باشید

دوازده راهکار برای این که اکنون از زندگی سالم لذت ببرید

□ تألیف: جویس میر

□ مترجم: دکتر علیرضا کاکاوند - مهتاب محمدی

□ ناشر: روان

□ نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۷

□ لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

□ شمارگان: ۵۰۰ تعداد صفحات: ۲۰۸ صفحه

□ قیمت: ۱۱۰۰۰۰ ریال

ISBN : 978-600-8352-16-7

□ شابک: ۷-۱۶-۸۳۵۲-۶۰۰-۹۷۸

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

فهرست

◀ مقدمه ۱

سرگذشت من	۷
نقطه بحرانی خود را در آمریکا	۱۶
خردمندی سرمایه‌گذاری در سلامتی‌تان	۱۹
زیبا به نظر رسیدن ۱۰۴ پست	۲۲
استفاده از برنامه‌ای دارای دوازده مکار برای کسب سلامتی عالی	۲۳
برای هر راهکار چقدر باید وقت صرف کنید؟	۲۴
چرا دوازده؟	۲۵
شروع کنید	۲۶

◀ راهکار اول: بگذارید خدا وزنه‌های سنگین را بلند کند ۲۷

حقیقتی درباره قدرت اراده	۲۸
اسارت خود را از میان بردارید	۳۰
علم در یافته است	۳۱
پنج راه برای اعتماد به خدا در کارهایتان	۳۳
۱. درخواست کنید	۳۳
۲. به مکان‌های مذهبی بروید	۳۳
۳. به یک گروه حمایتی بپیوندید	۳۳
۴. هر روز خود را با یک جمله تأکیدی آغاز کنید	۳۴
۵. در لحظات تردید عبادت کنید	۳۴
اقدام کردن	۳۵

◀ راهکار دوم: یاد بگیرید بدن خود را دوست داشته باشید ۳۷

پنج روش تربیت خود دوستی	۴۵
-------------------------------	----

۱. جوانی را از خود دور نسازید. ۴۵
۲. دریافت عشق خدا را بیاموزید. ۴۶
۳. بر مسیر متمرکز شوید نه مقصد. ۴۸
۴. حقایق را دریابید. ۴۹
۵. با بدن خود مهربان باشید. ۵۱
- اقدام کردن. ۵۲

۵۳ < راهکار سوم: کنترل سوخت و ساز

- راز وزن پایدار. ۵۳
- چرا رژیم به نتیجه معکوس می‌انجامد. ۵۵
- پنج اصل برای تقویت سوخت و ساز. ۵۷
۱. ورزش. ۵۷
۲. صبحانه (و ناهار و شام) بخورید. ۵۸
۳. آب بنوشید. ۵۹
۴. خوب بخوابید. ۶۰
۵. تحرک. ۶۱
- اقدام کردن. ۶۳

۶۵ < راهکار چهارم: ورزش

- سوزاندن آتش درون را حفظ کنید. ۶۸
- اصل موضوع. ۷۰
- آینده‌ی دیابت. ۷۱
- سرطان و سیستم ایمنی. ۷۲
- استرس. ۷۳
- افسردگی. ۷۴
- پوکی استخوان. ۷۴
- پنج راه برای شروع. ۷۵
۱. پیاده‌روی روزانه. ۷۵
۲. ورزش درون خانه. ۷۶
۳. تمرین‌های قدرتی. ۷۷
۴. دویدن یا دوچرخه‌سواری. ۷۷
۵. شنا کردن. ۷۷
- اقدام کردن. ۷۸

۷۹ ————— < راهکار پنجم: متعادل خوردن

- ۸۰ فاجعه غذای کم چرب
 ۸۳ بگذارید بدن کار خودش را بکند
 ۸۴ مواد مغذی گرفته شده برای تولید آرد سفید
 ۸۵ آیا چربی مرا چاق می کند؟
 ۸۷ آیا چربی مرا بیمار می سازد؟
 ۸۸ یافته های قدیمی را فراموش کنید
 ۸۸ سایر منافع چربی
 ۸۹ چربی ها طبیعی
 ۹۰ چربی ترانس
 ۹۱ پروتئین
 ۹۲ داروخانه طبیعت
 ۹۳ کلسترول در غذا: شش راه
 ۹۴ هدف: تعادل
 ۹۵ پنج راه برای تغذیه متعادل
 ۹۵ ۱. غذا را مقدس شمارید.
 ۹۶ ۲. از کربوهیدرات های تصفیه شده بپرهیزید
 ۹۶ ۳. حریص میوه ها و سبزی ها باشید
 ۹۷ ۴. چربی ترانس و چربی اشباع شده را با چربی اشباع سده جایگزین کنید
 ۹۸ ۵. بشقاب تان را متعادل سازید
 ۹۸ اقدام کردن

۹۹ ————— < راهکار ششم: به بدن خود آب برسانید

- ۱۰۱ آب و کاهش وزن
 ۱۰۲ کافئین چه؟
 ۱۰۴ سایر نوشیدنی ها
 ۱۰۵ پنج روش برای هیدراته ماندن
 ۱۰۵ ۱. آب را خوش طعم کنید
 ۱۰۵ ۲. همه جا با خود آب ببرید
 ۱۰۶ ۳. بگذارید آب شما را فرا بخواند
 ۱۰۷ ۴. هر روز میوه بخورید
 ۱۰۷ ۵. آب سردکن نصب کنید
 ۱۰۷ اقدام کردن

◀ راهکار هفتم: خوردن ذهن آگاهانه ————— ۱۰۹

- ۱۱۴..... ناامید نشوید.
- ۱۱۵..... پنج روش برای ذهن آگاهانه خوردن.
- ۱۱۵..... ۱. به احساس خود پس از خوردن توجه کنید.
- ۱۱۶..... ۲. شکر بگویید.
- ۱۱۷..... ۳. همزمان با غذا خوردن کار دیگری نکنید.
- ۱۱۸..... ۴. از سرعت خود بکاهید.
- ۱۱۸..... ۵. نشانگر تخفیف را خاموش کنید.
- ۱۲۰..... اقدام کردن.

◀ راهکار هشتم: گرسنگی روانی خود را فرو نشانید ————— ۱۲۱

- ۱۲۳..... قطعی معترف این مانه.
- ۱۲۵..... چرا پریشانی؟
- ۱۲۶..... پنج روش برای تقدیر روان.
- ۱۲۶..... ۱. دروغ گفتن را متوقف کنید.
- ۱۲۷..... ۲. درخواست کنید.
- ۱۲۸..... ۳. عادات بد خود را رها سازید.
- ۱۲۹..... ۴. برنامه‌های حمایتی.
- ۱۲۹..... ۵. به خود زمان بدهید.
- ۱۳۰..... اقدام کردن.

◀ راهکار نهم: مقابله با استرس ————— ۱۳۱

- ۱۳۳..... هنگام استرس چه بر سرمان می‌آید؟
- ۱۳۶..... راهنمایی درباره بیماری‌های مرتبط با استرس.
- ۱۳۶..... بیماری‌های قلبی - عروقی.
- ۱۳۷..... دیابت.
- ۱۳۸..... افزایش وزن.
- ۱۳۹..... زخم‌ها و اختلالات گوارشی.
- ۱۴۰..... ایمنی.
- ۱۴۰..... پیری.
- ۱۴۱..... سایر شرایط.

