



چه باید آشامید؟

یکی از سئوال هائی که ضمن تحقیق درباره سوابق بیمار از آنها می کنم این است که «شما آب هم می خورید؟». بسیاری از آنان جواب می دهند «نه آنقدر که لازم است». و من این جواب را در دفترم بطور خلاصه «نا کلا» می نویسم (هر حرف نشانه اول ۵ کلمه ئی است که به من جواب داده است- نه، آنقدر، که، لازم، است). حداقل این افراد می دانند که باید آب بخورند. من هیچ نوشابه ئی را بهتر از آب خالص و تمیز نمی شناسم. هیچ لذتی برای من بهتر از آب آشامیدنی سرد به هنگام گرما و تشنگی نیست و هیچ نوشابه ئی به پای آن نمی رسد. شاید هم بدلیل آنکه من در بیابانی گرم و خشک زندگی می کنم آنقدر به آب علاقمندم. خاطرات بسیار زیادی از بازگشت به خانه ام دارم که به محض ورود با ولع خاصی آب سرد و گوارای چاه را لیوان لیوان نوشیده و با این کار لذتی وصف ناپذیر به من دست داده است. علاقه دیگری که من به آب دارم ناشی از غوطه ور شدن در آب سرد کوهستان محلی است که در آن زندگی می کنم و خاطرات لذت بخشی است که از تماس بدنم با آب سرد کوهستان در مغز من نقش بسته است.

آیا لازم است که من به شما بگویم که چرا نوشیدن مقدار بسیار زیاد آب خوب و گوارا همانقدر برای سلامتی انسان لازم است که نوشیدن صحیح آن؟ بطور خلاصه: یکی از وظائف اصلی سیستم خود شفا بخشی بدن انسان تصفیه خون است و این عملی است که بیشتر، بوسیله کلیه ها و کمی نیز کمک گرفتن از مکانیزم تعریق و تعرق بدن صورت می گیرد. کلیه های انسان آنقدر جمع و جور و دقیق کار میکند و دستگاه تصفیه آنها آنچنان اعجاز میکند که اگر وقفه ئی در کار آنها ایجاد شود و از دستگاه تجزیه مصنوعی بطور موقت کمک گرفته نشود جز شرمساری و خجالت برای این ماشین چیز دیگری باقی نمی ماند. قلب، خون، و کلیه ها، همه، دستگاه های منحصر به فردی هستند که دائماً خودشان را تمیز و تصفیه می کنند و هر چه مواد زائد و فضولات از سوخت و ساز بدن باقی مانده یا مواد زیان بخشی که به نحوی از انحاء به بدن ما راه یافته است همه را از بین می برند. این سیستم پالایش یا شستشو، تنها در صورتی می تواند بطور منظم و دقیق کار کند که حجم آبی که برای بیرون ریختن مواد زائد در آن جریان دارد کافی برای این کار باشد. عرق کردن، بزرگترین تهدید برای پالایش و خالص سازی خون و رایج ترین درد سر برای کلیه هاست. بعضی افرادی زیاد عرق می کنند کلافه می شوند غافل از آنکه یا فراموش می کنند به اندازه کافی مایعات و به ویژه آب میل کنند، یا آنکه مایعاتی را می نوشند که بجای پالایش، عدم آرامش به آنها می دهد. افرادی که عادت به نوشیدن آب به اندازه کافی ندارند، افرادی هستند که خطر مشکلاتی از قبیل تب، عفونت، اسهال، مشکل دفع ادرار، (به اضافه عفونت مثانه و پروستات)، یا آسم را بویژه اگر در مناطق حاره زندگی می کنند برای خود می خرند. برای مابقی ما ممکن است رنج، درد فوری بدنبال نداشته باشد ولی جلوگیری در دستگاه های پالایش بدن و ایجاد مانع در سر راه آنها برای کار کردن دقیق و حساس دستگاه ها، حاصلی جز این ندارد که خطرات بیماری های مختلف را در آینده برای خود بخریم.

چه مقدار آب باید نوشید؟ در محل چشمه آب معدنی در ایالتی که من زندگی می کنم آگهی هائی به درو دیوار چسبانده و به مهمانان تذکر می دهند که روزانه ۸ لیوان آب خوردن

که تقریباً دو لیتر می شود میل کنند. برای افرادی که علاقه به نوشیدن آن مقدار آب ندارند، این نسخه مفید نیست. فکر میکنم شما باید خودتان را مجبور کنید آنقدر آب بخورید ولی اشکالی ندارد اگر کوشش کنید روزانه ۸ لیوان مایعاتی که بیشتر آن آب است بیاشامید. چه بسیار نوشیدنی هایی که مردم می آشامند و بجای منفعت برای آنان مضر است. الکل، مدر است و موقعی که آن را مصرف می کنیم دستگاه پیشاب انسان را آزار می دهد. غده هیپوفیز انسان مایعی از خود ترشح می کند و به ما کمک می کند آب را در بدن خود نگاه داریم و با الکالین مایع که سدر راه به هدر رفتن آب از بدن ماست از میان برداشته می شود. نوشابه های کافئین دار (قهوه، چای، و کولاها)، نیز مدر اند و تحریک کننده دستگاه ادرار. آب میوه جات، مایعاتی غلیظ شده و منبع شکر است که شما نباید آن را به مقدار زیاد و یا بطور دائم مصرف کنید. شیر، غذائی است پروتئین دار که بیش از آنچه نفع داشته باشد باعث درد سروازار کلیه های شماست به ویژه اگر پروتئین آن زیاد باشد.

اگر جدا از آب ساده خوششان نمی آید، چای داغ یا چای سرد بدون کافئین یا آب های معدنی را چه معطر و چه معمولی آن را (ولی نه آنها که به آن شکر می زنند) آزمایش کنید. آبهای جوشان چشمه، با کمی شربت که در آن ریخته شود چندان بد مزه نیست. اگر یک لیوان کامل آب بنظر زیاد می آید مقدار کمتر آن را بنوشید منتها دفعات آن را زیادتر کنید. راجع به قرار دادن یک ظرف یزرگ آب در اتوموبیل خود کمی فکر کنید زیرا با این روش هر کجا بروید آب در اختیار شماست. چه آن را با غذا و چه بدون غذا بیاشامید از نظر نفعی که برای شما در بردارد بی تفاوت است. بجای آنکه به تعداد لیوان های آبی که می توانید بیاشامید فکر کنید فقط بخاطر داشته باشید که باید متناوباً آب بنوشید و در زمان هایی که هوا گرم است یا آنکه مشغول فعالیت هستید و عرق می ریزید باید به میزان آن بیفزائید. هنگامی که مریض می شوید بیش از همیشه آب بنوشید.

یکی از راه هایی که مشخص می کند شما حتماً میزان آشامیدنی آب خود را افزایش داده اید مقدار دفع ادرار شماست. باید این افزایش در دفعات دفع ادرار را بتوانید درک کنید. بخاطر بیاورید که این تزیاد ادرار چقدر به حال شما مفید است و تا چه حد خون شما در دستگاه پالایش بدن صاف و بی غل و غش می شود.

بهمین نحو، رنگ ادرار شما هر چه بیشتر آب بنوشید روشن تر و طبیعی تر می شود. هر گاه شما مقدار کمی ادرار تیره رنگ و غلیظ از خودتان دفع کردید، دلالت بر نخوردن، یا کم خوردن آب آشامیدنی دارد.

دلم می خواست این فصل را بهمین جا خاتمه دهم و به شما یادآوری کنم که آب بیشتری بیاشامید و به داد کلیه های خود برسید و از آنها مواظبت کنید و ضمناً از دست دادن سمومات بدن از طریق تعریق و تعرق را فراموش نکنید. متأسفانه یک اشکال بزرگ سر راه است. به شما گفتم که زیاد آب بنوشید و آب خوب بنوشید ولی چه باید کرد که آب خوب و گوارا این روزها کمتر پیدا می شود.

طی بیست سال گذشته شواهد بسیار زیادی از خطرات آبی که ما می نوشیم بدست آمده است. حال، این آب چه از طریق لوله کشی، چه از طریق مخازن آب شهر، چه از طریق جریان مستقیم آب رودخانه یا دریاچه و یا از بطری بدست ما برسد همه همان حالت را دارند. نه چندان در زمان های دور، بیماری های عفونی که منشأ آن آب آشامیدنی مردم بود بسیار رایج بود و هنوز هم در بسیاری از قسمت های جهان شیوع دارد. در قسمتی از

جهانی که مادر آن زندگی می کنیم، مواظبت هائی که در توزیع آب می شود خطر جرم های بیماری زار از بین برده است ولی حمایتی از مادر مقابله با فضولات شیمیائی بعمل نمی آورد. تعداد مواد شیمیائی در آب های ما بسیار زیاد است و هر روز بمقدار آنها افزوده می شود. منشأ بعضی از این زائده های شیمیائی را باید در منابع طبیعی جستجو کرد ولی اکثریت باقیمانده از این فضولات که حاصل فرآورده های صنعتی و کشاورزی انسان هاست خودشان راه رودخانه ها را یافته و با آب رودخانه ممزوج شده اند. فضولات یاد شده که در آب رودخانه و دریاچه ها مآوی گرفته اند بعضاً در آب های آشامیدنی ما ظاهر می شوند، از چاه های فاضلاب نشد می کنند و در چاه های نفت و محل جمع آوری زباله حضور دارند. زباله های سمی که بر روی زمین ها گسترده شده است می تواند به آب های تحت الارضی و آب خیزهای بزرگی که آب چاه های ما را تأمین می نماید راه یافته و آنها را آلوده نماید. بسیاری از مواد شیمیائی، دارو جات، و سمومی که در مزارع کشاورزی مورد استفاده قرار می گیرد، چه بطور مستقیم و چه غیر مستقیم از طریق فضولات حیوانات وارد در آب های تحت الارضی می شوند. باران اسیدی و فرآورده های آلودگی های صنعتی و رها شده در جو زمین، آب های روی زمین را به سرعت و آب های تحت الارضی را کم کم آلوده و مسموم می کند. سموم فلزی از لوله های ناقل آب به داخل آبهای که در آن جریان دارد به سهولت نشد کرده و آب ها را آلوده می کند.

کارخانجات تصفیه آب بیشتر هم خود را مصروف به گند زدائی آب می کنند و کمتر بر روی آلودگی های شیمیائی آب نظر دارند. حتی رایج ترین روش ضد عفونی آب که زدن کلر به آن است در این روزها منسوخ شده و شاید بتوان گفت که اصولاً این روش خطرناک است زیرا «کلرین» گاز سمی و خطرناکی است که تولید ماده سمی و فرعی دیگری به نام «تری هالومتان» (۱) یا بطور خلاصه (THMs) می کند. این مواد به عنوان عامل سرطان و ناقص الخلقه بودن نوزادان شناخته شده اند. کلرین را عامل مشکوک دیگری برای دست داشتن در انسداد شریان های قلبی می دانند. تکنولوژی عالی دیگری برای گند زدائی آب آشامیدنی وجود دارد که بر روی لایه «ازن»، هنگامی که شکسته شد تبدیل به اکسیژن می شود و از خود، آن مزه مزخرف کلرین را برجای نمی گذارد و حتی کم خرج تر از کلرین است. در هر حال چون مخارج تبدیل سیستم کلرین به «ازن» بسیار زیاد است تولید کنندگان آب در امریکا برای استفاده از روش دوم مقاومت از خود نشان می دهند. همان مقاومت در برابر روش جدید دیگری به نام هوادادن آب که به آن «برج هوادهنده جمع وجور» هم می گویند، نشان داده می شود. در این سیستم، آب، از میان ستون های بدون منفذ برج های آب از بالا به پائین در جریان است و همواره از قسمت زیرین برج هوا با شدت به درون برج که همواره پراز آب است دمیده می شود. این روش، اجزاء شیمیائی آلی و فوژاری را که مسئول آلودگی آب است از بین می برد.

تنها در سال های اخیر به علت اقداماتی که در گوشه و کنار امریکا توسط مردم صورت گرفته است، کنگره و مجالس قانونگزاری ایالات، قوانینی به منظور بهتر نمودن کیفیت آب آشامیدنی به تصویب رسانیده اند. این قوانین آنطور که باید و شاید بطور جدی به مرحله اجرا گذاشته نمی شود زیرا فشارهای قوی مؤسسات صنعتی و آن گروهی که تأمین

کننده آب آشامیدنی مردم اند به شدت با اجرای این قوانین مبارزه می کنند و کار مجریان قانون را عقیم می گذارند.

در هر حال، بهتر است که شما بعضی از خطرات عمومی آب آشامیدنی را بدانید و خود را به نحوی از انحاء از خطرات آن مصون سازید. بهتر است از کلرین و سرب که دو عنصر نگران کننده اند صحبت کنیم. کلرین، یکی از چند مواد آلوده گر آب است که شما می توانید آن را بپوئید و مزه کنید. من نمی فهمم که چطور بعضی از افراد قادر به درک مزه کلرین نیستند ولی چون من از زمان کودکی با نوشیدن آب از لوله در فیلا دلفیا عادت دارم، شاید بدان سبب است که می توانم مزه کلرین را به سرعت درک کنم. فیلا دلفیا از جمله شهر هائی است که مزه بد کلرین در لوله های آب آشامیدنی آن مشهور است. هنگامی که شما عادت به نوشیدن آب خالص و گوارا کردید، دیگر قادر به تحمل کلرین در آب هر چقدر هم خفیف باشد نیستید.

خودتان می توانید به دو طریق مقدار کلرین در آب آشامیدنی خود را کم کنید. اول آن که بگذارید آب در یک ظرف در باز یا دهانه گشاد برای چند ساعت باقی بماند. کلرین گازی است فرار، و آهسته آهسته در هوا ناپدید می شود. دوم آن که آب را در یک مخلوط کن در باز بگذارید و برای چند دقیقه دکمه برقی مخلوط کن را روشن کنید. این، نوع آشپزخانه ئی هوادادن به آب است. چنانچه به آب لوله شما کلرین زده شده است بجای آنکه در تلاش شوید تا کلرین را از بین ببرید، شاید بهتر آن باشد نوشابه دیگری مصرف کنید یا این که مقداری پول خرج خریدن یک دستگاه پالایش آب کوچک که گاز و متفرعات آن را می زداید کنید. (من ظرف یک دقیقه آینده راجع به دستگاه های پالایش آب خانگی با شما صحبت خواهم کرد). راه حل دیگر آن است که بطری آب بخرید که آن هم مشکلات مربوط به خود را دارد.