۱۴۲	پنج روش برای این که خود را از استرس برهانید
۱۴۳	۱. حمایت اجتماعی
۱۴۴	۲. بی‌اعتنایی درمانی
۱۴۵	۳. ارکان خود را بیابید و بر آن استوار بمانید
۱۴۷	۴. تغذیه، مکمل‌ها و رژیم غذایی
۱۴۸	۵. فنون آرامیدگی
۱۵۱	اقدام کردن

← راهکار نهم: بینش صحیح ————— ۱۵۳

۱۵۵	پنج روش برای ایجاد بینش صحیح
۱۵۵	۱. واقعیت به وجود تبدیل کنید
۱۵۷	۲. هیجان‌ها را مدیریت کنید
۱۵۹	۳. بهترین را فرض کنید
۱۵۹	۴. امور کوچک را تصحیح کنید
۱۶۱	۵. به وجودی فراتر از حرف بپیوید
۱۶۱	اقدام کردن

← راهکار یازدهم: آسان‌سازی ————— ۱۶۳

۱۶۵	پنج روش برای آسان ساختن موفقیت
۱۶۵	۱. گام‌های کوچک بردارید
۱۶۶	۲. به موانع (مشکلات) بختید
۱۶۷	۳. بی‌دردسر سازید
۱۶۸	۴. آن را سرگرم‌کننده سازید
۱۶۸	۵. به خود پاداش دهید
۱۶۹	اقدام کردن

← راهکار دوازدهم: مسئولیت بپذیرید ————— ۱۷۱

۱۷۲	قدرت اراده آزاد (اختیار)
۱۷۳	یک راه برای پذیرفتن مسئولیت زندگی‌تان
۱۷۴	اقدام کردن

« حسن ختام: دستاورد خود را به کار گیرید ۱۷۵

- ۱۷۵ الگوسازی خودارزشمندی برای نسل بعد
- ۱۸۰ اختلالات خوردن
- ۱۸۱ ده روش برای تقویت تناسب و عزت نفس در زندگی کودکان
- ۱۸۱ ۱. الگوی رفتاری خوبی برای آن‌ها باشید
- ۱۸۱ ۲. بودجه مدارس‌تان را افزایش دهید
- ۱۸۱ ۳. نوباره را حذف کنید
- ۱۸۲ ۴. وقتی کوچک هستند آنها را دریابید
- ۱۸۲ ۵. آنها را به تحرک وادارید
- ۱۸۳ ۶. به صبحانه و ناهار توجه کنید
- ۱۸۳ ۷. از فشار استفاده نکنید
- ۱۸۳ ۸. بگذارید بخوانند
- ۱۸۳ ۹. ای مثبت برنامه‌ریزی کنید
- ۱۸۴ ۱۰. از خطایا بهر بگیرند

- ۱۸۵ ضمیمه ۱: از خود برایم بگویید
- ۱۸۷ ضمیمه ۲: ابزاری برای پیشگیری
- ۱۸۷ چک‌لیست خودمراقبتی روزانه
- ۱۸۸ وظایف روزانه
- ۱۸۹ یادآورهای عمومی
- ۱۹۱ ضمیمه ۳: برگه راه‌حل‌های مقطعی فوری
- ۱۹۷ ضمیمه ۴: دوازده راهکار شخصی شما
- ۱۹۹ منابع

آیا هیچ ایده‌ای درباره‌ی این که چه قدر ارزشمندید، دارید؟ اگر از خود تردیدی یا تنفر به خود رنج می‌برید، اگر بدن خود را خوردن غذاهای ناسالم یا عادات بد ستم می‌کنید، اگر خود را در ته فهرست کسانی که می‌گذارید که کاری برایش انجام می‌دهید، پس از کودکان، همسر، والدین، کارفرما، دوستان، پس ارزش خود را نمی‌دانید. اگر می‌دانستید با خود این گونه رفتار نمی‌کردید. شما در این باره مرار گرفته‌اید تا عشق خدا را گسترش دهید، هیچ چیز نمی‌تواند ارزشمندتر از آن باشد.

شاید هرگز اهمیت خود را درک نکرده‌اید. همان‌طوری که برای من روی داده است. وقتی کودک بودم، مورد بدرفتاری قرار گرفتم و به این باره یاد می‌کردم که کم‌ارزش‌ترین انسان روی زمین هستم. سال‌ها خواندن سخنان خدا و پیروی از او، عشق خدا تا کعبه ارزش خود را درک کنم.

یا شاید وقتی جوان‌تر بودید ارزش خود را می‌دانستید، اما جایزه در راه آن را کم کردید، آن را در فهرست کارهایی که باید انجام دهید و توجه شما را بیشتر از روان‌تان به خود جلب کرد، مدفون ساختید. اگر چنین است، پس به محفل بپیوندید. نظام‌های ارزشی تغییر یافته زندگی مدرن ما را با این پیغام که جان، روان و جسم ما در آخرین اولویت پس از پول، غذا، شرایط و چیزهای دیگر قرار می‌گیرند، بمباران می‌کند. فرقی نمی‌کند چه قدر سخت مقاومت می‌کنیم، سرانجام همه تسلیم می‌شویم.

نمی‌توانم اهمیت تغییر نظام ارزشی و بازگشت به یک نظام ارزشی خیلی قدیمی‌تر، نظام ارزشی خدا را به شما عنوان کنم. این نظام درباره‌ی همه‌ی مردم قابل اطلاق است و کل

وجود شما (جسم، ذهن، اراده، احساسات و روان) را درست در بالای فهرست چیزهای مهم و ارزشمند خدا قرار می‌دهد. کل وجود شما نقش مهمی در برنامه خدا ایفا می‌کند، او شما را عهده‌دار مراقبت از آن کرده و این مسئولیت بزرگی است. تنها با حفظ جان، روان و جسم خود در بهترین وضعیت است که شما می‌توانید به درستی کاری که خدا بر عهده شما گذاشته را انجام دهید.

بگذارید یک مثال بیاورم. یک روز درباره کار اشتباهی که انجام داده بودم احساس گناه خیلی زیادی می‌کردم. اگرچه از خدا خواسته بودم مرا ببخشد و اعتقاد داشتم که او چنین کرده، هنوز احساس گناه می‌کردم. ذهن من زمانی که باید روی آینده تمرکز می‌کرد در گذشته سیر می‌کرد. احساس افسردگی و دلسردی می‌کردم. سردرد داشتم و به طور کلی احساس می‌کردم کاری انجام نداده‌ام. روح القدس شروع به بررسی نگرشم کرد. او به من گفت که اگر خوب فکر کنم می‌بینم که نگرشم به من کمک می‌کند تا فرمان او را انجام دهم. سپس گفت: «از تو می‌خواهم از این امر بگذری، چرا که در این وضعیت برای من خوب نیستی.» شیوه مستقیم ما جهت روح القدس به من کمک کرد که دریابم روزم را با احساسات منفی تلف می‌کنم. در واقع داشتم به روانم (ذهن، اراده و احساساتم) اجازه می‌دادم به طور مخرب بر روان و جسم من اثر بگذارد. روانم احساس سرخوردگی و بدنامی می‌کرد. باید دریابیم که موجودات پیچیده‌ای هستیم و هر جزء از ما بر سایر اجزا تأثیر می‌گذارد.

اگر خوب از بدنمان مراقبت نکنیم، جان و روان ما کما یوم کمتری خواهد داشت. اگر خیلی نگران باشیم، این امر می‌تواند بر سلامتی مان تأثیر مخرب بگذارد. اگر با خدا رابطه‌ای نداشته باشیم، به نظر می‌رسد که هیچ چیز در زندگی مان درست عمل نمی‌کند. ما به طور قطعی موجوداتی سه‌اجزایی هستیم و رویه‌های بسیاری در ذات خود داریم که هر یک نیازمند مراقبت کامل است.