اول آنکه بطری های آب بیداد گرانه گران است و به هیچ وجه عقلانی نیست که انسان آنقدر پول آب دهد. یک دستگاه کوچک پالایش آب خانگی به سرعت پول خودش را در می آورد. دوم این که هیچ نوع تضمینی وجود ندارد که کیفیت آب بطری خوب باشد. در امریکا «آب معدنی» از حیث نظارت دولت فدرال خارج است و تنها بطری های آب که در بازارهای ایالات دادوستد می شود مشمول استاندارد های دولت فدرال قرار می گیرد و همانگونه که قبلاً اشاره کردم، کافی نیست. توصیه من به شما این است که همیشه نسبت به «آب های چشمه شک کنید». این آب از چشمه چه کسی آمده است؟ و چه تضمینی دارید که کسی آن را آلوده نکرده است؟ زیرا بیشتر آب های سطح الارضی وزیر زمینی امریکا، این روزها با مولکول های خطرناک آلی آلوده است و فرقی نمی کند که این آب از مناطق روستا نشین یا شهر نشین آمده باشد. در هر حال، آب های چشمه نیز قابل اطمینان نیست مگر آن که بطری کنندگان آب، گزارش تجزیه آب را به شما نشان دهند که در آن صورت جای ترس و نگرانی نیست.

بسیاری از بطری های آب همان آب لوله است که از دستگاه های صافی عبور داده شده است. بطوری که بعداً به آن اشاره می کنم انواع مختلف صافی ها ممکن است الودگی های موجود در آب را بهتر یا بدتر از بین ببرند. یکی از منابع آلودگی آب که کمتر به چشم می خورد ظرف محتوی آب است. ممکن است که در جا بجا کردن و دست به دست گردیدن این ظروف، معیارهای بهداشتی مراعات نشده باشد. بطری های نازک پلاستیک

و محتوی آب از نوعی که در سوپرمارکت ها در اندازه های مختلف، از نیم گالنی تا دو گالنی به مشتریان عرضه می شود، ممکن است بوی پلاستیک بخود گرفته باشد که در این صورت مولکول های پلاستیک داخل در آب شده است. هنگامی که تصمیم به مسافرت های طولانی با اتوموبیل می گیریم معمولاً چند گالن آب تقطیر شده با بخار که من فکر می کنم از سایر انواع آب بهتر است از سوپرمارکت ها می خرم. احتمالاً این آب، صاف و تمیز تر از آب چشمه یا آب های معمولی تصفیه شده باروش تعویض یون است که در زیر آن را برای شما شرح میدهم. کاش این آب در ظرف آبخوری بود و من می توانستم آن را به شما نشان دهم.

آب بطری باید بدون کلرین و سدیم و خوشمزه باشد. مجله امریکائی گزارش های مصرف کنندگان (ژانویه ۱۹۸۷) نتیجه آزمایش پنجاه نوع بطری آب را به چاپ رسانده و چنانچه شما علاقمندید آب مورد مصرف خود را خریداری کنید می توانید قبلاً به این مجلات نظر افکنید. از هیچ بطری پرکنی آب نخرید مگر آنکه نتیجه آزمایشگاهی اب خود و میزان آلودگی های شیمیائی آن آب را در اختیار شما گذاشته باشد (آزمایش های مربوطه به میزان متال موجود در آب، میزان سدیم، و میزان کلورین و فرآورده های فرعی آن در صورتی که کلورین را به عنوان گند زدائی به آب زده باشند). از هیچ بطری پرکنی که منبع آب خود و روش تصفیه آب خود را به شما نگوید آب نخرید.

بموازات علاقه شدید مردم به سالم بودن آب آشامیدنی، صفت آب بطری رونق یافته است. تصفیه آب در منازل با دستگاه های جور و واجور پالایش آب پیشرفت بسیار نموده است. به بسیاری از بیماران خودم خرید دستگاه های پالایش آب را پیشنهاد کرده ام و خودم نیز یکی از آن ها را خریده ام. چنانچه شما علاقمند به یکی از این دستگاه های پالاینده هستید بی گدار به آب نزدیک تر انواع و اقسام آنها در بازار موجود است که همه از نظر دقت، قیمت، و کارائی با هم فرق دارند و فروشندگان این کالا هزار و یک دلیل برای بهتر بودن متاع خود برای شما می تراشند. شاید هم بهتر باشد قبل از خرید دستگاه، آب لوله آب منزل خودتان را آزمایش کنید تا بفهمید آیا اصولاً نیازی به این دستگاه دارید یا نه؟ در امریکا، مسئولان ایالت یا ادارات بهداشت محل معمولاً آزمایش های رایگان برای تعیین باکتری های موجود در آب به عمل می آورند ولی این، آن چیزی نیست که همه ما را نگران کرده است. برای آن که از میزان اجزاء مسموم کننده موجود در آب آگاه شوید بهتر است که به یک آزمایشگاه خصوصی مراجعه نمایید. آزمایش یک رشته از آلودگی های عمومی که در آنها معمولاً موجود است برای شما یکصد دلار هزینه بر می دارد.

بطور قطع شما باید راجع به اقسام مختلف سیستم های تصفیه موجود آب، قیمت هر کدام از آنها و مشکلاتی که اداره هریک از آنها برای شما ایجاد می کند اطلاع داشته باشید. بویژه مواظب باشید که هر از گاهی باید فیلتر این دستگاه ها را عوض کنید. هزینه هر بار تعویض چقدر است و آیا شما خود می توانید آنها را سوار کنید یا نه؟ گویا که چند مدل از این دستگاه های پالایش آب خانگی پیشرفت و توسعه یافته است باید گفت که این سیستم برای استفاده تجارتي بزرگ ساخته شده است. برای از بین بردن ترکیبات آلی و فرار که زائیده آلودگی های شیمیائی از فضولات صنعتی است، این دستگاه ها بسیار خوب است. بسیاری از این ترکیبات، سمی و آسیب رسان به «دی.ان.ا.» است. امکان دارد که هوا زدن، قادر به دفع متال های سنگین و جرم ها نباشد ولی می توان آن را با سیستم های دیگر

پالاینده و گند زداینده مخلوط نمود و به هر حال برای آنکه آبرسانی سالم و بی خطر به مردم عملی گردد، این دستگاه ها باید جنبه همگانی داشته باشد.

برای استفاده در منازل، پنج نوع دستگاه پالاینده در بازار موجود است. من، زیاد در باره پالاینده هایی که بر روی اشعه ماوراء بنفش متکی است صحبت نمی کنم. فقط می گویم که این دستگاه ها طوری تعبیه شده اند تا سازواره های ریزینی موجود در آب را نابود کنند ولی مطلقاً تأثیری در برانداختن ترکیبات شیمیائی آب ندارند. قدیمی ترین ویکی از مطمئن ترین شیوه ئی که به وسیله آن می توان از ترکیبات ناخواسته و مزاحم نجات یافت تقطیر با بخار است و این روشی است که صدها سال پیش اختراع شده و بارها در لا براتوار های شیمیائی برای تولید آب ناب و خالص تجربه و آزمایش شده است. در روش تقطیر با بخار، آب را حرارت می دهند تا جوش آید. بخار حاصله از جوشش آب توسط لوله های شیشه ئی یا فلزی به یک دستگاه چگالنده هدایت می شود و چون این چگالنده بسیار خنک است بخار موجود در آن تبدیل به قطرات آب می شود. آب حاصله از بخار بسیار خالص است و در هر حال برای استفاده آن در منازل اشکالاتی وجود دارد. برق مصرف می کند، آب خالصی که از دستگاه چگالنده خارج می شود بسیار داغ است و کلیه گازهای محلول در آب منجمله اکسیژن، زدوده شده و آبی بدون بو و خاصیت برای ما بر جای می گذارد. هم چنین، تولید آب از این دستگاه به کندی صورت می گیرد. در هر حال، من دستگاه تقطیر خانه خودم را پس از آنکه بخار حاصله از آن، همه رنگهای آشپزخانه مراورقه ورقه کرد بسته بندی کرده و از گردونه خارج نمودم.

بهترین و رایج ترین شیوه برای پالایش آب در خانه، روش استفاده از صافی های ذغالی کنش وراست. معمولاً این دستگاه ها را در زیر دستشویی آشپزخانه یا در مسیر لوله آب آشپزخانه قرار می دهند. دارای ستونی است استوانه ئی شکل که در آن دانه های ریز ذغال منفذ دار متراکم شده است. همینطور که آب از لای ذغال ها عبور میکند مولکول های آلوده، به سطح ذغال های موجود در استوانه می چسبند. این روش برای از بین بردن کلرین و تمام مولکول های آلی و سمی موجود در آب منجمله THMs، بسیار مفید است. با این روش، بوی بد، مزه و رنگ آب زایل می شود ولی سایر آلودگی ها از قبیل متال های سنگین و مواد معدنی از قبیل آرسنیک و نمک بر جای می ماند. صافی های ذغالی کنش و رهم سریع، و هم مؤثر است و به هر حال دو مشکل عمده دارد. اول آنکه آنها تا موقعی که ذغال از آلودگی ها اشباع نشده است کار میکند و اگر شما صافی دستگاه را بموقع و یا قبل از آن، عوض نکنید آبی که می نوشید آلوده و مضر است. باید بهوش باشید که در چه مواقعی ذغال را باید عوض کنید و تا چه حد زحمت و هزینه باید متحمل شوید. دوم این که همان طور که آلودگی های شیمیائی آلی جای خود را در ذغال ها باز می کند زمینه مساعدی برای پرورش باکتری ها بوجود می آورند. هنگامی که شما دستگاه را پس از مدتی که از آن استفاده نکرده اید روشن می کنید باکتری ها شسته می شود و راهی آب آشامیدنی شما می شود. شما می توانید فقط دامنه ی این مشکل را کمتر کنید ولی نمی توانید بطور کلی آن را از بین ببرید. کافی است که شما شیراب را باز کنید تا مدتی از میان فیلتر قبل از آنکه آب بردارید، بگذرد و آب های مانده در آن را شستشود هد. شما می توانید بجای دستگاه ساده ذغالی، یکی از دستگاه های نقره ئی - ذغالی، خریداری نمائید. در این نوع دستگاه، ذغال با نقره قبلاً جفت گردیده و آبستن و اشباع شده است

تا مانع رویش با کتری ها گردد. صافی های ذغالی - نقره ئی از صافی های معمولی گران تر است و ممکن است آب آشامیدنی شما را با مقداری نقره که نا سالم است آلوده کند. شما می توانید صافی های ذغالی قابل حمل یا سفری خریداری کنید و با خود به رستوران ها، هتلها و مسافرت هائی که در پیش دارید ببرید. این نوع صافی ها قادرند که هر بار به اندازه یک لیوان آب تولید کنند و راه حلی برای مشکل کلرین و سایر مزه های مشمئز کننده در آبی که خارج از خانه قرار است بیاشامید باشد. هم چنین می توانید مقدار معتنا بهی صافی های ذغالی خریداری کنید و آنها را در سرراه لوله اصلی آب رسانی به منزل خود کار بگذارید. اگر چنین کاری بکنید بدون خطر است زیرا که آب صافی های ذغالی، لوله آب را فاسد نمی کند. برای دوش حمام منزل نیز می توانید از این دستگاه خریداری کنید. لطفاً نخندید. موقعی که دوش می گیرید بسیاری از آلودگی های بنیادی، تبخیر و نابود می شود و شما می توانید در مقدار بسیار زیادی از آنها تنفس کنید. البته این کار بستگی به نوع آب و دوش منزل شما و مدتی که در حمام می مانید دارد. افرادی که نسبت به مواد شیمیائی و محیط زیست خود زیاد حساسیت دارند و یا از بیماری های حاد اسرار آمیز رنج می برند، دوش گرفتن با آبی که از صافی می گذرد عقیده ی بدی نیست.

چهارمین روش پالایش آب که از همه جدید تر است روشی است به نام «برگردان تراوش از یک پرده» (۱) یا بطور خلاصه RO. پس از آنکه دستگاه تقطیر قبلی خود را باز نشسته کردم حالا از یکی از این دستگاه ها در خانه استفاده می کنم. در این دستگاه فشار آب، به آب فشار می آورد تا از لابلای یک پرده تراوش کننده که اغلب به آن پرده ی تقریباً نفوذ پذیری می گویند عبور کند. و این به آن علت است که سوراخ هائی که در آن تعبیه شده است اجازه می دهد مولکول های کوچک اب از میان این پرده بگذرد ولی به مولکول های آب های آلوده این اجازه داده نمی شود. این، یک فرآیند برگردان و معکوس است زیرا که با نفوذ طبیعی، آبهای خالص تر از لابلای پرده یا غشاء نفوذ پذیر جریان پیدا می کند تا آب های ناخالص را رقیق و آبکی نماید. در یک دستگاه فیلتر RO، فشار آب در سمت دخول آب بر این گرایش غلبه می کند و آب را به طرف پرده ها فشار می دهد و با این هل دادن مقدار بیشتری از آلودگی های غلیظ و متراکم را پشت سر می گذارد. بعداً این فضولات با آب های هرز و تلف شده بیرون ریخته می شود. صافی های RO برای آنکه خوب کار کنند به فشار آب کافی نیاز مندند. از طرفی این نوع صافی ها مقدار بسیار زیادی آب تلف، یا اصطلاحاً حرام می کنند.

پالایش آب به روش برگردان تراوشی، علاوه بر نابود کردن مولکول های بنیادی و آلی در آب به نحوی دقیق و قابل قبول مواد سمی و معدنی موجود در آب را از بین می برد. به خلاف روش تقطیر، گاز موجود در آب را به حال خود باقی می گذارد. با کتری های موجود در آب قادر به عبور از لابلای پرده ها نیستند و چون در این مسیر خبری از خوراک یا ماده غذایی نیست، نمی توانند در آن محل نشو و نما کنند. و اما عیوب این دستگاه: (۱) پالایش ممکن است کند صورت گیرد و به هر حال بستگی به نوع پرده صافی و فشار آب در خانه شما دارد، (۲) مقدار بسیار زیادی از آب هدر می رود که ممکن است مشکل آفرین

۱- Reverse Osmosis (شاید بهتر بود که این نوع پالایش آب، «برعکس قانون اسموز» ترجمه می

شد ولی مترجم کتاب تشخیص داده است که ترجمه فوق بهتر مقصود را می رساند

باشد و به هر حال به منبع آب منزل شما و هزینه های مربوط به آن بستگی دارد و (۳) آب حاصله از RO برای لوله های فلزی زیان آور و به زنگ زدگی آنها کمک می کند و به همین علت است که این سیستم را نزدیک به شیر آب سوار می کنند و هیچوقت آن را در شاه لوله اصلی که آب را وارد خانه میکند قرار نمی دهند.

بعضی اوقات از من سؤال می شود که چه اشکالی دارد آبی بنوشیم که در آن از ماده معدنی خبری نیست؟ مثلاً آب تقطیر شده یا آب برگردان تراوشی؟ از نظر من هیچ اشکالی ندارد. آب، منبع اصلی مواد معدنی شما نیست. شما می توانید آنها را از غذائی که می خورید، بویژه از سبزیجات مختلف و متعدد بدست آورید. این عقیده که آب مقطر مواد معدنی موجود در بدن شما را شستشوداده و به خارج هدایت می نماید بهیچوجه حقیقت ندارد. بدن که شبیه به لوله فلزی نیست. استادانه راه هائی برای جذب و حمل و نقل، در آن تعبیه شده است و هر نوع ماده ی معدنی که مورد احتیاج آن است در خود نگاه میدارد. یکی از موادی که می توان به آن تکیه کرد این است که در آبهای که مواد معدنی در آن نیست فلورید وجود ندارد. اگر شما در محلی زندگی می کنید که آب آن فلورید دارد و شما آب آشامیدنی خود را تغییر داده و آب عاری از مواد معدنی می بنوشید فرزندان شما فلورید مورد نیاز خود را برای آنکه دندان هائی سالم و قوی داشته باشند بدست نمی آورند. اگر چنین است بهتر است دندان پزشک خود را در جریان امر قرار دهید تا نسخه هائی برای شما بنویسد و بتوانید مکمل های فلورید را از داروخانه ها بدست آورید و فرزندان خود را نجات دهید.

آخرین روش در تصفیه ی آب آمیدنی روشی است که به آن «تبادل یون» گفته می شود. در کشور هائی که آب آنها به اصطلاح «سفت» است بعضی مواد معدنی منجمله اجزاء کلسیم و منیزیم آمیخته است، از این روش برای نرم کردن آب استفاده می کنند. کلسیم و منیزیم برای سلامتی انسان زیان آور نیست ولی مردم اغلب نسبت به آبهای سفت گله مندند زیرا از خود ته نشین برجای می گذارد و از طرفی صابون در آن آب بخوبی کف نمی کند. بسیاری از آب های بطری نیز با روش «تبادل یون» تصفیه شده است. روش مزبور بسیار ساده است. آب از طریق یک صافی عبور می کند و ذرات آغشته به «یون» موجود در آب را با ذرات موجود در صافی مبادله می کند. نمک معمولی، همراه با سدیم و کلراید، رایج ترین موادی است که در این سیستم بکار گرفته می شود. برای زایل کردن فلزات سمی و مواد معدنی موجود در آب، این روش بسیار خوب است ولی در عمل جای این مواد را با سدیم که برای در صدی از مردم مصرف آن زیان آور است (به مبحث نمک و سدیم مراجعه شود) معاوضه می نماید. اگر این سدیم به طریق دیگری از آب زدوده شود آنوقت باید گفت روش مبادله با یون ممکن است بدون ضرر و زیان باشد. از طرف دیگر، آبی که از سیستم مبادله با «یون» بدست می آید ممکن است به علت لوله کشی در منزل که احتمال زنگ زدگی در آن همواره موجود است، میزان بیشتری مس، آهن، سرب در آب مشروب شما ایجاد نموده باشد و سرانجام آن که روش «تبادل یون» به دقتی که سایر روش های تصفیه آب، مولکول های بنیادی و نگران کننده موجود در آب را از بین می برند عمل نمی کند. بطور خلاصه، من این روش را برای استفاده در منزل توصیه نمی کنم. درست است که شما برای گرفتن دوش و شستن لباس از آب نرم استفاده می نمائید ولی مطمئن گردید که اگر شما دستگاه نرم کننده آب در منزل خود نصب نمودید از آن برای نوشیدن استفاده

نمائید. چنانچه آب بطری خریدید که از طریق فوق تصفیه شده است، مطمئن گردید که این آب فاقد سدیم است و به شرح تجزیه ی آن نیز نظر افکنید تا بر شما معلوم شود آزمایش های مربوط به آلودگی های بنیادی از این آب بعمل آمده باشد.

چنانچه تصمیم به مسافرت با کوله پشتی یا خیمه زدن (کمپینگ) داشتید حتماً میدانید که بیشتر آبهای سطح الارضی، حتی اگر بظاهر تمیز و صاف باشد می تواند شما را بیمار کند. مشکل عموم نوع آب ها انگل های تک یاخته ئی موجود در آنها، از قبیل «لامبلیا» (که سبب عفونت روده هاست) عفونت «گیاردیا»، می تواند سبب درد در قسمت بالای شکم، واخلالات روده ئی همراه با ضعف و ناراحتی گردد. داروئی که برای رفع این مشکل بکار می برند معمولاً داروهای ضد انگل های تک یاخته ئی است. پارازیت ها و انگل ها به وسیله حیوانات به انسان منتقل می شود. این جدا مسخره و ناراحت کننده است که انسان چند روزی تصمیم به مسافرت به بیلاق و لذت بردن از طبیعت و زیبایی های آن می گیرد و در ته دل نسبت به آبی که در دسترس اوست یا در رودخانه جریان دارد نگران است و چون یکبار در «اکوادور» این بلا بر سر من آمده است، همواره پیش بینی های لازم برای این نوع مسافرت ها را به عمل می آورم. مغازه هائی که خیمه و کوله پشت به مشتریان خود می فروشند، از نوع صافی های تلمبه ئی و دست ساز که برقرص های یددار و آب جوش ترجیح دارد، در اختیار دارند که می توان آنها را خرید. تلمبه، با فشار، آب را از لابلای صافی به خارج هدایت میکند و به این وسیله با کتری های موجود در آب را می گیرد. برخی از آنها شاید بعضی از مواد شیمیائی و معدنی موجود در آب را نیز جذب می نماید. از این که سؤال شما مفصل شد مرا ببخشید.

هر چه من به هوای شهرهایمان نگاه می‌کنم که هر روز از روز پیش کثیف‌تر می‌شود بخود می‌گویم نکند در آینده مجبور شویم همانگونه که آب بطری می‌خوریم هوای بطری نیز بخوریم. بعضی اوقات فکرمی‌کنم پس اندازی را که دارم خوبست در شرکت‌هایی که صافی هوای سازند سرمایه‌گذاری کنم. در گذشته هر موقع از آلودگی هوا صحبت به میان می‌آمدیاد کوه آتشفشان، آتش‌سوزی جنگل‌ها، یا طوفان‌ها می‌افتادیم ولی حالا، همانگونه که درباره آب صادق است مشکل عمده‌ئی که ما با آن دست‌بگریبانیم انتشار سموماتی است که کارخانه‌های دست‌ساز بشر در فضایی پراکنده و گزوزاتوموبیل‌ها آن را تشدید می‌کند. برای آنکه از نشر این سموم در فضا جلوگیری به عمل آید شگردشناسی در دسترس است ولی صنایع ما و کارخانه‌ها آن را بکار نمی‌بندند مگر آن که زور پشت سر آن باشد. از طرف دیگر قوانین مربوط به حفظ هوای پاکیزه و تمیز بسیار محدود و نامکفی و برای آن که به موضوع کمک کند بسیار دیر است. یکی از راه‌هایی که برای رهایی از آلودگی هوا برگزیدیم از بین بردن جنگل‌های جهان است و حال آنکه جنگل، هم به ما و هم به پند، یا اتمسفر زمین کمک می‌کند. گازهای سمی موجود در هوا را جذب می‌کند و به جای آن اکسیژن خالص به ما تحویل می‌دهد.

هوای آلوده نه تنها زشت است بلکه تهدید بارزی برای سلامت انسان است. خطر ابتلا به بیماری‌های تنفسی را از هر نوع آن که باشد تشدید می‌کند، مصونیت انسان را ضعیف می‌کند و ما را مستعد و آماده برای سرطان می‌سازد. اگر بعضی پیش‌بینی‌های شوم و مهلک دانشمندان محیط زیست درست از آب درآید، آلودگی هوا نیز سلامت و رفاه مردم کره زمین را با از بین بردن لایه ازن و اخلال در تعادل حساس نیروهای که هوای کره زمین را سالم و قابل زیست می‌نماید به خطر می‌اندازد.

یکی از احتیاجات اصلی ما برای سالم بودن، هوای پاک و مناسب برای تنفس است. متأسفانه مشکل هوای کثیف و غیر قابل استنشاق به آن آسانی که آب‌های کثیف را می‌توان پاک کرد حل نشده است. تنها جوابی که برای آلودگی هوا وجود دارد یک قانون سخت و بی‌چون و چر برای حفظ هوای سالم و پاکیزه است. بی‌علاقگی و بی‌حسی مردم در این مورد بسیار شدید و دولت‌ها نیز همواره از صنایع حمایت می‌کنند. بقول رونالد ریگان، رئیس‌جمهور وقت آمریکا ۱۹۸۱-۱۹۸۹ باران اسیدی که درختان تولید می‌کنند از آنچه صنعت تولید می‌کند بیشتر است.

من تصور نمی‌کنم که عاقلانه باشد انسان در محیطی زندگی و تمام وقت کار کند که آن محیط هوای بد و آلوده داشته باشد. باید کوشش کرد به محلی رفت که هوای بهتری داشته باشد و یا حداقل هرازگاهی به آن محل‌ها سرزد. حتی در نیویورک، لندن، یا توکیو، شما می‌توانید مدت زمانی در پارک‌ها که درختان موجود در آنها هوای تمیزتری را نوید می‌دهند اوقات خود را بگذرانید. در آمریکا شما می‌توانید صافی‌های هوا را خریداری کرده و آنها را در منزل خود نصب نمایید تا میزان آلودگی هوا را تخفیف دهد. بهترین این نوع صافی‌ها را «صافی‌های ذرات ریز هوا با کیفیت ممتاز» یا HEPA (۱) می‌نامند.

این صافی ها هوارا وادار می کند تا از پرده هائی که حاوی منفذ های ریز میکروسکوپی است بگذرد و ذرات ریز موجود در خود را از دست بدهد. این صافی ها خوب کار می کنند و چندان گران نیز نیست. اگر شما با سیگاری ها زندگی می کنید، اگر نسبت به گرده های خاک، خاک، و سایر ذرات موجود در هوا حساسیت دارید پیشنهاد می کنم از این صافی ها مصرف نمائید. هم چنین اگر محیط زیست شما آلوده به دود و بخار است استفاده از این فیلتر ها مفید است.

چنانچه هوای خارج بد است، شما باید هر اقدامی که لازم است انجام دهید تا هوای درون خانه تا آنجا که امکان دارد پاکیزه و تمیز باشد. بعضی از منابع آلودگی درون خانه که منجر به آلودگی هوای می شود عبارتند از وسایل گازسوز (بخاری ها، اجاق ها و آب گرم کن ها)، گرد پاش های معطری که برای خوشبو کردن اطاق ها بکار می رود، نفتالین، قوطی رنگ و مواد شیمیائی، سموم کشاورزی و حشره کش ها، شیشه های عطر و مایعات تمیز کننده، صمغ های خوشبوی سوزاندنی، کلرین، و سایر مواد فرار، گاز رادون (ماده رادیواکتیو) که از زمین خارج می شود و فرمالدهاید (HCHO) که از فرآورده های چوب های فشرده ئی که در ساختمان بکار رفته در هوا متصاعد می شود.

در فصل یازدهم کتاب «چه کنیم که به سرطان مبتلا نشویم؟» کوشش می کنم پیشنهادات خودم را درباره فرآورده های شیمیائی که جزو لوازم خانه است برای شما تشریح نمایم.

فرض کنیم که شما هوای درون منزل خود را از تمام آلودگی ها زدوده اید و یک طوفان مهلک و قوی بر فراز شهر شما در حرکت است و پس از رعد و برق و باران سیل آسا، یک هوای تمیز و لطیف و ضد عفونی شده بر جای میگذارد. به محض آنکه شما به خارج از منزل قدم می گذارید، افق در نظر شما همانقدر تمیز و قابل رؤیت است که یک جام بلور. رایحه ئی که از هوا به مشام می رسد تازه، تمیز و مطبوع است. تنها کاری که شما باید انجام دهید تنفس است. آیا باور تان می شود که بیشتر مردم بلد نیستند تنفس بکشند؟ یا حداقل نمیدانند چگونه تنفس بکشند تا حداکثر استفاده را از عمل حیات بخش و نیرو دهنده تنفس بدست آورند؟ بله! صحیح است و به همان علت من گفتگو درباره هوارا متوقف می کنم و راجع به تنفس و این که چگونه باید آن را انجام دهیم با شما سخن می گویم.

این اطلاعات آنهایی نیست که من در مدرسه آنها را آموخته ام و از این که آنها را فاش می کنم متأسفم. در آنجا من بیماری های مربوط به دستگاه تنفسی را آموختم ولی راجع به خود تنفس که به منزله پلی بین مغز و بدن است، ارتباط بین هوشیاری و بی خبری و حرکت روح در جسم است چیزی یاد نگرفتم. تنفس، شاه کلید سلامتی و تندرستی و عملی است که می توانیم آن را فراگیریم تا آن را به نظم در آوریم و بدن خود را از نقطه نظریزیکی، فکری، و روحی بهبود بخشیم. قسمت اعظم آموزش های سنتی از قبیل یوگا، عملیات نظامی، مسلک بومی امریکائی، تولد طبیعی نوزادان و طب وابسته به روش جراحی ترمیمی استخوان، همه، به طرز تنفس که مهمترین عمل حیات است اشاره و تأکید می کنند.

در بسیاری از زبان ها - متأسفانه جز زبان انگلیسی - کلمه روح (spirit) و تنفس (breath) هر دو یکی است. سانسکریت می گوید prana عبری میگوید Ruach، یونانی میگوید Pneuma و لاتین میگوید Spiritus.

بومیان امریکا همراه با دیگران، بر آن باورند که با اولین نفس، حیات وارد بدن انسان می شود و نه در لحظه تولد یا شروع رشد جنین. بنا بر این فرضیه، جنین و نوزادان نوعی حیات روینده دارند و زمانی روح در بدن آنان سرمایه گذاری میکند که دور تنفسی آنان شروع شود.

آنچه من از تنفس میدانم حاصل تجربیات خودم است. از خواندن، مطالعات یوگا، کار کردن با بیماران و صرف وقت با کارآموزانی که به تنفس عمیقاً معتقد بوده اند. یکی از جالب ترین این افراد دکتر روبرت فول فورد است که استخوان پزشکی باز نشسته است و شاید بتوان گفت که مؤثرترین و کارآمدترین پزشک شفا دهنده در بیمارستان هاست که من تا کنون دیده ام. هنگامی که برای اولین بار او را شناختم هشتاد ساله بود و با این که بمنظور باز نشسته شدن از اوهایو به آریزونا منتقل شده بود هنوز هم طبابت می کرد. آنقدر خوب بود که مردم اجازه نمی دادند باز نشسته شود. تقاضا برای ادامه خدمتش بسیار بالا بود. بخلاف بیشتر پزشکان استخوان امروزی فول فورد سیستم سنتی مؤسس این فن یعنی آندره تایلور استیل (۱۹۱۷-۱۸۲۸) را دنبال می کرد. وی تنها به مهارت دست و سرانگشتان خود برای مداوای انواع مختلف بیماری ها بسنده می کرد. دوانمی داد و با اعزام بیمار به آزمایشگاه ها مخالف بود. پس از باز نشستگی، بیشتر بر روی کودکان و نوجوانان کار میکرد زیرا معتقد بود اگر قرار است که من نیروم صرف کنم بهتر است بر روی این گروه از افراد بشرباشد که تغییرات رامی پذیرند.