اما شما چگونه از روان، جسم و جان خود مراقبت می‌کنید. نمی‌توانید آنها را در ماشین محلی بگذارید که خود بچرخد. اما یکی از بهترین شیوه‌های مراقبت از جان و روان‌تان در زمانی که در این کره خاکی هستید، مراقبت از جسم‌تان است. جسم شما

معبد روان و جان شماست. قرارگاهی است که آنها تا زمانی که زنده هستید، در آن سکنی می‌گزینند.

چه می‌شود اگر به کلیسایی بروید و ببینید متروک است؟ رنگ پوسته‌پوسته شده، درهای شکسته، پنجره‌های غبارگرفته‌ای که اجازه عبور نور را نمی‌دهد. از پیشوای روحانی متعجب خواهید شد، این‌طور نیست؟ کلیسا ابزار او برای بزرگداشت شکوه خداست، با این حال اگر او برای کلیسا احترام و ارزش کافی قائل نشود و برای نگهداری آن در شرایط مناسب تلاش نکند، درباره رابطه او با خدا چه می‌توان گفت؟ همین سؤال در رابطه با بدن خود شما نیز صادق است. بدن شما ابزاری برای تجربه نمودن زندگی در زمین و انجام کارهای صالح است. برای انجام کاری که می‌بایست انجام دهید، باید آن را به بهترین شکل حفظ کنید. اگر بگذارید بدن‌تان بسیار پژمرده یا بیمار شود، یک مانع همیشگی خواهد بود. قادر نخواهید بود که حضور خدا و شادی و صلح او را تجربه کنید، همان‌طور که در سال‌های جوانی‌تان ناخوشایند، از هم‌پاشیده یا به لحاظ زیبایی‌شناسی مخرب روحیه است. چنین احساسی نخواهید داشت. هر زمان که به لحاظ احساسی، ذهنی یا جسمی به هم می‌ریزم، تأثیر خسته‌کننده‌ای بر ما دارد. اگر این کار را اغلب انجام دهیم، در واقع به جایی می‌رسیم که دیگر نمی‌توانیم بازیابی شویم. من هنوز باید این امر را به خود یادآوری کنم. یک بار به صدای خود با سخنرانی در یک سمینار با گلوی بسیار دردناک، آسیب زدم. آن روز هیچ رفتی از خواب بیدار شدم، به سختی می‌توانستم حرف بزنم. می‌دانستم که نباید سخنرانی کنم، اما به ناراحتی مخاطبان در صورت سخنرانی نکردن اندیشیدم. بنابراین خود را وادار به سخنرانی کردم، به این فکر کردم که می‌توانم این روز را سر کنم و روز بعد به صواب استراحت می‌دهم. داشتم به بدنم احترام نمی‌گذاشتم و نیازهای خود را نادیده می‌گرفتم. از خرد یا عقل سلیم استفاده نکردم.

به نظر می‌رسد اغلب برنامه‌ریزی می‌کنیم که روز دیگری از خود مراقبت کنیم. آن روز تصمیم گرفتیم سخنرانی نکنم، اما روز بعد صدایم در نمی‌آمد. نه تنها روز بعد بلکه روز پس از آن هم همین‌طور. مجبور بودم برنامه‌ام را تعدیل کنم. شرایط ادامه یافت و کم‌کم نگران شدم. احساس می‌کردم مشکلی در گلویم وجود دارد. سرانجام نزد دکتر رفتم، او گفت که به تارهای صوتی‌ام آسیب رسانده‌ام و این‌که نباید هرگز با گلودرد شدید

سخنرانی کنم. او برای کاهش تورم و التهاب به من دارو داد. او گفت که هر زمان که ما خود را تحت محدودیت‌های منطقی قرار می‌دهیم، مقداری آسیب به خود می‌رسانیم، و اگر اغلب این کار را انجام دهیم به نقطه‌ای می‌رسیم که نمی‌توانیم بازیابی شویم. او گفت اگر به صدای خود احترام نگذارم و از آن مراقبت نکنم، این مشکل می‌تواند به نقطه‌ای برسد که کلاً مانع تدریس من شود.

درباره آن فکر کنید، با غفلت از بدن خود و تلاش برای خوشایند کردن دیگران در آن لحظه، من تقریباً کل خدمت عمومی خود را به خطر انداختم! اگر به طور دایم به صدای خود آسیب رسانده بودم، کمک به افراد بسیار بیشتری را از دست می‌دادم و ندای زندگی من از مسیر خارج می‌شد. اکنون از ابزارهایی که برای انجام کار خدا لازم دارم - صدایم، ذهنم، قلبم، احساسات و جسمم - بیشتر مراقبت می‌کنم. در حقیقت، وقتی در این باره فکر می‌کنم، می‌فهمیم همه قابلیت‌های شما برای فعال بودن و انجام کارها در جهان مستلزم ذهن سالم و روان سالم است و همه آنها به سبک زندگی و محیط سالم بستگی دارد. حفظ این تصویر بزرگ، در ذهن می‌تواند به شما کمک کند در مسیر زندگی خود باقی بمانید و تصمیم‌های کوتاه‌مدت را نگیرید.

این کتاب درباره همین موضوع است. من آن را نوشتم چون از شمار زیاد افرادی که از خود مراقبت نمی‌کنند، هراسانم. بسیاری از آنها به وضوح احساس بدی دارند، هر کس می‌تواند این را در ظاهر و شیوه زندگی آنها ببیند. بایستی است که اگر احساس عالی نداشته باشید، نمی‌توانید واقعاً عالی به نظر برسید. این که چه احساسی دارید، خود را در جایی نشان می‌دهد، در زبان بدن‌تان، در نگاه خسته چهره‌تان، یا حتی در رنگ پوست‌تان. مراقبت از خود در ذات ماست، پس چرا این کار را نمی‌کنیم؟ به دلایلی که این امر به وقوع می‌پیوندد فکر کردم و به این نتایج رسیدم:

۱. نمی‌دانیم چگونه از جسم مادی خود مراقبت کنیم. دهه‌ها رژیم غذایی ناسالم، اطلاعات نادرست و دسترسی آسان به غذاهای آماده و از پیش تهیه شده، مردم را درباره این که یک رژیم کامل چیست و چگونه باید آن را رعایت کنند، متحیر نموده است. ممکن است شگفت‌زده شوید که چه قدر درست غذا خوردن آسان و منطقی است! من اطلاعات مورد نیاز شما برای درک شیوه درست غذا خوردن همراه با

خط مشی بسیار ساده برای پیروی از آن را در اختیارتان می‌گذارم.

۲. ما یک تصور نادرست از بدن خود داریم که به وسیلهٔ رسانه و تبلیغات در ذهن مان نقش بسته است. از یک سو ما در ایده‌آل‌های دست‌نیافتنی زیبایی محاصره شده‌ایم، در حالی که از سوی دیگر، چاقی آن قدر رایج است که عادی تلقی می‌شود. ما نیاز داریم در تصور درونی خود، دربارهٔ چگونه به نظر رسیدن یک فرد سالم بازنگری کنیم.

۳. از ورزش کردن دور شده‌ایم. حقیقتاً برای همهٔ انسان‌ها ورزش بخش جدایی‌ناپذیر حیات روانه است. اکنون آن قدر در آسودگی غرق شده‌ایم که اغلب کاملاً به دور از ورزشیم. با این حال، بخش قابل توجهی از بهروزی مان به ورزش بستگی دارد. وقتی همهٔ فواید ورزش کردن برای بدن‌تان را توضیح دادم، علاقه‌مند خواهید شد که آن را بخشی از روزمرهٔ زندگی خود سازید. من روش‌های ساده‌ای برای روی فرم ماندن به شما نشان می‌دهم که بر ممتد آن را به هم نخواهد ریخت.