دکتر فول فورد، برای این اصل، پای بند بود که تنفس، عمل کلید را در سازواره بدنی انسان به عهده دارد و هر چه تنفس محدود تر و ناقص تر انجام شود اختلال و بیماری بیشتر ظاهر می شود. او نه تنها به حرکات سینه و دیافراگم نظر داشت بلکه به حرکات دقیق سیستم مرکزی اعصاب که برای بیشتر پزشکان و استخوان پزشکان قابل تشخیص نیست توجه داشت. این ارتعاشات و نوسانات مغزی و ساختارهای وابسته به آن، نوع دیگری از تنفس و شاید اصولی ترین آهنگ موزون حیات آدمی است. یک پزشک حاذق، این نواهای موزون رامی تواند از لابلای استخوان های مجموعه یا استخوان خاجی (عظم عجز) در طرف دیگر ستون فقرات، احساس کند. فول فورد، یکی از پیشروان استخوان پزشکی و مجموعه شناسی بود که سرانجام باز نشسته شد ولی هنوز که هنوز است مشغول آموزش روش خود به دیگران است.

هنگامی که طبابت می کرد، موفقیت زیادی در مورد مشکلاتی که سایر پزشکان از حل آن عاجز بودند درک کرده بود. به عنوان مثال: او مرتباً به مداوای کودکان و نوجوانانی که عفونت گوش داشتند، یا این که عفونت آنان دوباره ظاهر می شد (otitis media - آماس گوش، گوش درد) مشغول بود. تنها کاری که به زبان خودش به بیماران می گفت انجام دهند این بود «آزاد نفس بکش تا استخوان آخری (استخوان خاجی در ستون فقرات) که گیر کرده است از هم باز شود». و نفس کشیدن، دوباره به حال عادی خود باز گردد. برای آن که این کار به درستی انجام شود با دستان خودش و بعضی اوقات به کمک وسیله ئی که ارتعاش ایجاد می کند و به آن «چکش دنبک» میگویند، آرام آرام موضع را مالش می داد. تنها بایک بار مراجعه به او موضوع خاتمه می یافت و بیمار از یک دوره عفونت گوش که مستلزم خوردن قرص های آنتی بیوتیک و داروهای مسکن و راه باز کن گوش و بینی بود رهائی می یافت. فول فورد، عقیده داشت که علت تورم و عفونت گوش، رکود

و ایستائی مایعات در گوش میانی است که تنها عامل آن درست نفس نکشیدن، یا تنفس ناقص است زیرا حرکات تنفسی انسان بطور خود کار، گردش دورانی لُنف در بدن را به عهده دارد. اگر این حرکت محدود شود، مایعات دوباره به گوش بازگشت نموده و زمینه مساعدی برای نشوونمای باکتری‌ها ایجاد می‌نماید. ممکن است این باکتری‌ها را با دارو از بین ببرید ولی مادام که شما مشکل درست نفس نکشیدن خود را حل نکنید و به عبارت دیگر نیمه کاره تنفس کنید، دوباره به گوش شما باز می‌گردند.

یکبار، بیماری که مشکلی سخت داشت و مردی بود سی و چند ساله که سه سال سابقه غیرعادی تنفسی داشت برای او فرستادم. این مرد، دائماً اسهال داشت که اغلب با خون و بلغم مخلوط بود، شکمش چنگ می‌زد و گرفتاری‌های عضلانی داشت، غذا را در شکم خود نمی‌توانست تحمل کند و بالاخره، وزن کم می‌کرد. این بیمار، بعضی از قسمت‌های سال درمکزیک کار می‌کرد و بعضاً برای عفونت، و انگل‌های تنفسی تحت درمان بود و آخرین نتیجه‌ی آزمایشات مربوط به عفونت نیز منفی گزارش شده بود. قرائن بطور وضوح حاکی از آن بود که این بیمار مبتلا به تورم حاد روده پائین است: زخم روده بزرگ یا چیزی شبیه به آن. من اول این بیمار را نزدیک پزشک متخصص معده و روده فرستادم و پس از انجام آزمایشات متعدد و گران قیمت، سرانجام از روده بیمار نمونه برداری شد. پس از طی این مراحل، عقیده پزشک بر آن بود که موضوع بیماری این شخص، «مجدوب کننده و گیج کننده» است. و به هر حال گزارش کرده بود که بیمار مبتلا به تورم حاد روده است و بدون انجام دادن آزمایشات دیگر نمی‌تواند به طور قطع و یقین اظهار نظر نماید که بیمار مبتلا به زخم روده بزرگ است.

در این مرحله بود که من بیمار را نزد فول فورد فرستادم. مرد جوان، سابقه‌ی طولانی از جراحات‌های ورزشی داشت و روان زخم نیز بود. ضمن صحبت کردن با وی، دریافتم که ناخودآگاه و به طور عادی از راه دهان تنفس می‌کند. فول فورد، بیماری این شخص را و خیم تشخیص داد و به او گفت که نفس کشیدن وی غیرطبیعی و غلط است. وجه بسا در نتیجه بحران‌های روحی است که برای وی بوجود آمده بوده است. این طریق تنفس، غذای کافی به سیستم اعصاب وی نمی‌رساند. یکی از اثرات این بدی تنفس بد کار کردن عصب دماغی است که کنترل سیستم گوارش را به عهده دارد. پس از سه چهار دقیقه مشاهده اوضاع و احوال بیمار، حرکت دادن اعضای بدن وی، دست مالیدن به جمجمه وی و سئوالاتی چند راجع به سابقه جراحاتی که برداشته بوده است، مرض بیمار را تشخیص می‌دهد. پس از آن در حدود بیست دقیقه جمجمه بیمار را با استادی، مشت و مال داده بود تا عمل صحیح و طبیعی تنفس را به بیمار باز گرداند.

شش ساعت پس از این ملاقات، برای اولین بار ظرف شش ماه گذشته، اسهال بیمار متوقف شد. هیچگاه عود نکرد و سرانجام بیمار وزن از دست داده را باز یافت و دیگر از راه دهان تنفس نکرد. کوشش کردم جلسه‌ی با حضور بیمار، دکتر فول فورد و متخصص قبلی روده و معده، و خودم تشکیل دهم و راجع به پرونده این بیمار گفتگو کنیم ولی آقای دکتر متخصص با آنکه تلفناً اظهار تمایل به شرکت در این جلسه را داشت، در وعده گاه حاضر نشد.

با مشاهده نتایج این پرونده و سایر پرونده‌ها بطور مداوم، علاقمند شدم که وقت بیشتری در راه مبحث تنفس صرف کنم و این کار را از بیماران خودم شروع کردم و به آنان

آموختن به چه طریق، صحیح و به طور طبیعی تنفس کنند. از چند جهت تنفس، موضوعی ویژه و جالب توجه است. عملی است که شما در هوشیاری و ناخودآگاهانه آن را انجام می دهید. تنفس می تواند بطور کامل عملی داوطلبانه یا غیرداوطلبانه باشد زیرا بوسیله دودسته از اعصاب که یکی از آنها متعلق به سیستم اعصاب داوطلبانه، و دیگری، متعلق به غیرداوطلبانه (اتوماتیک) است کنترل می شود. تنفس، به منزله پلی بین این دو سیستم است.

سرچشمه بسیاری از بیماری ها، کار نکردن نامتعادل سیستم های عصبی خود کار است. هنگامی که آهنگ و درجه ی این سیستم صحیح نباشد نتیجه آن برهم خوردن ریتم قلب، فشارخون بالا، اختلال در گردش خون، برهم خوردگی نظم معده و دستگاه گوارش، مشکلات ادراری و جنسی، و غیره خواهد بود. زیرا اعصاب خود کار کلیه اعمال حیاتی بدن را تحت کنترل خود درمی آورند. آفکار آگاه ما، دسترسی مستقیم به این سیستم را ندارد. ما، تنها بطور غیر داوطلبانه از عملیات آن با خبر می شویم. بنا بر این نمی توانیم بطور معمولی تأثیری بر روی اراده آنها داشته باشیم. پزشکان معمولاً اثرات سوء این اعمال خود کار و خود کامه اعصاب را با مسکن های قوی که ممکن است مؤثر باشد یا نباشد، درمان می نمایند. دلایل و شواهدی وجود دارد که شما باید باور کنید که با کار کردن بر روی روش تنفس خودتان می توانید آهنگ خود کار اعصاب خودتان را تغییر دهید و بر روی بسیاری از اعمال «غیر داوطلبانه» تأثیر گذارید. بسیاری از این شواهد از کشور هندوستان، یعنی کشوری که زبردستان ورزش یوگا غالباً در این نوع کنترل به درجه اجتهاد رسیده اند، می آید. در اولین تعلیم، همه ی آنان بدون استثنا، روش صحیح تنفس کشیدن را می آموزند. حتی اگر شما دلتان نخواهد که یک «یوگی» باشید ممکن است علاقمند باشید فشارخون خود را پائین آورید، ریتم مسابقه ئی قلب خود را آرام کنید، یا اینکه بدون خوردن دارو و قرص دستگاه گوارشی خودتان را بهبود بخشید. تمرین تنفس بطور ساده و طبیعی این توان را در اختیار شما قرار می دهد. من بعضی از آنها را به شما می آموزم.

علاوه بر تأثیری که تنفس بر روی سیستم اعصاب خود مختار و اتوماتیک دارد، تنفس، ارتباطی مستقیم با حالات نفسانی و خلیقات انسان دارد. شخصی را که کسل و افسرده است، ترس دارد، و یا بگونه ئی ناراحت و عصبانی است، تحت نظر بگیرید. بلافاصله در می یابید که تند تند تنفس می کشد. و این نفس کوتاه، صدا دار، و نامنضبط است. اگر تنفس شما آهسته، عمیق، ملایم، و منظم باشد نمی توانید عصبانی و ناراحت باشید. شما نمی توانید خود را وجه المصالحه قرار دهید و همواره احساساتی باشید، ولی می توانید از اعصاب خود کار خودتان استفاده کنید و تنفس خود را آهسته، عمیق، آرام، و منظم کنید. استراحت بدنبال آن خواهد آمد.

کوشش کنید چشمان خود را چند دقیقه ببندید و تمرین کنید تا تنفس خودتان را به آن جهات معطوف کنید. پشت، و کمر خود را راست نگاه دارید. تنفس را با یک دم فرو بردن عمیق که صدای آن شنیده شود شروع کنید. سپس، آرام آرام این کار را ادامه دهید. خواهید دید که چه راحت می توانید آهسته، آرام، عمیق و منظم این کار را دهید و هنوز هم احساس آرامش و راحتی خواهید نمود بدون آنکه آن را احساس کنید هوا به اندازه کافی به شما نمی رسد. حداقل هشت بار این کار را انجام دهید. سپس چشمان خود را باز کنید و طبیعی تنفس

بکشید. این یک تمرین ساده ولی مؤثر است. این تمرین را هر موقع فرصت داشتید انجام دهید. در فصل ششم تمرین دیگری از تنفس را برای شما می نویسم و این تمرین پادزهری برای نگرانی ها، فشارهای روحی و هیجانات درونی.

عمل بعدی آن است که دردم برآوردن خود دقت کنید. اگر تنفس افراد را زیر نظر بگیرید، درمی یابید که بیشترشان دردم فرو بردن کوشا هستند ولی دردم برآوردن تنبل و بی تفاوت. دم برآوردن معمولاً گذراست و کمتر از دم فرو بردن وقت گیر. زمانی که شما به این طریق نفس می کشید، به اندازه کافی و لازم هوا به داخل و خارج از ریه های خود نمی فرستید. هرچه بیشتر هوا داخل کنید سالم تر خواهید بود زیرا کلیه اعمال سیستم های بدن شما وابسته به تحویل اکسیژن به آنها و خارج کردن گاز کربنیک از آنهاست. برای آنکه هوای بیشتری به ریه های خود داخل کنید، تمرکز خود را معطوف به تخلیه هوا از ریه ها کنید. عبارت دیگر برای ورود بیشتر هوا به ریه ها جابرای آن باز کنید.

در آخر هر تنفس طبیعی کوشش کنید هوای بیشتری به خارج بفرستید. برای این کار از ماهیچه های واقع در بین دنده ها یا رگ برگ ها استفاده کنید و در این حالت است که شما کمپرس قفسه سینه خود را که نتیجه کوشش خود شماست احساس می کنید. کوشش کنید مدت این دم برآوردن را طولانی کنید و چه بهتر که مدت آن طولانی تر از دم فرو بردن باشد. هر زمان که بفرمایید کار افتادید این تکنیک را بکار برید و مدت خروج هوا از ریه ها و استفاده از ماهیچه های قفسه سینه را تمرین کنید.

اگر برای شما اتفاق افتاده باشد که بیهوش شده باشید، مثلاً ریتم تنفسی خودتان را حتی برای چند ثانیه هم که شده باشد، به علت مجروح شدن از دست داده باشید، یا اینکه تولد شما آنقدر مشکل بوده باشد که بلافاصله پس از ورود به این دنیا، خودتان نفس کشیدن را آغاز نکرده باشید، ممکن است در برنامه ریزی هایی که در اعصاب و عضلات شما برای تنفس در وجود شما شده است محدودیت هایی وجود داشته باشد. این همان مشکلاتی است که دکتر فولفورد آنها را به احصا در می آورده و معالجه نموده است. بهترین درمانی که من برای محدودیت تنفسی سراغ دارم، دست کاری با مهارت یک استخوان پزشک حاذق و تعلیم دیده در تکنیک های مربوط به استخوان های جمجمه و خاجی بیمار است (به ضمیمه الف برای یافتن اطلاعات مربوط به پیدا نمودن این پزشک ماهر مراجعه نمایید). ولی سایر کارهایی که بر روی بدن انجام می شود نیز ممکن است مفید واقع شود. مثلاً کارهایی که فلدن کرایس، ورولفینگ، بر روی بدن انجام می دهند دو نوع مختلف و متمایز از یکدیگر و برای آموزش سیستم تنفسی جدیدی است که نحوه و سبک نفس کشیدن را بطور کلی تغییر می دهد (ضمیمه الف). از ورزش های یوگانیز البته غافل نباید ماند.

ورزش هایی که اکسیژن بیشتری به بدن ما می رسانند برای دستگاه تنفسی ما نیرو بخش است. یکی از دلایل بسیاری که باید این کار را مرتباً انجام دهیم این است که ماهیچه ها و اعصابی که بدن را کنترل می نمایند کمک کنیم. اگر تصمیم داشته باشید که این نوع ورزش ها را شروع کنید بخاطر داشته باشید که شما راه بهتر نفس کشیدن را یاد گرفته اید. هرچه می توانید بر روی تمرین های تنفسی تکیه کنید. نوع تمرین هایی که معلمین یوگا به شاگردان خود تعلیم می دهند، بحال شما مفید نیست. تمرین های کنترل تنفسی یوگا که به آن «پرانا یاما» میگویند منحصراً باید زیر نظر تخصصی استادان این فن انجام شود. این

نوع تمرینات برنامه‌ئی است کلی برای پیشرفت بدن و اندیشه و بالاخره پالایش بدن. بطور محرمانه از من قبول کنید که این نوع ورزش‌ها می‌توانند بویژه برای سلامت فکر و احساس خطرناک باشند.

بعضی از اصول «پرانایاما» را من در روش پزشکی خودم بکار می‌برم و در فصل ششم که روش تنفس را به شما می‌آموزم از آن یاد می‌کنم. به شما اطمینان می‌دهم اعمالی که من از آنها یاد کرده‌ام همان‌هائی است که بدرد شما می‌خورد و به وسیله آنها می‌توانید تنفس خود را تحت کنترل در آورید و به سلامتی خود کمک کنید.