۴. ما خود را غرق در زندگی غیرکارآمد نموده‌ایم. با فشارهای اجتناب‌ناپذیر شغلی، وظایف والدینی، هزینه‌های سرسام‌آور مسکن، افزایش هزینهٔ سوخت و تلاش برای متعادل نگه داشتن همهٔ جوانب زندگی خیلی ساده است که از کارایی بیفتید. ما با عجله یک چیزبرگر را فرو می‌دهیم، از زمان خراب خود برای رسیدگی به تشریفات اداری می‌زنیم و می‌گذاریم این امر تا جایی ادامه یابد که هر چیزی که به ما احساس لذت می‌دهد یا ما را سالم نگه می‌دارد، از زندگی خورد-خور کنیم. این کار به قدر کافی ناشایست است، چرا که زندگی یک هدیه و ابزاری برای شادمانی است که باید لذت بخش و سالم باشد. اما وقتی که به تأثیر این همه استرس در سلامت جسمی خود پی بردید، خواهید فهمید که دارید چه جرم بزرگی علیه خود مرتکب می‌شوید و امیدوارم برای بازیابی یک زندگی کارآمد دست به عمل بزنید.

۵. بعضی افراد به لحاظ پاتولوژیکی عاری از نفس‌پرستی شده‌اند. از خود بی‌خبر شدن می‌تواند اعتیاد باشد. در این حالت، فرد با انجام کار برای دیگران احساس خوبی دارد و باعث می‌شود احساس مهم بودن کند. بله، به دیگران کمک کردن کار خوبی است و باید بخش مهمی از زندگی مان باشد اما در راستای کار خودمان. اغلب مردمی را می‌بینم که به‌طور روتین نیازهای اصلی خود را نادیده می‌گیرند. تنها چیزی

که به آنها معنا می‌بخشد، انجام کاری برای دیگران است. این امر قابل ستایش است، اما می‌تواند به جایی برسد که رنج بردن با شادی اشتباه گرفته شود. قربانی کردن معمولاً به تلخی می‌انجامد و وقتی بدن درهم شکست و زندگی دیگر لذت‌بخش نیست، خدمت به دیگران سخت می‌شود. داوطلبان در یک نواخانه در حالی که یک پیاله سوپ برمی‌دارند، نمی‌گذارند کاسه‌شان بیفتد. آنها برای تجهیزاتی که نیاز دارند وقت صرف می‌کنند و شما نیز با مهم‌ترین تجهیزات خود - یعنی بدن خود - چنین کنید. نمی‌گوییم که خودخواه باشید، چرا که ما را بسیار ناشاد می‌سازد و آن روش زندگی ای نیست که خدا به ما تعلیم داده است. ما باید فداکارانه زندگی کنیم و به انانیت‌های خوب بپردازیم، اما در این فرایند نباید نیازهای اساسی خود را نادیده بگیریم. همه ما باید در زندگی متعادل باشد، در غیر این صورت آن‌چه از هم می‌پاشد و زین می‌دهد، اغلب ما هستیم.

۶. پشتیبانی خود را درست داده‌ایم. وقتی گروه اجتماعی یا بنیادی معنوی برای تعالی روان خود نداریم، فرو رفتن در خستگی، تنهایی و افسردگی راحت می‌شود. اگر ما قادر به پر کردن آن فضای خالی باشیم، شیطان آن را پر می‌کند. ممکن است این جمله را شنیده باشید که «طبیعت از حلاً بیزار است». حُب بگذار به شما بگویم، شیطان آن را دوست دارد. او غذاهای بسیار نا سالم با دسترسی آسان را برمی‌گزیند و می‌گذارد شما گرسنگی روانی یا احساسی را با گرسنگی جسمی اشتباه بگیرید. حفظ یک شبکه حمایتی خوب، روشی عالی برای - مودگی از شکل‌گیری عادات بد است. ما نیاز به افرادی خوب و سالم در اطراف خود داریم که وقتی می‌بینند از تعادل خارج شده‌ایم، صدایشان دریااید. ما نیاز به صرف زمانی سالم برای پیروی از خدا و آموختن اصول او داریم.

۷. ارزش وجودی خود را فراموش کرده‌ایم. این همان جایی است که من آغاز کرده‌ام و نقطه‌ای است که به آن بازگشتم. اگر اهمیت خود را طرح گسترده^۱ درنیايد، مراقبت از خودتان بی‌اهمیت به نظر می‌رسد. یادآوری جایگاه شما در برنامه خدا، اولین و مهم‌ترین وظیفه من است. خدا آینده‌ای عالی برای شما برنامه‌ریزی کرده است و

شما باید برای آن آماده باشید. شما نیاز دارید عالی به نظر برسید، احساس عالی داشته باشید، و آماده انجام هر کاری که خدا از شما بخواهد باشید.

سرگذشت من

شما مالک خودتان نیستید، شما خریداری شده‌اید و برای شما بهایی پرداخت شده است. به همین دلیل است که شما باید بدن خود را برای شکوه خدا به کار ببرید. برنامه خدا برای شما مستلزم حفظ ذهن، جسم، نفس و همچنین روان سالم است. با این حال، همان‌طور که گفتم، در جهان مدرن خیلی سهل است که یک، دو یا همه این‌ها بلغزد. عوامل بسیاری علیه ما دست به کار هستند. گاهی شما حتی نمی‌دانید چگونه بازبازی خود را آغاز کنید. ممکن است اغوا شوید و همه چیز را متلاشی شده، در نظر بگیرید. اما فرایند بازبازی سالم از آن است که فکر می‌کنید. تنها شامل برداشتن چند گام و آموختن رازهایی در مسیر است. می‌دانم، چون زمانی بود که در زندگی خود دوست داشتم توپ را به زمین خودم بیندازم. من خیلی زود درس‌های بدی در زندگی آموختم و به جایی رسیدم که بدنم را دوست نداشتم. البته انگیزه کمی برای مراقبت از آن داشتم که تنها مشکلات را بدتر کرد. متأسفانه باید بگویم، من راه سخت این‌که چه قدر اهمیت دارد که از خود مراقبت کنیم را آموختم. فرایند بازبازی بدنم به حالت سلامت مستلزم اقدام هوشمندانه بود، اما اکنون به سلامت و احساس دست یافته‌ام، می‌دانم چه تفاوتی ایجاد شده است. من به مراقبت از ذهن، احساسات، جسم و روان خود توجه کردم و علاقمندم که معمار دیگران باشم و به آنها کمک کنم برنامه‌ای برای پروژه بازبازی خود طراحی کنند.

رابطه ضعیف من با بدنم با سوءاستفاده جنسی، احساسی و ذهنی‌ام در طول کودکی‌ام آغاز شد. زندگی‌ام در خانه غیرعادی بود. من تحت استرس مداومی زندگی می‌کردم، گرچه قطعاً نمی‌دانستم که آن دوره دوباره برنمی‌گردد. من زمانی تأثیر آن را در بدنم احساس کردم که نوجوان بودم. اولین مشکلی که به یاد می‌آورم، بی‌وست و دل‌درد بود. نزد دکتر رفتم که او گفت کولون اسپاسمی (روده تحریک‌پذیر) دارم. تنها یک سال بعد بود که دریافتم این اختلال معمولاً به سبب تنش زیاد، عصبانیت و استرس روی می‌دهد. به یاد داشته باشید، هر زمان که بدن نتواند آرامش داشته باشد، آن وضعیت

”ناراحتی“ موجب بیماری می شود.

در طول آن سال های سوءاستفاده و ترس، خصیصه ای خجالتی پیدا کردم. همیشه احساس بدی درباره خود داشتم. احساساتی مانند آن، می تواند به چرخه بازخورد بسیار خطرناکی مبدل شود که دقیقاً همان چیزی است که برای من رخ داد. به دلیل آن که خود را دوست نداشتم و احساس جذاب بودن نمی کردم، اعتماد به نفس نداشتم و همین گونه عمل می کردم. ده کیلوگرم اضافه وزن داشتم چرا که عادات غذایی ناسالمی داشتم و ورزش نمی کردم، و احساس نمی کردم که به قدر کافی خاص هستم که بخواهم هیچ اقدامی از سوی خود انجام دهم. ظاهر و احساس بدی داشتم. آخرین دختری بودم که از من درخواست ملاقات می شد چرا که احساس زیبایی نمی کردم و هیچ کاری برای کمک به خودم انجام نمی دادم. این امر البته تنها چرخه بازخورد را بدتر کرد.

احساس گناه همواره همیشه ام در سال های نوجوانی بود. فکر کردم باید اشکالی در من وجود داشته باشد. به همین دلیل دیگری می توانست باعث شود پدرم از من سوءاستفاده و مثل آشغال با من رفتار کند؟ همانند یک بزرگسال بسیار بی پناه با عزت نفس پایین بزرگ شدم. احساس بی ارزشی می کردم. کودکانی که مورد سوءاستفاده قرار می گیرند، اغلب این احساسات در آنها شکل می گیرد. ما می توانیم به روش های مختلفی به آن واکنش نشان دهیم. با تلاش برای این که با ارزش باشیم، از طریق دستاوردهایم استرس بیشتری را به زندگی ام افزوده بودم. خیلی سخت کار می کردم، ناامید برای تأیید و هراسان که اگر خودم برای خودم کاری نکنم هیچ کس دیگری چنین نمی کند. من همچنین ناجی کسانی شدم که مشکل داشتند. حس مسئولیت پذیری بیش از حد در من رشد یافته بود و خود را مسئول چیزهایی می دانستم که باید می گذاشت. سایر مردم انجام دهند.

زندگی عاطفی ام به سبب سال ها سوءرفتار متلاطم بود. به راحتی عصبانی می شدم، اکثر مواقع ناامید، و دارای نوسانات خلقی بودم. با نگاه عمیق به خود، احساس کردم خدا از دست من عصبانی است. با این که تلاش کرده بودم با او رابطه داشته باشم، این رابطه غیرکارآمد بود. نمی دانستم چگونه عشق را از جانب او یا دیگران دریافت کنم. دریافت عشق بی قید و شرط خدا، آغاز شفای احساسی است. تا زمانی که نتوانیم آن را دریافت کنیم، نمی توانیم به درستی خود را دوست داشته باشیم، و حتی نمی توانیم

دیگران را دوست داشته باشیم. من عقیده دارم که جهان تشنه عشق است و می‌کوشد آن را از طریق منابعی که هرگز راضی‌اش نمی‌کند به دست آورد، در حالی که خدا می‌خواهد آن را به رایگان در اختیار بگذارد. نه پول می‌تواند آن را ارضا کند نه موقعیت اجتماعی، قدرت یا شهرت. همه این‌ها جایگزین‌های ضعیفی برای عشق هستند. همه این‌ها با نارضایتی درونی همراه هستند که موجب همه انواع مشکلات، از جمله چاقی می‌شوند. مردم تلاش می‌کنند گرسنگی‌ای را ارضا کنند که غذا نمی‌تواند سبب ارضای آن شود.

در سن هجده سالگی ازدواج و خانه را ترک کردم، بیش از پانزده بار در طول دوره پنج ساله نقل مکان نمودم. هیچ دوست حقیقی نداشتم، چون هرگز در کودکی هیچ رابطه‌ای را آغاز نکرده بودم. نمی‌دانستم چگونه یک رابطه دوستی را آغاز و آن را حفظ کنم. تنها و ناراحت بودم. یک نوع دیگر از کمبود عشق است.

ازدواج اولم بسیار پراسرین بود. ما چندین بار جدا شدیم. او یک مشروب‌خور قهار بود، در حفظ شغلش مشکل داشت، با سایر زنان مراوده داشت و دله‌دزد بود. توصیف ناپایداری آن موقع زندگی‌ام را توانم خارج است.

یک سقط داشتم و سپس یک سال به دیابا آمدم. وقتی با نوزادم بیمارستان را ترک کردم، جایی را نداشتم که بروم، بنابراین چند ماهی را با یکی از اقوام زندگی کردم. پس از طلاق، با نومی‌دی به خانه والدینم بازگشتم. مطمئنم که استرس وضعیت عادی زندگی من بود را درمی‌یابید. درک نمی‌کردم که همه این‌ها بر بدنم تأثیر می‌گذارد.

دیو مایر^۱ را زمانی که پسرم نه ماهه بود دیدم و پس از مدت با هم ازدواج کردیم. بدیهی است که به دلیل همه مشکلات درونی که داشتم، سال اول زندگی‌مان صلح‌آمیز نبود.

گرچه رابطه‌ام با خدا آن‌گونه نبود که آن را سالم بنامم، روی آن خیلی کار کردم، همان‌طور که درباره خیلی چیزها چنین کردم. می‌خواستم به مردم کمک کنم و خدا من را در سال ۱۹۷۶ وقتی سی ساله بودم، به خدمت مذهبی فراخواند. به عنوان یک زن که می‌کوشید خدمت مذهبی جدید را شروع کند، با مخالفت خانواده، دوستان و کلیسا مواجه شدم. استرس بیشتر! خود را کاملاً غرق خدمات مذهبی نمودم. با این کار

احساس ارزشمندی می‌کردم. هویت من هنوز در فضایل خلاصه می‌شد. همیشه در ترس از شکست و احساس بی‌ارزشی همراه آن محصور بودم و تمرکز بسیاری بر کسب موفقیت کردم. تا آنجایی که می‌شد برای هر روز برنامه‌ریزی می‌کردم. خواب؟ استراحت؟ سرگرمی؟ خنده؟ این‌ها همه به مثابه اتلاف وقت بودند. به علاوه، آنقدر هر روز کار انجام می‌دادم و شب‌ها تا دیروقت کار می‌کردم که هرگز به بدن خود وقت زیادی برای خوابیدن نمی‌دادم. هر روز صبح برای غلبه بر خواب‌آلودگی و به راه انداختن خود قهوه می‌نوشیدم.

زمانی که سی و شش ساله بودم، نشانگان جدی‌تری در بدنم آشکار شد. چهار ماه تمام بیمار شدم. اکثر مواقع احساس بدی داشتم که به سختی می‌توانستم از حرکت بازناپسم. اکنون فهمیده‌ام که این امر به این دلیل بود که بدنم به سبب سال‌ها استرس، در حال فروپاشی بود. بدنم عدم تعادل هورمونی آغاز شد. چرخه قاعدگی‌ام طولانی و شدید بود. هر ده روز یکبار تزریق می‌کردم تا بدنم درست عمل کند. سرانجام هیستریکتومی انجام دادم که من به تغییر زندگی‌ام سوق داد.