یکی از ایده‌های جالب توجه «پرانایاما» این است که تنفس، هدف قابل درک نیروهای اصلی حیات است. هرچه بیشتر تنفس کشیدن خود را توسعه دهیم بیشتر می‌توانیم این نیرو را متمرکز کنیم. انرژی و زنده دلی ما بیشتر خواهد بود. در اینجا دوباره به مفهوم سری تنفس بعنوان روح و رمق نیروی حیات واقف می‌شویم و باید از آن غفلت نکنیم. کلمات سری (۱) و رمز وراز (۲)، از یک کلمه یونانی به معنای «مراسم محرمانه» (۳) یا به تعبیری دیگر «آغاز ورود این مفهوم به دانش عمومی منتها به ظاهر مخفی»، آمده است. رمز وراز را می‌توان تجربه کرد ولی انسان نمی‌تواند آن را برای خود یا دیگران توضیح دهد. این تجربه شده است ولی درک آن مشکل است.

با این تعبیر، تنفس اسرارآمیز است. درست در مرکز هستی و وجود ما، جنبشی موزون و پرنواخت قرار دارد. انبساطی درونی و به دنبال آن، هم کشیدن و انقباض، که هم در وجود ما، و هم در خارج از آن است. هم در فکر ما است و هم در بدن ما و بالاخره، هم در هوشیاری ما. تنفس جوهر حیات انسان است و در تمام مظاهر جهان و کائنات همان جنبش پرنواخت انبساط و انقباض، چه در حرکت دورانی زمین و شب و روز، بیداری یا خواب، چه به هنگام طوفان دریا و چه در زمان آرامش آن، چه در رشد موسمی و فصلی و چه در پوسیدگی و زوال، به چشم می‌خورد. در هر سطحی از هستی و اصالت وجود، نوسان بین دوفاز حتی به مقیاس قابل مشاهده در کائنات که در حال حاضر در حال انبساط و زمانی دوباره به اصل خود باز گشت خواهد نمود قابل درک است. نکته‌ئی غیر قابل تصور که همه چیز هست و هیچ چیز نیست. بله! این یک تنفس کامل هستی است.

تنفس یکی از ابزارهای طبیعی مراقبه است. با متمرکز کردن دقت خود بر روی تنفس، شما حالت هوشیاری خود را تغییر می‌دهید، شروع به تمدد اعصاب و سست سازی بدن می‌کنید و خود را از دنیا و ما فیها، فارغ و آسوده‌بال می‌سازید. بیشتر سیستم‌های مراقبه دقت بر روی تنفس را به عنوان شگرد سالاری اولیه بکار می‌گیرند. در عرف بودا و یوگائی نمونه‌های بسیار از مردمی است که به روشن فکری دست یافته‌اند و کاری جز این نکرده‌اند که به بلند شدن و پائین آمدن تنفس خود دقت کرده باشند. در این نوع مراقبه شما می‌توانید نقطه‌ی بدون بُعد و اندازه‌ئی که بین دم فرو بردن و دم برآوردن است تجربه کنید و به یک نظر، روشن فکری را در آن فضا مشاهده نمایید. چه بسا بتوانید حقیقت مطلق را به عنوان یک نوسان ابدی بین بودن یا نبودن، دریابید. همه اینها از نقطه نظر تمرین تنفسی که رمزی فاش نشده و بدیهی است و ما را به آهنگ موزون جهانی مرتبط می‌سازد امکان پذیر است. اگر شما بتوانید آگاه شوید که امروزه ثانیه زیادتر از دیروز تنفس کشیده‌اید، شما گامی

قابل ملاحظه در راه روشن فکری خود برداشته اید و این اقدام منجر به منبسط شدن هوشیاری شما گردیده، ارتباط بین فکر و بدن شما را بیشتر نموده و بالاخره سلامت شما را بهبود بخشیده است. در رابطه بین امساک غذائی و تمرین های ورزشی، همیشه خاطر نشان کرده ام که این فاکتورها گواینه که مهم اندولی تنها تعیین کننده سلامت انسان نیستند. از طرف دیگر افراد سالمی را می شناسم که رژیم غذائی بسیار عالی برای تغذیه خود در نظر گرفته اند و تمرینات ورزشی مختلفی طبق برنامه با خلوص نیت و ایمان انجام می دهند مع هذا زیاد سالم نیستند. از طرف دیگر افراد سالمی را می شناسم که نه از غذای خوب استفاده می کنند و نه به تمرینات ورزشی علاقمندند. و باز هیچ فرد سالمی را نمی شناسم که خوب و صحیح تنفس نکند. بهمین علت اصرار می کنم که بروی اطلاعاتی که در این فصل گنجانده شده است توجه کامل داشته باشید و آن را در زندگی روزانه خود بکار بندید.

فصل پنجم

راهنمای ورزشی برای افرادی که از تمرینات ورزشی تنفر دارند

«من از ورزش متنفرم». چند بار خوب است من این کلمات را از زبان بیماران خود یا دیگران شنیده باشم؟ چند بار من خود این کلمات را بکار برده‌ام؟ این روزها که تمرینات ورزشی باب روز شده است کمتر آنها را می‌شنوم. خیابان‌های شهر پر است از دوندگان و دوچرخه سوارها و مردم گروه گروه به باشگاه‌های ورزشی هجوم آورده‌اند تا از هم عقب نمانند. طبقه‌های جدیدی از حرفه‌ئی‌ها از زمین سبز شده‌اند که هریک عنوان‌های تازه‌ئی برای خود تراشیده‌اند. گروهی خود را «تن‌کُرد شناس» ورزشی، گروهی دیگر پزشکان ورزش‌های طبی یا مشاوران تندرستی نامیده و وارد میدان شده‌اند. بهر حال، هنوز افرادی را ملاقات می‌کنم که بر آن باورند که ورزش، مخصوص ورزشکاران حرفه‌ئی در میدان‌های ورزشی است و گروهی دیگر از افراد بر آن باورند که ورزش به جای منفعت به حال انسان، برای وی مضر است. خود من هم شنیده‌ام و هم مقالات بسیاری در رابطه با موضوع خوانده‌ام که باعث سردرگمی من شده است. بعضی از آن‌ها متناقض یکدیگر و بعضی دیگر، غیر مفید بوده است.

اجازه دهید عرض کنم که من یکی از باورکنندگان مؤمن تمرینات ورزشی هستم. مشروط بر آنکه این تمرینات معقول و معتدل باشد. از تمام افرادی که برای مشورت‌های پزشکی به مطب من می‌آیند پرسش‌هایی راجع به تمرینات ورزشی که انجام می‌دهند بعمل می‌آورم و سپس از آنان می‌خواهم بعضی اوقات اصرار می‌کنم که تغییری در برنامه خود بعمل آورند که در جهت اضافه کردن زمان این تمرینات و نوع آنهاست. اندرزی که من به شما میدهم اندر ز فردی است که قسمت اعظم عمرش از ورزش متنفر بوده است و امروزه در موقعیتی است که یک روز بدون تمرین بدنی و ورزش نمی‌تواند آن روز را بسر آورد و بهر حال هرچه می‌گویم تجارب شخصی من است. با بعضی از افرادی که مسئولیت ورزشی باشگاه‌ها را عهده دارند صحبت کرده‌ام، با کارشناسان تندرستی نیز بهمان طریق، و با بسیاری از تلف‌شدگان طبی ورزش و افرادی که به علت ندانم کاری‌های ورزشی جراحاتی بر آنان وارد آمده است نیز ملاقات و صحبت کرده‌ام.

بنظر می‌رسد که اصولاً ایده «ورزش نمودن» از نظرنیاکان ما مسخره و خنده دار بوده است. در سراسر قسمت اعظم تاریخ، برای تنازع بقا افراد مجبور بوده‌اند تمرینات بدنی داشته باشند و آن قسمت از اوقات روزمره‌ی آنان که صرف تمرینات بدنی نمی‌شد، جزو تجمعات محسوب می‌شده است. بندرت اتفاق می‌افتاد که افراد آنقدر کارنشستنی انجام دهند که مجبور باشند برای تعادل زندگی روزانه خود کمی نیز ورزش کنند. بعبارت دیگر همه کارهایی که آنان انجام می‌دادند خود نوعی تمرین بدنی بوده است. ولی در دنیای صنعتی امروز بیشتر مردم دیگر لازم نیست شکار کنند، ماهی‌گیری کنند یا در مزارع، دولا و راست شوند تا غذای خود را تأمین نمایند. لزومی ندارد که مردم دیگر راه‌های طولانی و دراز را به پیمایند یا بدوند تا از این محل به محل دیگر برسند، یا حتی درختی را ریشه کن کنند تا برای خود سرپناهی با آن بسازند یا چوب آن را بسوزانند. امروزه بیشتر ما بهنگام کار کردن می‌نشینیم، هنگامی که به مسافرت می‌رویم می‌نشینیم، و باز به هنگام استراحت و بیکاری بعضاً در جایی نشسته ایم. بنا بر این باید گفت که مدت تمرین یا ورزش ما از نوع

مدرن و اختراعی امروز است.

رسانه های گروهی دائماً به ما یادآوری می کنند که سلامت بدن، آن نیست که در اجتماع امروز ما وجود دارد، استاندارد های سلامتی بیهوده و سست است و کودکان ما از نقطه نظر بدنی ناسالمند. لغت سلامت در اینجا به معنای ساز واره و انطباق آمده است. یک فرد سالم، با محیط اطراف خود وفق داده شده، و به عبارت دیگر جور در آمده است و قادر است به خواهش های متغیر خودش پاسخ دهد. بیشتر افراد این دوره که از نقطه نظر بدنی فعال اند، آنقدر سالم اند که به اقل تمایلات راحت و بدون درد سر محیط اطراف خود پاسخ مثبت دهند. اگر شما آنقدر انرژی در خودتان سراغ دارید که معمولاً تا آخر پلکان های منزل بالا بروید، در آخر هفته چمن باغ را کوتاه کنید، سگ را به موقع بگردش ببرید و دولا شوید و لوله های ماشین ظرفشویی را سر جای خود بگذارید، ممکن است این احساس به شما دست دهد که دلیلی ندارد که شما برای خودتان یک برنامه ورزشی تنظیم کنید. این بحث ها و استدلالات را غالباً من شنیده ام.

عیب کار در این است که بدن مادر بسیاری از محیط های سخت و طاقت فرسا کشیده و باز می شود و آن معنی را می دهد که باید آن را بکار گیریم. اگر این کار را نکنیم زود تر از موعد فرسوده می شود. بسیاری از بیماری ها که آفت اجتماع ماست نتیجه عدم استفاده و به کار گیری بدن های ما است و بطور وضوح، همه گیری بیماری های قلبی و سرخرگ ها وابستگی کامل و قطعی با نداشتن تمرینات ورزشی و رژیم های ناسالم غذایی دارد. کافی نبودن تمرین ورزشی ما را آماده می کند تا به ناراحتی های مربوط به ساختمان عضلانی بدن و ماهیچه ها، مشکلات معدی و روده ئی، بیماری های اعصاب و حواس و یک لیست بالا بلند دیگر از بیماری ها دچار شویم.

اکثریت قریب به اتفاق افرادی که برنامه های ورزشی را شروع می کنند پس از مدتی آن را رها می کنند. باشگاه های ورزشی با فروش حق عضویت به متقاضیان مرد وزن که مشتاقانه به دنبال کم کردن وزن یا مشتاق به زیبایی اندام خود هستند، اندوخته صندوق خود را افزایش می دهند. مدتی نمی گذرد، پس از یکی دو ماه استفاده از وسائل باشگاه را بدست فراموشی می سپارند و از رفت و آمد های ورزشی خسته می شوند. گروهی دیگر از آنان شروع به خرید وسائل مختلفه ورزشی مدرن از قبیل دوچرخه های ثابت، ماشین راه رونده، وزنه، و امثال آن ها می کنند تنها برای نشان دادن به این و آن و سپس این وسائل در گاراژ منزل جای گرفته و خاک می خورند.

این نوع رفتار و علاقه ئی که به ورزش نشان داده می شود دقیقاً مانند علاقه ئی است که بعضی از مشتاقان به کم نمودن وزن خود نشان می دهند. امکان ندارد شما بتوانید وزن خودتان را به حد ایدآل برسانید و آن را بانیت به رژیم غذایی، پرس وجود باره آخرین روش هوس بارامساک، عضویت در یک مرکز کم کردن وزن، خریدن قرص های جور و واجور و آشامیدنی هائی که اعجاز میکنند، ثابت نگاه دارید. تنها راهی که در جلوی روی شماست آن است که نحوه غذا خوردن خود را بطور همیشگی تغییر دهید و با خوردن غذا های خوب و عادت کردن به آنها می توانید زندگی راحت داشته باشید. به موازات این کار می توانید سلامت بدنی خود را با تمرین های عادی و مداومی که آن را تا آخرین ساعات حیات ادامه خواهید داد تأمین نمایید.

تن کرد شناسان بدنی علاقمندند بدون جهت این موضوع را پیچیده نشان دهند. شاید به آن جهت است که رشته آنان نوپا و جدید، و به سرعت در حال تغییر است. بعضی از آنان شش نوع تمرین را پیشنهاد می کنند و می گویند شما باید شرح جزئیات این نوع تمرینات را در برنامه خود داخل کنید. در حقیقت باید گفت که لازم است شما فقط به سراغ دو نوع از این تمرینات دقت به خرج دهید. یکی سنگین (از نوع تمرین هائی که دخول اکسیژن به درون ریه ها را بیشتر می کند) و دیگری غیر سنگین. ورزش های سنگین، هر نوع تمرینی است که میزان طپش قلب و دم فرو بردن شما را بیفزاید. از نوع تمریناتی که هر گاه آنرا انجام دهید به هن و هن بیفتید و عرق کنید. انواع دیگر تمرینات سنگین عبارتند از دو چرخه سواری، شنا، اسکی، پریدن و ورجه کردن، رقص، و بالا رفتن از پله کان.

ورزش های اروپیک به قلب، سرخرگ ها و دستگاه تنفسی بدن ما حالت می دهد. استقامت و سلامت کلی بدن را افزایش می دهد و به گردش دورانی خون، پاک کردن آن و تعریق و تعرق کمک می کند. به انسان نیرو و سلامت می دهد و بنوبه خود سبب آزاد شدن «اندروفین»، یعنی مولکول های مخدری که در مغز وجود داشته و سبب می شوند که ما در اوج قرار گرفته و خوشحال، و در برابر مشکلات برد بار باشیم، می گردند. سبب ازدیاد اکسیژن به تمام ارگان های بدن گردیده و آنها را قادر می سازد دقیق تر و وظایف خود را انجام دهند. کالری های بدن را می سوزاند و بعضی از آسیب هائی را به علت پر خوری به بدن وارد کرده ایم ترمیم می نماید. سبب کم شدن پریشانی خاطر می شود. کلسترول بدن را تقلیل می دهد و سیستم اعصاب بدن را آهنگ بخشیده و تقویت می کند و به هر حال از نوع تمریناتی است که بیشتر مردم باید در اول کار بر روی آن تکیه کنند. با تمام مزایائی که بر شمردیم شما چگونه می توانید از آن غافل بمانید؟

با تمام اوصافی که برای ورزش های سنگین بر شمردیم هنوز بسیاری از افراد در برابر آن مقاومت نشان می دهند. حتی با ایده های تمرین و ورزش های بدنی مخالف و از آن منجرند. این چیزی نیست جز تنبلی و شاید بتوان گفت که صدای درون به ما دیکته می کند که ما احتیاجی به تمرین ورزشی نداریم یا آنکه برای آن وقت کافی در اختیار نداریم. تنها راهی که می توان با این صدا مبارزه کرد این است که به آن توجه نکنیم. اگر گوش کنید مطمئن باشید تمام کوشش های شما عقیم خواهد ماند. این که به شما می گویم راهی عملی برای این کار است: اگر می خواهید عاداتی را که از قبل آموخته اید بدست فراموشی بسپارید و چیز های تازه فرا گیرید، با افرادی آمیزش داشته باشید که عاداتی را که می خواهید فرا گیرید داشته باشند. انتخاب دوستان و معاشران تأثیر بسیار زیادی در رفتار و کردار شما خواهد داشت. اگر خواسته باشید عادات غذائی خودتان را تغییر دهید با افرادی آمیزش کنید که غذاهای سالم می خورند. اگر می خواهید به ورزش و تمرینات ورزشی عادت کنید، با افرادی که مرتباً این تمرینات را انجام می دهند و از آن لذت می برند معاشر شوید.

بعضاً بیماران از من می پرسند «من به چه اندازه تمرین احتیاج دارم؟ و هر چند یکبار باید آن را انجام دهم؟ ساده ترین جواب این است که این تمرینات را همه روزه انجام دهید. باید کاری کنید که قلب شما تند تر بزند، تنفس شما تند تر شود، بر روی پوست بدن شما عرق نشینند. البته این آن معنی را نمی دهد که شما باید حتماً به کلاس مخصوص ورزش روید یا آنکه بر روی دو چرخه های ثابت سوار شوید و پابزنید. منظور این است که کاری پر زور انجام دهید یا راه هائی پیدا کنید که فعالیت های عادی شما را برایتان مشکل تر نماید. باغبانی

وسواری می تواند تمرینی سنگین باشد. کارهای منزل نیز همینطور. حتی از خانه بیرون رفتن برای جمع آوری نامه های پستی. همه این کارها به این بستگی دارد که به چه نحو آنها را انجام دهیم.

بمنظور حداکثر استفاده از سیستم رگهای خونی و قلب، لازم است که تمرین های ورزشی سنگین تداوم داشته و بیش از چند دقیقه باشد. پیشنهاد من این است که بنا برابری بیش از سی دقیقه و حداقل پنج روز در هفته بگذاریم. یکنواخت بودن در این کار بسیار مهم است. امروز شصت دقیقه تمرین داشته باشید و در هفته بعد شصت دقیقه، کافی نیست. این برنامه، نتیجه رضایت بخش را به شما نمی دهد. اگر تا بحال تمرینات ورزشی نداشته اید لازم نیست برای بار اول دست بالا را بگیرید. بخاطر داشته باشید که هدف شما رسیدن به سی دقیقه روزانه است. این کار را آهسته آهسته و مرتب انجام دهید. اگر سی دقیقه زیاد بنظر می رسد فکر کنید چه مدت زمان بیهوده به کناری نشسته و وقت خود را تلف کرده اید. سی دقیقه تمرین روزانه، کلید برنامه ئی است که برای تعمیرات و مرمت بدن لازم است. سی دقیقه ورزش در پنج روز در هفته نسخه ئی معقول و مناسب است.

اگر من یکی از تمرینات ورزشی را بطور دائم انجام دهم حوصله ام سر می رود ولی چنانچه آنها را متنوع کنم بهتری می توانم برنامه را دنبال کنم. دوست دارم بدوم، بپریم. دوچرخه سوار شوم. برقصد. پیاده روی کنم. بر روی یک تور، عملیات آکروبا تیک انجام دهم و بهر حال کوشش می کنم همه اینها را با هم مخلوط کنم. تنوع، نه تنها حوصله انسان را سر نمی برد بلکه بدن را بهتری می سازد. درست به مثابه یک رژیم غذایی متنوع است که حاوی انواع و اقسام موادی است که خوردن آنها برای بدن شما لازم است و نخوردن موادی که شما به آنها احتیاج ندارید.

بسیاری از کارشناسان معتقدند شما باید «حداکثری که برای ضربان قلب شما کافی است» محاسبه کنید. همینطور که به تمرینات خود مشغولید هر از گاهی نبض خود را بشمارید تا مطمئن شوید از ظرفیت محدود خود خارج نشوید. من فکر نمی کنم این کار لازم باشد و احساس می کنم این کار جنبه سرگرمی موضوع را از بین می برد. اگر تمرین ورزشی ما مطبوع و سرگرم کننده نباشد یا اینکه نفعی برای شما در بر نداشته باشد، آن رغبتی که برای ادامه ی کار در خود سراغ داشتید فرسایش پیدا می کند. چنانچه پس از مدتی تمرین این احساس به شما دست ندهد که با همه ی زحماتی که متحمل شده اید قلبتان سریع تر کار کرده و تنفستان بنظم درآمده است باید بگویم باندازه کافی موضوع را جدی نگرفته، و زیاده از حد نیرو مصرف نکرده اید. چنانچه انجام تمرینات شما را کاملاً از یاد آورد و نقش زمین شوید و ریتم تنفسی شما سریع و درد آور گردد، شما زیاده از حد بر خود فشار وارد آورده اید. عقیده من بر آن است که بیشتر افراد می توانند حد مجاز و صحیح شدت کار خود را بدون آن که احتیاج به گرفتن نبض خود داشته باشند تعیین نمایند و دائماً به این فکر نباشند که آیا به حداکثر مجاز ضربان قلب رسیده اند یا نه؟

اینکه تمرینات ورزشی که ما باید انجام دهیم مفرح است یا کسل کننده، با خود انسان است و ریزه کاری آن در دست خود شماست زیرا به مجرد آن که شما در انجام برنامه خود شکست بخورید، احتمالاً برنامه خود را قبل از آنکه جابجیتد و برای شما عادت ثانوی شود، رها خواهید کرد. اجازه دهید بعضی از شیوه هایی که من آنها را مفرح یافته ام برای شما تعریف کنم. یکی از آنها این است که تمرینات خود را خارج از اطاق، در هوای آزاد

و محیطی جالب انجام دهید. اگر شما در محیطی که از نظر دید جالب باشد بدوید، قدم بزنید، یا دوچرخه سواری کنید، تمرکزی که برای مناظر اطراف به عمل می آورید سخت کوشی شما را ظرف آن سی دقیقه برای شما آسان می سازد. راه دیگر آن است که شریکی برای تمرینات ورزشی خود دست و پا کنید. زمان تمرینات ورزشی چنانچه با یک مصاحب و دوست بگذرد کمتر از زمانی که انسان تنهاست نمود می کند.

اگر در درون اطاق تمرین می کنید آن را با کمک موزیک انجام دهید. شنیدن نوای موسیقی در داخل اطاق یا فضای سرپوشیده همانقدر لذت بخش است که مناظر زیبای پارک. علاوه بر آن شما می توانید حرکات بدنی خود را با ریتم موسیقی در هم آمیزید و از آن لذت ببرید. البته شما این کار را می توانید با یک ضبط صوت کوچک و نوار موسیقی و دو عدد گوشی در گوش خودتان هنگامی که در فضای آزاد تمرین می کنید انجام دهید. اتفاق افتاده است که من به متن کتاب هائی که بر روی نوار ضبط شده است به هنگام تمرین گوش داده ام و سی دقیقه وقت تمرین من هم منقضی شده ولی من متوجه موضوع نشده ام. اگر شما یک ماشین ورزشی در منزل دارید کوشش کنید هنگام استفاده از آن مطالعه کنید یا اینکه آن را مقابل تلویزیون قرار دهید، یا اینکه د کمه نوار استریوی خود را روشن کنید. افرادی را می شناسم که همینطور که مشغول پازدن بر روی رکاب دوچرخه ثابت خود هستند درس زبان خارجی خود را تمرین می کنند.

هر چه شما کوشش کنید که ورزش خودتان را مفرح انجام دهید و هر چه کار شناسان ورزشی به شما بگویند که چقدر تمرینات ورزشی در شما مؤثر خواهد بود، هنگامی که شما اولین تمرین خود را شروع کنید احتمالاً از آن خوشتان نمی آید. برای آنکه این کار عادت شود شما به زمان و کوشش نیاز مندید. شروع کار مشکل است و زمان آهسته تراز آنچه شما انتظار می کشید به پیش می رود. باید خودتان را مجبور کنید و به خودتان بقبولانید که در این مرحله از کار به برنامه تدوین شده باید چسبید و آن را موبموا اجرا کنید. یکی از تله هائی که در اول کار انسان در آن می افتد این است که تمرین را در روز هائی که احساس می کند خسته است، یا به اندازه لازم انرژی در خود سراغ ندارد، رها کند. یکی از رموز شناخته شده برای افرادی که عادت به تمرینات ورزشی پیدا کرده اند این است که کوشش، زائیده نیرو است. هنگامی که خسته هستید منتظر نیرو و انرژی نباشید که خودش به سراغ شما بیاید. آن را با کمی کوشش خلق کنید. بسادگی می توانید این حقیقت را به خود بقبولانید که این اصل، کار است. امتحان کنید.

صدای درونی که به شما می گوید وقت برای تمرین ندارید دروغ می گوید. هنگامی که شما با کمی همت و پایداری برنامه تمرین سلامت خود را طرح ریزی کردید و حق تقدم را به آن دادید جا برای تمرین باز می شود. در حقیقت، تمرین منظم که به شما انرژی و احساس بهتر زیستن می دهد به شما کمک می کند که دقیق تر به کارهای خود برسید. از وقت خود بهتر استفاده کنید و زمان ذخیره بیشتری داشته باشید. به شما قول می دهم که سرانجام از حد اولیه تمرین گذشته و رابطه شخصی دیگری با تمرینات ورزشی خود برقرار خواهید کرد. این کار سبب می شود احساس کنید که از نقطه نظر بدنی و فکری سالمید. ابتدا پس از آنکه تمرین روزانه خودتان را انجام می دهید و سپس، هنگامی که آن را ادامه می دهید. روز هائی که بدون تمرین بگذرد روز محسوب نمی شود. ناقص است. پس از مدتی در می یابید که عادت خوب شما شکل گرفته است و احتمال آنکه برنامه خود را

بدست فراموشی بسپارید بسیار نادر است.

اجازه دهید در اینجا به انواع تمرینات اشاره کنم و مزایا و معایب هر یک را از دریچه چشم خودم برای شما بگویم.

قدم زدن-مزیت این تمرین بر سایر تمرین ها این است که به داشتن مهارت قبلی نیازمند نیست. هر کسی می داند چگونه راه رود و تنها وسیله مورد نیاز شما یک جفت کفش خوب است. شما می توانید در فضای باز و سرپوشیده (از قبیل بازارهای بزرگ) قدم زنید. شاید این نوع تمرین بی خطرترین و احتمال مجروح شدن در آن کمتر از سایر تمرین ها باشد.

مشکل عمده قدم زدن به عنوان تمرین اصلی ورزشی این است که به سهولت در انجام آن قصور می ورزید و آنقدرها آن را جدی نمیگیرید تا از مزایای آن برخوردار شوید. قدم زدن نمی تواند وقفه بردار و اتفاقی باشد و عجب آنکه بیش از انواع دیگر تمرینات وقت گیر است. شما باید قادر باشید که پنج کیلومتر مسافت را طی چهل و پنج دقیقه بپیمائید. اگر بعد از برنامه ریزی و جافتادن آن به نتیجه مطلوب دست نیافتید باید سرعت خود را زیادتر کنید. از تپه ها بالا روید (تپه های طولانی که کم کم اوج می گیرد) یا این که وزنه های دستی با خود حمل کنید (هیچوقت از وزنه های قوزک استفاده نکنید زیرا بر مفصل ها فشار وارد می آورد و آنها را مجروح می کند).

در ورزش پیاده روی طرز راه رفتن مهم است. نوسان دادن به بازوها در خلاف جهت پاها کمک می کند تا انسان گام های بلندتری بردارد. مغازه های فروشنده لوازم ورزشی می توانند شما را راهنمایی کنند تا برای پیاده روی چه کفش هایی انتخاب کنید. کفش مناسب برای پیاده روی و دو لایم است. اگر در پیاده روی ماهر و استاد شدید می توانید در گشت های دسته جمعی که در مناطق مختلفه جهان برگزار می شود شرکت کنید. همچنین می توانید رموز و تکنیک های این ورزش را در باشگاه های تندرستی فراگیرید.

دویدن-در سالهای اخیر دویدن در اجتماع امروزی ما محبوب و توده پسند شده است. هر روز مردمی را در دسته های مختلف سنی می بینم که در کنار جاده ئی که نزدیک بیابان خانه ما است مشغول دویدن اند و بعضاً مرا تحریک می کنند. یکی از مزایای یزرگ این نوع تمرین، سختی آن است. به سرعت و بگونه ئی دقیق در تندرستی انسان مؤثر است و بیش از سایر تمرینات کالری های موجود در بدن را می سوزاند. برای افرادی که مایل به کنترل وزن خود هستند، دویدن بسیار مناسب و آیدال است. به علت سختی و شدتی که این ورزش دارد «اندروفین» در بسیاری از افراد آزاد می شود و دوندۀ را به اوج می رساند. به عبارت دیگر عاملی است ضد درم ساز.

و اما چون دویدن بالقوه بعضی اثرات سوء دارد لذا بهتر است قبل از آنکه شما این تمرین را بطور مداوم برگزینید از آنها مطلع شوید. خطر آسیب و صدمه در این ورزش از سایر تمرین هائی که در این جا آمده بیشتر است. دویدن، بدن انسان را بالاخص در ناحیه ران ها، قوزک های پا، پشت، و کلیه ها، روان زخم می کند. البته شما می توانید با اتخاذ چند عمل احتیاطی اثر آن را به حداقل برسانید. هیچگاه بر روی بتون آرمه ندوید. اگر امکان دارد در قسمت های خاکی کنار جاده بدوید. اسفالت، به اندازه بتون آرمه بدنیست ولی بدتر از جاده ی خاکی است. همواره از کفش هائی استفاده کنید که شوک، یا ضربه وارده بر روی مفصل ها را به حداقل می رساند. هر موقع کفش فعلی شما حالت کفش مستعمل

و نیم‌داری پیدا می‌کند، کفش نوبخیرید. زنان، لازم است از پستان بند های ورزشی استفاده نمایند یا آنکه از سایر حائل هائی که برای این عضو ساخته شده است. قبل از آنکه دویدن را آغاز کنید بدن خودتان را گرم کنید. نه با حرکات نرمش بلکه با دویدن ملایم و آهسته. بالاتر و مهم تر از همه، به بدن خود گوش دهید. اگر در هر یک از مفاصل خود احساس درد نمودید دویدن را قطع کنید یا آن را کم کنید تا از علت درد آگاه شوید. افرادی را می‌شناسم که به اخطارهای بدن خود توجه نداشته اند و اکنون بگونه ئی مطلقاً قادر به دویدن نیستند زیرا به استخوان های مهره آنان، مهره های کفل، زانو های آنان آسیب وارد آمده است. بدیهی است که این اخطار شامل تمام فعالیت های بدنی می‌شود. ولی چون دویدن بدن را روان زخم می‌کند رعایت نمودن اهمیت آن لازم است.