در سال ۱۹۸۹ سرطان سینه در من تشخیص داده شد. تومور با سرعت در حال رشد و وابسته به استروژن بود، که نه تنها بدنم را می‌برد بلکه جراحی فوری ضروری است، بلکه هم‌چنین هورمون‌درمانی جایگزین را که به سبب شروع علائم یانگی زودرس انجام می‌دادم، غیرممکن می‌ساخت. جراحی کردم و چندین سال دیگر بدبختی‌ام ادامه یافت، چرا که نظام هورمونی‌ام به هم ریخته بود. همان‌طور که تصور می‌کنید، درهم شکسته بودم.

در طول این سال‌ها، سردردهای میگرنی‌ام آغاز شد. آن‌ها منم را شقت‌بار بودند. اغلب احساس می‌کردم یک چاقوی تیز در چشم راستم فرو می‌رود. علی‌رغم همه این‌ها، کارم را در خدمات مذهبی ادامه دادم. سفر کردم، کلام خدا را آموختم و به شفای خدا معتقد ماندم و اغلب شگفت‌زده شدم که چگونه می‌توانم پیش بروم. اگر مرا می‌دیدید، نمی‌فهمیدید که مشکلی در من وجود دارد. شما مرا یک زن موفق و مهم می‌پنداشتید، همان‌طور که اکثر مردم بر این عقیده بودند. خسته به نظر می‌رسیدم اما نه بیمار. بعضی مواقع ناامیدکننده بود، چرا که وقتی به کسی می‌گفتم که چه احساس بدی دارم، آنها می‌گفتند «خب، مطمئناً بیمار به نظر نمی‌رسی.» آنها

نمی توانستند ببینند از بیرون و درون چه قدر خسته ام که وقتی صبح از خواب برمی خواستم آرزو می کردم که زمان رفتن به رختخواب باشد. وظایفم را انجام می دادم، سخت کار می کردم، اما از هیچ چیز لذت نمی بردم.

بی شک بخشی از مشکل من به خاطر سال های رژیم گرفتن بود. من همیشه حدود ده کیلوگرم اضافه وزن داشتم و همیشه در رژیم زودگذر بودم همانند اکثر مردمی که همه عمر خود را در رژیم هستند، چند کیلوگرم وزن کم می کردم و دوباره وزنم برمی گشت. بدنم نمی دانست که چه انتظاری از من داشته باشد و من نمی دانستم که چه باید به آن بدهم. من با غذاهای سرخ کرده و نشاسته بزرگ شده بودم. هیچ کس حتی به من نیاموخته بود که بدن برای سالم ماندن به چه احتیاج دارد. می خواستم وزن کم کنم، صحیح غذا بخورم، خوب به نظر برسم و احساس خوبی داشته باشم؛ تنها نمی دانستم که چگونه باید این کارها را انجام دهم.

سرانجام شروع به خواندن کتاب هایی درباره تغذیه نمودم. سرسختانه معتقدم که خداوند مرا به سوی آن هدایت کرد حقایق اساسی را آموختم که بی حد و اندازه به من کمک کرد. من آموختم که انتخاب غذا، چقدر اهمیت دارد و این که کمبود ویتامین ها چه قدر می تواند خطرناک باشد؛ درباره پختن، چربی و کربوهیدرات ها آموختم. سرانجام حقیقت ساده این جمله قدیمی که «ثما آن چه هستید که می خورید» را دریافتم. غذاهای مختلف بر عملکرد، سلامتی، احساسات، بهره ای و آرایش بدن تأثیر می گذارند. من درک کردم که درست غذا خوردن باید شیوه زندگی باشد نه فقط رژیمی برای کاهش وزن و بازگشت به عادات بد و بازگشتن وزن ازدست رفته از آن چرخه خسته بودم. بسیاری از شما نیز همین گونه هستید.

کتاب هایی که آن زمان خواندم شامل اطلاعاتی درباره استرس نبود. تا آن زمان دانشمندان کمی همانند امروز قدرت رابطه ذهن - بدن را دریافته بودند. آنها می دانستند که استرس می تواند شما را آشفته سازد، آنها می دانستند که استرس تأثیر منفی بر سلامتی شما دارد، اما درک نمی کردند تا چه حد می تواند شما را بیمار سازد. آنها نمی دانستند که استرس می تواند روند پیر شدن شما را تسریع کند. بسیاری از پزشکانی که ملاقات کردم (من همیشه در حال دکتر رفتن بودم) به من گفتند که تحت استرس زیادی هستم و شدیداً نیاز دارم که تغییراتی در سبک زندگی ام ایجاد کنم. آنها به من

گفتند که بسیار احساسی هستم، بسیار شدید، اما چاره چه بود؟

احساس می‌کردم در دام افتاده‌ام. صرف یک سال برای استراحت جای بحث نداشت. ماکارهای زیادی در خدمات مذهبی داشتیم و احساس می‌کردم همه آنها به من وابسته است. اگر من سهم خود را انجام نمی‌دادم، هیچ کس آن را انجام نمی‌داد. کارهایم همه وقت‌گیر بود، هیچ چیز را نمی‌شد کنار گذاشت یا حذف کرد. این ایهامی عادی است که همه ما هرچند وقت یک بار با آن مواجه می‌شویم. بعضی مواقع ترجیح می‌دهیم سردرگم باقی بمانیم تا این‌که با حقیقت مواجه شویم و با مشکلات زندگی‌مان مقابله کنیم. وقتی مردمی که دوستم داشتند، می‌کوشیدند به من بگویند که باید این قدر سخت کار کرد، را توقف کنم، فقط می‌گفتم که آنها فراخوان مرا درک نمی‌کنند.

در این حین، نمی‌فهمیدم که چرا خدا از سلامتی‌ام محافظت نمی‌کند. من این‌جا بودم، کار او را انجام می‌دادم و او به من کمک نمی‌کرد که بتوانم آن را بهتر انجام دهم. بسیاری از مشکلات به‌نگوآم را گردن شیطان می‌انداختم. اعتقاد داشتم که او در راهم مانع می‌گذارد چون دائماً تلاش می‌کردم که به مردم کمک کنم. درست فکر می‌کردم - او داشت مرا از مسیر خارج می‌کرد - اما سرانجام دریافتم که تنها دلیلی که او می‌توانست این کار را انجام دهد این بود که من دره را رری ورود او به زندگی‌ام باز گذاشته بودم. قوانین خدا درباره سلامتی و استراحت را می‌شکستم و او بهانه‌ای برای درو آن‌چه کاشته بودم به من نمی‌داد.

فرقی نمی‌کند که برای بهره‌کشی از خود چه دانه‌ای داشته باشیم، وقتی این کار را انجام می‌دهیم، دانه‌های نافرمانی را می‌کاریم و آنها همیشه برواشی جسمی، ذهنی و احساسی را به همراه می‌آورد.

سالیان سال، با این که خدمات مذهبی‌ام توسعه یافته و شکوفا می‌شد، به‌طور مداوم بیمار بودم. به‌ندرت کاملاً ناتوان و ضعیف بودم، اما همیشه مشکلی کوچک یکی پس از دیگری وجود داشت. بدنم تلاش می‌کرد که چیزی به من بگوید، اما گوش نمی‌کردم. مکمل‌های دارویی را بیش از هر داروی دیگری استفاده می‌کردم و بر این باور بودم که آنها به بقای من کمک می‌کنند. خدا را برای ویتامین‌ها، مواد معدنی، گیاهان، پروتئین‌ها و نوشیدنی‌های انرژی‌زا شکر می‌کردم. اما بدنم چنان از سلامتی تهی بود که تنها کاری که مکمل‌ها انجام می‌دادند این بود که جرقه‌ای در من می‌زدند و یک روز دیگر

مرا زنده نگاه می‌داشتند. هرگز ذخیرهٔ تغذیه‌ای نداشتیم و استرس هر چیزی را که وارد بدنم می‌شد، به خود جذب می‌کرد. بدن‌های پراسترس مقدار بیش از حدی از مواد مغذی را می‌طلبند. افرادی که انرژی کمی برای به شب رساندن روز دارند، هیچ ذخیره‌ای ندارند.