بنظر می‌رسد که دویدن بیش از سایر تمرین های بدنی می‌تواند بنحوی نا سالم بکار گرفته شود و شاید این کار به سبب طبیعت پر دغدغه و فشار و تقلائی است که در این تمرین به کار برده می‌شود و در هر حال نتیجه ی نا مطلوب این کار بر روی سیستم اندروین بدن است. بعضی افراد به دویدن خو گرفته اند و چنان این کار را از روی اجبار و اضطراب انجام می‌دهند و گویی آن را به گور خواهند برد. اگر اوضاع و احوال مانع از دویدن آنان گردد، ممکن است زندگی کردن با آنان غیر ممکن گردد. بعضی دیگر از مردم به دویدن، به عنوان خود تنبیه شدن نگاه می‌کنند. در ایالت «توسکون» در روز های سوزان تیر و مرداد، مردان میان سالی را می‌بینم که در زیر پر تو آفتاب نیمروز در حالی که درد ورنج بر چهره دارند مشغول دویدن اند. تصور من بر این است که اینان فکر می‌کنند که هر قدر تمرین ورزشی آنان شکنجه بار تر باشد نفعی که عاید آنان می‌شود پربار تر است. من نباید این مطلب را عنوان کنم ولی ناگزیرم بگویم که این عقیده بسیار سخیف است. تقلا و فشار زیاد در دویدن می‌تواند خساراتی سنگین ببرد، بویژه سرخرگ های وابسته به قلب و سیستم ادراک بدن وارد آورد. چنانچه در هوای گرم می‌دوید مطمئن گردید که به اندازه کافی مایعات به بدن خود می‌رسانید و عرق نیز می‌کنید. همچنین کوشش کنید در خیابان هائی که ترافیک زیاد است، ندوید زیرا با تنفس عمیقی که ناگزیر انجام می‌دهید مقدار بیشتری از دود و گاز اتوموبیل ها و سایر وسائط نقلیه را به داخل ریه خود هدایت می‌کنید.

می‌توانید یکی از دستگاه های خود کار دویدن را بخرید و پس از قراردادن آن در محلی سرپوشیده از آن استفاده کنید یا آنکه از وسائل باشگاه ها استفاده کنید. مدل های مختلفی از این دستگاه ها موجود است که میزان سرعت شما را می‌تواند ثبت کند، یا اینکه اطلاعات مربوط به دویدن شما را بر روی صفحه تلویزیونی که در دسترس است به نمایش گذارد. این دستگاه های گام برداری، خطرات آسیب رساندن به مفاصل را به حداقل می‌رساند زیرا سطحی که انسان بر روی آن می‌دود صاف و فنر های مخصوص در آن تعبیه شده است. با تمام این اوصاف از نظر من خسته کننده است و هنگامی که از آنها استفاده می‌کنم بدن بال راهی می‌گردد که بتواند مرا سرگرم کند.

شنا- یکی دیگر از تمرین های معروف و آشنا است. برای بیشتر مردم، کمتر از قدم زدن یا دویدن قانع کننده است زیرا این ورزش به استخوان و مهارت نیازمند است. تمرین ورزشی در آب چندین مزیت دارد که سایر تمرینات فاقد آن است. آب، بویژه قوه جاذبه بربدن را خنثی می‌کند و سبب می‌شود که ماهیچه ها و مفاصل بدن آزادانه حرکت کنند. همین امر سبب می‌شود که شنا برای افرادی که مشکلات عضلانی از قبیل آرتروز و جراحات ضربه

نی دارند، راه انتخاب باشد. چه بسیار افرادی که با شنا به حالت ایدآل و خوش آیندی از هوشیاری درآمده و در آن مدتی که در آب اند احساس آزادی نموده و ریتم تنفسی آنان به حد اعتدال خواهد رسید. به خلاف پیاده روی و دو، شنا، هم قسمت بالای بدن و هم قسمت پائین آن را به تحرک و امیدارد و سبب می شود قسمت های بیشتری از بدن در این تمرین شرکت داشته باشند و آنقدرها که دویدن بر دستگاه های قلبی فشار وارد می آورد، شنا چنین نیست.

برای آنکه از شنا برای فرستادن هوا به ریه ها حداکثر استفاده را بعمل آورید باید شکل و فرم مناسب آن یعنی حالت قرار گرفتن خودتان در آب را کشف کنید. یک ضربه دست، و به دنبال آن تنفس تنظیم شده با حرکات. شاید بهتر باشد که در ابتدا با یک تعلیم دهنده کار خودتان را آغاز کنید تا چنانچه تمایل داشتید شنا را به عنوان تمرین اصلی خود برگزینید و شکل و فرمی را که از ابتدا باید به بدن و حرکات دست و پای خود بدهید، از همان اول کار بطور صحیح بیاموزید. بهترین نوع این تمرین شنای کرال است. تمرین های ورزشی آبی که مخلوطی از شنا، حرکات رقص، ورزش های آرویک است در بسیاری از کلوپ های ورزشی در سر کلاس داده می شود و بهتر از چلپ چلپ کردن در آب است. نقص و عیب شنا بستگی به استخرها دارد. مگر آنکه شما به اندازه کافی شانس داشته باشید که در نزدیکی یکی از استخرهای قابل شنا و آب، و هوایی مطلوب ساکن باشید. بیشتر حرکات ورزشی شنای شما باید در آبگیرها و حوض ها انجام شود. چنین محیط هایی چندان برای استنشاق مناسب نیست و آب کلرزده ی آنها برای چشم ها، پوست و موهای شما خوب نیست و به مخاط بینی شما و دهان شما آسیب می رساند. بطور قطع لازم است که در این آب ها از عینک های حفاظ دار و حتی از ماسک یا لوله های تنفسی که حتی برای موضع گرفتن صحیح شما در آب نیز مفیدند استفاده کنید. اگر آب در گوش شما رفت، هنگامی که خود را خشک می کنید کمی الکل مالش در آن بچکانید تا آب آلوده را خارج کند. اگر شما زیاد شنای کنید، حتماً بدن شما را استخری می گردید که آب گرم داشته باشد. این، برای افرادی که آرتروز دارند یا روان زخم هستند قابل اهمیت است زیرا آب سرد این حالات را بدتر می کند. احتیاط دیگر، آن است که کوشش کنید عادت کنید سر خودتان را برای تنفس به طرف راست و چپ حرکت دهید یا اینکه با یک ماک یا لوله تنفسی شنا کنید که لازم نباشد سر خودتان را اصولاً حرکت دهید. اگر شما همیشه به یک طرف متمایل شوید، این احتمال وجود دارد که به علت فشار نا مساوی که بر ماهیچه های تنفسی شما وارد می شود دچار مشکلات مربوط به گردن و شانه ها شوید.

دوچرخه سواری- این روزها بین توده های مردم طرفداران زیادی پیدا کرده است. از طرفی نمونه های جدیدی پیدا کرده است. از طرفی نمونه های جدیدی از این وسیله ورزشی که تازه به بازار آمده است این نوید را میدهد که در آینده هرچه بیشتر مردم از این وسیله که به نیرومندی پاها کمک می کند، هم بعنوان یک وسیله ورزشی و هم به عنوان وسیله نقلیه استفاده نمایند. دوچرخه سواری نیز مانند قدم زدن باید پرانرژی و نیرومندانه انجام شود. به عبارت دیگر سرعت حرکت دوچرخه لازم است حداقل بیست و چهار کیلومتر در ساعت باشد و بهر حال در یک جاده صاف و هموار نباید کمتر از شانزده کیلومتر در ساعت باشد. دوچرخه سواری به انسان احساس نشاط، سرعت و آزادی می دهد و سبب می شود که انسان به محیط زیبای اطراف که تمرین در آن وجد آوار است دسترسی داشته

باشد. دوچرخه برای افرادی که مشکل زانوی پا دارند مفید تراز سایر ورزش‌هاست. اگر انسان بتواند ماهیچه‌های زانوان پای خود را بدون آن که سایر مفاصل را روان زخم سازد با دوچرخه سواری تقویت نماید، هم می‌تواند موازنه بدنی خود را بیشتر کند و هم آنکه احتمال جراحات آینده را کاهش دهد.

مشکل عمده دوچرخه سواری این است که انسان باید مبلغ بسیار زیادی خرج این وسیله نماید. قبل از آنکه شما برای خرید این وسیله سرمایه‌گذاری نمائید باید نوع مطلوب آن را با دقت انتخاب کنید. بسیاری از انواع دوچرخه برای مسابقات دوچرخه سواری ساخته شده است که لازم نیست شما قیمت و سائل اضافی بر روی این دوچرخه‌ها را پرداخت نمائید. من شخصاً ترجیح می‌دهم بر روی دوچرخه‌ئی سوار شوم که بتوانم صاف و مستقیم بر روی زین آن قرار گیرم نه آنکه مجبور باشم دولا شوم و دستهای خودم را بر روی فرمان گذارم زیرا با این نوع دوچرخه سواری پس از مدتی که گذشت در گردن و شانه‌های خودم احساس درد می‌کنم. دوچرخه‌ئی که شما می‌خرید، یا سوار آن می‌شوید باید برای هیکل شما ساخته شده باشد و الا با مشکل مواجه خواهید بود. اگر دوچرخه ناراحت‌کننده باشد پوست بدن شما به خارش می‌افتد، نشیمنگاه شما راریش‌ناک و حتی با فشاری که به اعصاب وارد می‌کند آنها را مجروح می‌کند. حتی اگر دوچرخه‌ئی مناسب نیز داشته باشید، تکان‌هائی که به ستون فقرات شما وارد می‌شود میتواند مشکلات پروستاتی مردان را تشدید کند و مشکلات درد پشت و کمر را بیفزاید.

اگرچه حرکات فیزیکی دوچرخه سواری کمتر از دویدن است با این وجود می‌تواند بسیار خطرناک باشد و این بستگی به آن دارد که شما در کجا دوچرخه سواری می‌کنید؟ مهمترین خطر عمده از ناحیه اتوموبیل‌های سواری است و رانندگان بعضی از این اتوموبیل‌ها از آنکه شما قسمتی از جاده را بخود اختصاص داده‌اید خوششان نمی‌آید. نه تنها باید شما حواستان متوجه عبور و مرور اتوموبیل‌ها باشد و نه مناظر زیبای اطراف، بلکه باید گازهای متصاعد از لوله‌اگزوز آنها را نیز استنشاق کنید. در هر حال، دوچرخه سواری بعنوان ورزش، هنگامی جالب و نشاط‌آور است که شما در جاده‌های کم‌ترافیک یا در قسمتی از جاده که برای دوچرخه سواران تعبیه شده است رکاب بزنید.

امکان دارد که هوای خارج اجازه دهد که شما در سراسر سال دوچرخه سواری کنید ولی شما میتوانید از دوچرخه‌های ثابتی که در باشگاه‌ها وجود دارد یا برای خود خریده‌اید در فضای سرپوشیده استفاده کنید. انواع و اقسام این دوچرخه‌ها در بازار موجود است که بعضی از آنها گران و با دستگاه‌های کامپیوتر نیز مجهز است. در هر حال این نوع دوچرخه‌های ثابت برای ورزش بسیار مناسب است مشروط بر آنکه شما نوع مناسب آن را خریداری نمائید. هنگامی که از آن استفاده می‌کنید کوشش کنید آن را در برابر تلویزیون منزل خود قرار دهید یا اینکه هنگام رکاب زدن مطالعه کنید.

اسکی- کارشناسان بهداشت، این ورزش را بهترین نوع ورزش اروییک میدانند زیرا تمام ماهیچه‌های بدن را به حرکت درمی‌آورد و در حالت دادن به سیستم قلب و ورگهای خونی بسیار مؤثر است. خطر وارد آمدن صدمه و آسیب به بدن بسیار کم و سرآمد شدن در این ورزش به شمالدت و آرامش می‌بخشد. اشکالات عمده‌ی این ورزش کاملاً واضح است. شما می‌توانید این ورزش را بطور منظم انجام دهید مشروط بر اینکه در منطقه‌ئی مناسب برای این ورزش زندگی کنید و البته این استفاده نیز فصلی است. بیشتر مردم لازم است که

این ورزش را احتمالاً بوسیله یک معلم فرا گیرید. از طرف دیگر لازم است که شما وسائل و تجهیزات این ورزش را تهیه نمایید.

در بسیاری از باشگاه های ورزشی ماشین های اسکی برای فضا های سرپوشیده موجود است که شما می توانید آن را خریده و در منزل خود نصب نمایید. یاد گرفتن و طرز استفاده از این ماشین ها کمی از دو چرخه های ثابت مشکل تراست ولی در عوض کمتر از آنها خسته کننده و حوصله انسان از کار کردن با آنها سر نمی رود.

راه رفتن یا دویدن بر روی غلطک- همان معایب و مزایا را دارد. اگر شما وقت، محل و ماشین آن را داشته باشید بسیار جالب است ولی تعداد کمی از افراد می توانند به عنوان ورزش اصلی از آن استفاده نمایند. ماشین های غلطک نوع دیگری از وسیله ورزشی در مکان های سرپوشیده است. من به این ماشین ها بیش از ماشین های دیگر بادیده احتیاط می نگرم زیرا بیش از حد به پشت انسان فشار وارد می سازد. بعضی از مدل های آن بویژه بیش از حد ماهیچه های بازو و پشت را بجای آنکه انسان بر ماهیچه های پای خود فشار وارد آورد مورد استفاده قرار می دهد. اگر از این وسیله ورزشی استفاده می کنید بهتر است مدتی زیر نظریک مربی کار کنید و چنانچه علائم درد در پشت خود احساس کردید آن را سرسری نگیرید.