سرانجام به نقطه‌ای رسیدم که چنان تهی بودم که اگر اتفاق استرس‌زایی برایم رخ می‌داد، حتی چیز بی‌ارزشی مانند ترمز کردن در ترافیک، تنگی نفس را تجربه نموده و عرق می‌کردم. به راحتی گریه‌ام می‌گرفت. جسم و احساساتم کاملاً با من غریبه و ناسازگار به شد. وقتی فشارخونم به حد خطرناکی بالا رفت، فهمیدم زمان ایجاد تغییر است و تنها کسی که می‌توانست این کار را انجام دهد، من بودم.

استرس زیادی را با حذف برنامه‌هایی که هیچ ثمری در زندگی‌ام نداشت، کاهش دادم. آسان به نظر می‌رسید، اما خیلی سخت بود. با این همه، من مسئول یک مؤسسه مذهبی بین‌المللی بودم و احساس می‌کردم نیاز است در همهٔ رویدادها دخیل باشم. آیا تاکنون احساس کرده‌اید که اگر بالای سر کار نباشید هیچ کاری درست انجام نخواهد شد؟ آیا برای شما سخت است که درهای را به دیگران محول کنید؟ اگر چنین است، می‌دانم که چه احساسی دارید، اما همچنین می‌توانم به شما بگویم، تا زمانی که روی این رفتار پافشاری کنید، کار شما هرگز انجام نخواهد شد. احتمالاً احساس استرس و ناشادی خواهید نمود.

تصمیم گرفتم که اگر کاری دقیقاً آن‌طوری که من می‌خواهم انجام نشود، برای من بهتر است که آن را به دیگران واگذار کنم. متعجب خواهید شد از این که دیگران زمانی که به آن‌ها فرصتی برای انجام کار می‌دهید، چه قدر رشد می‌کنند! احساس بی‌مسئولیتی می‌کنند. به جز این، چه فایده‌ای دارد کاری را خودتان انجام دهید اما استرس چنان باعث احساس بدی در شما شود که نتوانید از حاصل کار خود لذت ببرید؟

اما بدن فراتر از جایی بود که واگذار کردن مسئولیت به دیگران مرا به سلامتی بازگرداند. به معنای دقیق کلمه، نمی‌توانستم ماهیچه‌هایم را آرام سازم. به این که ماهیچه‌های سفت گردنم به‌طور باورنکردنی دلیل سردردهای می‌گرنی‌ام بودند، باور نداشتیم. در یک کلیسا در فلوریدا مشاوره گرفتم و یک بار دیگر سردرد بدی را تجربه نمودم. پیشوای روحانی پیشنهاد داد که بگذارم فیزیوتراپ گردنم را ماساژ دهد. با خود

فکر کردم «این کار چه فایده‌ای خواهد داشت؟ من بیمارم — ماساژ گردنم آن را مداوا نخواهد کرد.» اما با بی‌تایلی موافقت کردم. وقتی آن زن گردنم را لمس کرد ناگهان از جا پریدم. گردنم آن قدر خشک و دردناک بود که نمی‌توانستم تحمل کنم آن را لمس کند. او تشویق کرد که تحمل کنم و بگذارم کارش را بکند و خشکی را از ماهیچه‌هایم بیرون کند.

در کمال تعجب، سردردم متوقف شد. آن اتفاق آشنایی من با ماساژ بود و به آن ایمان آوردم و پس از آن نیز بارها از آن استفاده کردم. ماساژ به بدن کمک می‌کند که آرام باشد، خون را در سطح پوست گردش می‌دهد، سم‌ها را از ماهیچه‌ها بیرون می‌برد، به رنگ پوست کمک می‌کند و حس خوبی را برای کل بدن به ارمغان می‌آورد. در فصل‌های بعدی این کتاب دربارهٔ منافع درمانی ماساژ توضیح خواهم داد.

گرچه ماساژ به اندازهٔ من کمک کرده بود، دریافتم که به دلیل این که هنوز استرس را از زندگی‌ام حذف نکردم، پیشرفت پایداری نکرده‌ام. ماساژ مرا آرام کرده بود، اما در انتهای روز بعد ماهیچه‌هایم دوباره خشک بودند.

وقتی سرانجام کمک‌های تدریجی را با تغییرات سبک زندگی مثبت مانند ماساژ و یک برنامهٔ آرمیدگی همراه ساختم، نتایج شگرب آن را دیدم. برخی شیوه‌های آرمیدگی عضلانی را یاد گرفتم که به حذف سردرد، گردن درد و پشت‌درد کمک کرد. همچنین افزایش سطح انرژی را تجربه کردم. اما این امر در یک سبب اتفاق نیفتاد. مدت مدیدی از بدن خود سوءاستفاده کرده بودم — حقیقتاً در کل عمر، و علاوه بر آن سه سال طول کشید که واقعاً به احساس خوبی دست یافتم.

از این چهارچوب سه‌ساله نرسید! سلامتی‌ام به تدریج بهبود یافت. در طول مسیر، و تنها حس بهتر شدن، انگیزه‌ای نیرومند است. مثل زمانی که بیمار هستید و رو به بهبودی می‌روید، حتی اگر کاملاً خوب نباشید، حس خوشحالی را به همراه دارد. فرآیند بهبود من ارزشمند بود، اما زمان بُرد. فکر نکنید که می‌توانید مواردی را از برنامه‌تان حذف کنید، هر روز ویتامین بخورید و برای خوب بودن تلاش کنید.

بهبود شما ممکن است به اندازهٔ من طول نکشد، یا حتی می‌تواند طولانی‌تر باشد. همهٔ این‌ها به این موضوع بستگی دارد که وضعیت شما چقدر بد باشد. اما فرقی نمی‌کند که چقدر طول بکشد، اکنون زمان آغاز است. نگذارید یک روز دیگر احساس بدی

داشته باشید در حالی که کاری جز شکایت کردن درباره آن انجام نمی‌دهید. کمکی وجود دارد. بدن شما توانایی ترمیم خود را دارد. اگر از دستورالعمل‌های خدا برای سلامت، خوب پیروی کنید، او روی شما برای بازگرداندن کمالات‌تان کار خواهد کرد. روح قوی انسان به او در غلبه بر دردهای جسمانی و مشکلات کمک می‌کند. اگر شما آماده پیروی از برنامه خدا برای نیل به کمالات و هدایت روح هستید، باقی مسایل حل می‌شود.

من کتاب «**عالی به نظر برسید، احساس عالی داشته باشید**» را نوشتم چرا که می‌توانم بگویم که اکنون و بیشتر از همیشه به لحاظ جسمی، ذهنی، احساسی و روانی احساس بهتری دارم. این ادعای بزرگی است! من هر روز با هیجان زندگی می‌کنم، و چه تغییر نفس‌گیری است. بسیاری از ما در دام افکار منفی تکرار شونده می‌افتیم، اعتقاد داریم که سلامت‌ترین روزهای سمرمان گذشته‌اند و ما در حقیقت هرچه پیرتر می‌شویم، بیش از پیش از شکل می‌اندام بیمار و کم‌انرژی‌تر می‌گردیم. من سند زنده‌ای هستم که چنین نیست! این روزها بهترین روزهای عمر من است. انرژی و رضایتی دارم که هرگز نداشته‌ام، ایمانی استوار دارم و کاملاً انتظار دارم که زندگی‌ام را با سلامت و لذت بگذرانم. فرقی نمی‌کند که در چه سن یا شرایطی هستید، شما نیز می‌توانید همین کار را انجام دهید. وعده خداست که شما در سن پیری نیز می‌توانید بسیار مولد باشید و من می‌خواهم به شما کمک کنم به آنجا برسید.

در طول سال‌ها آموختم که چگونه می‌توانم از خود مراقبت کنم و اکثر مواقع آموختم که می‌توانم زندگی و طول عمری سالم به لحاظ جسمی و روانی داشته باشم. می‌خواهم افکار، دانش، تجربه و دلگرمی خود را با شما به اشتراک بگذارم. من خود هم ایمان خود را نیز با شما به اشتراک بگذارم، چرا که بر این عقیده‌ام که سلامت خوب یک انسان کامل مستلزم ایمان راسخ به خدا است. او در طول این سال‌های دشوار به من کمک کرد و مرا بازیابی نمود. خدا به من نشان داد که چه کار کنم و مرا به سوی تغییرات مثبت راهنمایی کرد. بعضی مواقع زمان زیادی طول کشید تا کاملاً اطاعت کنم، اما از روی تجربه می‌توانم بگویم که روش خدا کارآمد است. کلام او مملو از راهنمایی‌هایی برای رسیدن به سلامت است و هر کس از او پیروی کند، به نتایج خوبی می‌رسد.

می‌خواهم زمانی را که صرف شد تا آن‌ها را درک کنم برای شما صرفه‌جویی کنم.

سال‌های زیادی گذشت تا آن را درست دریابم. این بدین معناست که من در چنان مکان عمیق و تاریکی بودم که نمی‌توانستم به هیچ‌وجه نوری را ببینم. من زندگی‌ام را از چنان جایی شروع کردم. من دختری تنها، افسرده و دارای اضافه وزن بودم، معتاد کار بودم، از استرس زیاد بیمار شده بودم، به کافئین و سیگار اعتیاد داشتم؛ احساس گم‌گشتگی می‌کردم و در یک صحرای معنوی پرتاب می‌شدم، و به‌طور مداوم در حال رژیم گرفتن بودم.

من همه این‌ها بودم، هرکدام از این‌ها، طاقت‌فرسا و غیرقابل تصور بود، اما دیدم که خدا مرا با همه آن مشکلات رهانید و به روشنی دست یافتم و تصمیم گرفتم بر روی مسائل اساسی تمرکز کنم. من هر روز کارهای کوچکی برای مراقبت از جسم و روانم انجام دادم، گذاشتم خدا همراه همیشگی‌ام در این سفر باشد. اکنون احساس شگرفی دارم، دستاوردهای بی‌شمار دارم، به مردم بیشتری دستیابی دارم و همه این کارها را با شادی، اشتیاق و از خود ارجاح می‌دهم که خدا می‌خواست ما هر روزمان را آن‌گونه زندگی کنیم. حق شماست که این‌گونه باشید و امیدوارم شما نیز به ما پیوندید. همان‌طور که تهرهای روانی را برمی‌داریم باز آن شما را آغاز کنیم.

نقطه بحرانی خوداحتیاطی آمریکا

در فروشگاه‌ها، رستوران‌ها، پیاده‌روها و نمایش‌های تلویزیونی آمریکا در اطراف خود نگاهی بیندازید، نشانه‌هایی از جامعه‌ای غرق در خوداحتیاطی را می‌بینید. زوج‌ها به دیدن نمایش جری اسپرینگر می‌روند و یکدیگر را برای چنان به بیش از پانزده دقیقه شهرت در آغوش می‌گیرند. به‌طور خطرناک، مردمی که اضافه وزن دارند یک بستنی قیفی دیگر می‌خورند، توجه چندانی به کاری که دارند با بدن‌شان می‌کنند یا الگوی ضعفی که برای دیگران به نمایش می‌گذارند، ندارند. به‌طور خیلی عادی، زنان جذاب به‌گونه‌ای عمل می‌کنند که خود را تا جایی که ممکن است فقیر نشان می‌دهند.

من به‌طور دایم در جایی که در کتاب‌فروشی نشسته‌ام، کتاب امضا می‌کنم، با مردمی که یکی از کتاب‌هایم را خریده‌اند ملاقات می‌کنم و آنها را برایشان امضا می‌کنم. متعجبم از این‌که در شیوه توجه مردم به خودشان این قدر تفاوت وجود دارد. بعضی در شرایط

خوبی هستند، در حالی که به نظر می‌رسد سایرین آماده فروپاشی هستند. بعضی بسیار آراسته‌اند، سایرین کاملاً ژولیده و نامرتب هستند. به این اعتقاد ندارم که این تفاوت به دلیل وجود شرایط متفاوت زندگی باشد، مثلاً یک نفر زندگی افتضاحی داشته باشد و دیگری وجودی افسانه‌ای. این مردم خودشان انتخاب می‌کنند که چگونه خود را به دنیا عرضه کنند.

درست است که نمی‌توانید دربارهٔ یک کتاب از روی جلد آن قضاوت کنید، اما جلد روی آن همان چیزی است که معمولاً شما را وامی‌دارد آن را بردارید! چه دوست داشته باشید یا نه. من می‌بینم بر ما تأثیر می‌گذارد و بر مبنای آن نظر می‌دهیم. من همیشه به کارکنانی که به تلفن‌های مؤسسه مذهبی پاسخ می‌دهند می‌گویم که شما اولین نفری هستید که اولین برداشت را داشته‌اید دربارهٔ مؤسسه مذهبی جویک مایر ارائه می‌دهید و اولین برداشت خیلی مهم است. کتاب مقدس به ما آموخته است که از روی ظاهر یا خیلی عجولانه قضاوت نکنیم که ما می‌بینیم، اما این امر حقیقت این‌که آن‌گونه که ما خود را می‌نمایانیم بر شیوه‌ای که مردم دربارهٔ ما فکر می‌کنند تأثیر می‌گذارد را تغییر نمی‌دهد و اگر این را می‌دانیم، پس چرا بعضی مردم بر می‌گرینند که چنین برداشت افتضاحی از خود در بار اول ارائه دهند؟

عامل نهفته آن خوداحترامی یا فقدان این سرمایه است. وقتی چیزی داریم که عقیده داریم با ارزش است، تلاش می‌کنیم تا از آن مراقبت کنیم.

به شما اطمینان می‌دهم که مسئله، موضوع سبک و سلیقه درست است. به این سادگی نیست که بگوییم سبک گرونگیر^۱ مد است و این افراد حقیقتاً این برداشت خوب را در طرف مقابل ایجاد می‌کنند. تصدیق می‌کنم که در روزگار من انتظار می‌رود که هر وقت بیرون می‌روید لباس رسمی بپوشید، و بعضی مواقع طول می‌کشد که به مد نامتعارف کنونی عادت کنم، اما می‌توانم تفاوت را در کسی که هدفمند لباس می‌پوشد و کسی که نامرتب لباس می‌پوشد و به خود اهمیت نمی‌دهد را متوجه شوم. من از روی مدل و ظاهر نظر نمی‌دهم (قضاوت نمی‌کنم)، اما اگر فردی بیمار یا کثیف به نظر برسد، اگر مسن‌تر از سن واقعی‌اش به نظر برسد، نگران آنها می‌شوم.