رقص- به عقیده من یکی از بهترین ورزش هاست که تن گرد شناسان آن را پیش پا افتاده و سرسری می پندارند. در این تمرین، شاید بیشترین لذت ها نهفته باشد. ورزشی است نیرو بخش برای فکر، روح، و بدن. اگر شما به راک علاقمند نیستید، سوینگ را انتخاب کنید، و اگر از رقص های سنتی و محلی خوشتان نمی آید رقص چوبی یا رقص محلی امریکاییان را انتخاب کنید. در بعضی از محل ها کلاس های رقص وجود دارد و نیز اجتماعاتی یافت می شود که با کمال رغبت به تازه واردین یا داوطلبان این تعلیم را می دهند. این ورزش دست کمی از ورزشهایی که فوقاً به آنها اشاره شدند ندارد. خسته کننده نیست و محققاً در پیشرفت سلامتی انسان مؤثر است. بعضی از افراد مسن و سالمی را که می بینیم آنها نمی هستند که بگونه ئی منظم در گذشته رقصیده اند و چون محل رقص یکی از فعالیت های اجتماعی است مردم فراموش می کنند که خود به تنهایی می توانند آن را انجام دهند. بعضی از روز ها که هوا بارانی و نا مساعد است یکی از نوار هائی که آهنگ های دلخواه من بر روی آن ضبط شده است در دستگاه می گذارم و در اطاق نشیمن خانه ام به رقص می پردازم، از روی طنابی که در دست دارم می پریم یا بر روی توراکروبات کله معلق می زنم. بعضی اوقات نیز با سگ هایم سروصدا راه می اندازیم و کیف می کنیم.

کلاس های ورزش اروپیک معمولاً مخلوطی است از نرمش و گرم کردن بدن. انجام حرکات و تمرین های عضلانی است که معمولاً به کمک موزیک زیر نظریک مربی انجام می شود. چنانچه شما عضویکی از باشگاه های ورزشی باشید، میدانید چه در این کلاسها می گذرد؟ معمولاً داوطلبان را به دسته های مبتدی، متوسطه، و پیشرفته تقسیم می کنند و چون کلاس های ورزشهای سنگین تحت نظم در آمده و معلم دارد لذا برای افرادی که ذاتاً ورزشکار نیستند بسیار مناسب است.

در برنامه منظم این کلاسها پرش و نوعی از دویدن که ممکن است مفاصل بدن انسان را روان زخم کند گنجانیده شده است. به همین علت بعضی از باشگاه ها این روز ها جرح و تعدیلی در برنامه های خود بعمل آورده اند. آموزش بعضی از عملیات را داوطلبانه و بنا بر تمایل متقاضیان در برنامه تدریس خود می گنجانند تا اثرات نامطلوب نداشته باشد. به

ذائقه من، کلاسهای فوق خود انگیزی ندارد و این رانیز کتمان نمی کنم که این کلاس ها برای بعضی از افراد بسیار مناسب است. در هر حال کوشش کنید قسمت مشکل تمرینات را از جایی شروع کنید که با انجام آن احساس راحتی می کنید. اگر به انجام این ورزش ها عادت ندارید ممکن است بعضی از تعلیمات فشرده آن شمارا بیش از حد خسته و عضلات شما را مجروح نماید.

پرش و ورجه و ورجه کردن- نوع دیگری از ورزشهای مورد علاقه من است. گوا اینکه ورزشکاران مدتهاست که به عنوان ورزشی مؤثر و مفید به آن نگاه نمی کنند با این وجود، در مقام مقایسه با ورزش هایی که من در این لیست برای شما تعریف کردم، چندان طرفدار ندارد. زیانهایی چندی که دارد من به آنها اشاره می کنم.

طناب های جهش، در مقام مقایسه با سایر وسایل ورزشی گران نیست و شما می توانید همه جا آنها را بخرید. هنگامی که من در اطاق هتل هستم، یا هنگامی که با اتوموبیل مسافرت می کنم در وسط راه، در خانه خودم، یا خانه دیگران همواره طناب بازی میکنم. هنگامی که شما به این کار خو گرفتید ریتم آن مسحور کننده است و چنان شما را به خود مشغول می کند که گذشت زمان را از یاد می برید. طناب بازی، عضلات بازو و پاها را به تحرک وامی دارد و به قلب و سرخرگ ها حالتی مناسب می دهد.

با کمی تمرین و ممارست می توانید در طناب بازی استاد شوید. شما بدنبال چیزی می گردید که سبب شود ریتم یکنواخت ورزشی را دنبال کنید و گامهایی که بر می دارید ملایم و حالتی از رقص داشته باشد (هر بار یک پا و نه دو پا با هم) بدون آنکه لازم باشد پای خودتان را زیاده از حد از زمین بلند کنید. محققاً شما در نظر ندارید که هر سی دقیقه زمان تمرین خود را به طناب بازی بگذرانید و شاید بعضی از حرکات ورزشی دیگر را با آن مخلوط کنید

بالا رفتن از پله ها- شگفت آور است بدانید که اگر بیش از یکبار از پلکان بالا روید عملی فوق العاده انجام داده اید. اگر شما خوش شانس بوده باشید و در خانه خودتان پلکان وجود داشته باشد به شما توصیه میکنم از آن تا می توانید استفاده کنید. هر زمان فرصت یافید بجای استفاده از آسانسور و پلکان برقی، برای بالا رفتن، از پلکان معمولی استفاده نمایید. یکی از ماشین های ورزشی که مردم بیشتر به دنبال آن هستند پلکان های بالا رونده است. اول آن را در یکی از باشگاه های ورزشی آزمایش کنید و بعد، در صورتی که بتوانید، یکی از آنها را برای نصب در خانه خود خریداری کنید. اگر من از این ماشین حتی با سرعت کم استفاده کنم خیس عرق می شوم و بیدیهی است تمام سی دقیقه وقت ورزشی مرا اشغال می کند چنانچه شما سنگین وزن هستید از این ورزش چشم پوشی کنید زیرا باعث زحمت زیاد برای قلب شماست و مفاصل بدن شمارا روان زخم می کند.

اجازه دهید در باره ورزش های اروپایی اندر زهائی به شما بدهم و بعضی از احتیاط هایی را که باید رعایت کرد برای شما بنویسم.

- هر نوع ورزش بهتر از عدم صرف آنست. من خوشحال می شوم ببینم که شما برای چند دقیقه هم که شده باشد بطور منظم ورزش می کنید ولی چنانچه بخواهید از مزایای ورزشی که در قسمت اول به آن اشاره کردم بطور کامل برخوردار شوید، کوشش کنید هر روز به مدت سی دقیقه و بطور معدل پنج روز در هفته بطور منظم تمرینات ورزشی انجام دهید.

- فراموش نکنید که باید متدرجاً و سرفرصت به این زمان برسید بویژه اگر در گذشته شما

هیچ نوع تمرین ورزشی نداشته اید.

- بخاطر داشته باشید که پیشنهاد من به شما میانگین حرکت و فعالیت در یک برهه از زمانی است. اگر یک روز شما تمرین خود را از دست دادید دنیا به آخر نمی رسد. میتوانید آن را تلافی کنید. اگر از دست دادن یک یا دو روز تمرین شما را کسل می کند چه بسا ضرر این کسالت بیش از نفعی است که در تقدیر قرار بوده است به شما برسد.

- علاوه بر کارهایی که اکنون انجام می دهید، راه های دیگری پیدا کنید تا به کشش و کوشش شما بیفزاید. اغلب از پلکان ها استفاده کنید. اتوموبیل خود را همواره دور تر از محلی که مقصد شماست پارک کنید تا کمی بیشتر راه روید و بالاخره بجای آنکه بعضی از کارهای بدنی را به دیگران واگذار کنید تا برای شما انجام دهند خودتان آنها را انجام دهید. - در صورتی که با دیگران تمرین می کنید، کوشش نکنید آن را مسابقه ای انجام دهید. فکر رقابت با دیگران بعضی از منافعی را که قرار بوده شما برسد از شما سلب می کند و به دستگاه قلب، سرخرگ ها، مصونیت بدنی و حالات نفسانی شما خلل وارد میکند. اگر فکر مسابقه دادن با دیگران را نمی توانید از سر خود بیرون کنید به تنهایی ورزش کنید (به فصل نهم و دوازدهم، چگونه افکار انسان بر روی اعمال بدنی تاثیر می گذارد مراجعه نمائید).

- ورزش های مسابقه ای از قبیل تنیس، بدمینتون، و هندبال جانشین برای ورزش هایی که قبلاً به آنها اشاره شد نیست. در این نوع ورزش ها، فعالیت بدنی جنبه شل کن، سفت کن دارد و حرکت در آن ها استمرار ندارد. تنها ورزش های منظم و مداوم است که به دستگاه قلب و ملحقات آن بهترین آهنگ ها را میدهد

همواره قبل از آنکه میزان حرکات بدنی خودتان را به حد اکثر برسانید، بدن خود را گرم کنید. بهترین نوع گرم کردن، حرکت کند ورزشی است که مشغول آن هستید. به عنوان مثال، قدم زدن، دویدن و رکاب زدن بر روی دوچرخه به نحو ملایم و آهسته. شما حتماً بعضی از افراد را دیده اید که برای گرم کردن بدن خود، اعضای بدن را کش می دهند. این حرکت کافی نیست. ماهیچه های بدن با کشیدن برای ورزش های سنگین آمادگی پیدا نمی کند و بهتر است حرکات ملایم و آرام را انجام دهید.

- در پایان عملیات ورزشی آرامش خود را حفظ کنید و چه بهتر که همان حرکات را ملایم و آهسته تکرار کنید تا ریتم بدنی شما به حالت عادی باز گردد.

- چنانچه شما تا کنون هیچ نوع فعالیت بدنی نداشته اید، قبل از آنکه برنامه ورزشی خود را شروع کنید بهتر است یک دوره معاینه پزشکی کامل انجام دهید. اگر سابقه بیماری های قلبی یا فشار خون داشته باشید، یا اینکه این هر دو در خانواده شما سابقه تاریخی داشته باشد، یک آزمایش قلب لازم به نظر می رسد.

- به بدن خود توجه داشته باشید! چنانچه درد هائی غیر عادی در قسمت های بدن خود احساس کردید، تمرین را متوقف کنید.

- اگر هنگام تمرین سرگیجه عارض شد، حواس پرتی پیدا کردید، از هوش رفتید، سینه شما درد گرفت یا در نفس کشیدن دچار مشکل شدید بلافاصله ورزش را متوقف کنید. یک معاینه پزشکی لازم است.

- ضربان قلب و تنفس شما بین پنج تا ده دقیقه پس از تمرین ورزشی باید به حال عادی باز گردد. اگر چنین نشد به یک معاینه پزشکی نیاز مندید.

- چنانچه بیمارید ورزش را فراموش کنید. صبر کنید تا بهبودی یابید و آنگاه متدرجاً برنامه قبلی خود را دنبال کنید. نگران از دست دادن فرصت برای رسیدن به هدف خود که تندرستی است نباشید. بلافاصله پس از سپری شدن مدتی متعارف، بدن شما به حال اولیه خود باز می گردد. ورزش های سنگین در پایان بیماری و دوره نقاهت سبب می شود که مدت طولانی تری بیمارگونه زندگی نمائید.

زمانی که شما به ورزش های سنگین خو گرفتید و به صورت منظم آن را دنبال کردید، می توانید انواع و اقسام ورزش های سبک را نیز انجام دهید. این دسته از ورزش ها شامل کشیدن، یا کش دادن عضلات، موزون سازی ماهیچه ها و اموری که مربوط به بهتر سازی تعادل، انعطاف پذیری، چالاکی و هم آهنگی اعضای بدن است خواهد بود. راجع به این حرکات در آخر کار صحبت خواهیم کرد. علت این بود که می خواستم در ابتدای کار ورزش های سنگین را تشریح کنم و بعد، به ورزش های سبک به پردازم. ورزش های سنگین به کوشش بیشتری نیاز مندند. کمی تفریحی است و لازم است که شما خود را به پیروی از برنامه ورزشی متعهد کنید تا منافع آن را احساس کنید. غالباً آسان تر است که انسان از ماشین های وزنه برداری استفاده کند یا تمرینات زمینی را برای آراستگی بدن خود انجام دهد. یا اینکه به کلاس های یوگا برود تا اینکه سی دقیقه بطور مداوم ورزش های وابسته به قلب و ورگهای خونی را انجام دهد و بهمین منظور است که من اصرار می ورزم که شما در ابتدا بر روی ورزش های سنگین تکیه نکنید.

کشیدن عضلات- حالت طبیعی این ورزش است که ماهیچه های بدن را موزون و سالم می سازد، زرد پی ها، بندیزه ها، و بند ها را خمیده و تا شونده بار می آورد، پویائی سیستم اعصاب را تغییر می دهد و بالاخره به انسان حالتی مطلوب می دهد. برای آنکه به نیاز بدن به کشش های عضلانی واقف شوید هر از گاهی به سگ ها و گربه ها نظر افکنید. همه ما بعد از آنکه مدتی طولانی در یک حالت خاص بسربریم خسته می شویم و دانشجویان علم الابدان بمانی گویند که ما باید کشیدن عضلات را در راهی مخالف و مغایر با آنچه بیشتر اوقات روز را در آن حالت هستیم، به صورت عادت در آوریم و به آن جامه عمل بپوشانیم. مثلاً اگر شما مشغول کارید و معمولاً بر روی میز تکیه می دهید، به منزل که رفتید چند دقیقه نئ صرف کنید و سر، گردن، و شانه های خود را به طرف عقب بکشید.

عضلات بدن ما حاوی دستگاه های گیرنده کشیدن هستند و این ها گروه های ویژه نئ از سلول ها هستند که سیستم مرکزی اعصاب را از فشارهایی که بر آنها وارد می شود با خبر می سازند و شاید به همین علت است که هنگامی که ما به کشش عضلانی مشغولیم میزان سردماغی و خوش خلقی ما تغییر می یابد و بهتر می شود. کشیدن عضلات، احساسی نیکو به انسان دست می دهد ولی این احساسی است که در مرزی بین خوشی ورنج قرار گرفته است. درست است که بعضی از کشش های عضلانی مانند یوگا، هنگامی که برای اولین بار آنها را تجربه می کنید بنظر دردناک می رسد ولی اگر به تمرینات خود ادامه دهید نظر شما و احساس شما بلافاصله تغییر پیدا می کند و دردناکی آن از خاطرتان محو می شود.

آن قدر کشش عضلانی طبیعی است که شما می توانید به سهولت راهی ساده برای خود خلق کنید و آن را انجام دهید. اگر احساس می کنید که لازم است آن را از طریق رسمی انجام دهید می توانید به باشگاه های زیبایی اندام که از این نوع کلاس ها نیز دارند (کلاس های ورزش های سنگین معمولاً اصول ابتدائی کشش عضلانی را نیز می آموزند) مراجعه

نمائید. از طریق خواندن کتابهای مخصوص، فراگیری این حرکات ممکن و میسر است. به شما توصیه می‌کنم که اگر شما از سفتی عضلات خود رنج می‌برید، یا اینکه ساعات متمادی از روز را در یک حالت نشسته کار می‌کنید کشش عضلانی را فراموش نکنید.

یوگا- بیش از کشیدن عضلات برای بدن مفید است ولی چون بیشتر مبتدیان این ورزش بعضی از کشش‌های عضلانی در این ورزش را لمس می‌کنند، به آن اشاره می‌کنم. در هندوستان، این دانش باستانی، «همستی فلسفی - مذهبی است برای رسیدن به بالا ترین میزان هوشیاری. جنبه فیزیکی آن که به آن «هاتا یوگا» می‌گویند شامل بسیاری از «آسانا» ها، یا حالات مختلف بدنی است. این، همان چیزهائی است که بیشتر ما به محض آنکه کلمه یوگا را شنیدیم به ذهنمان متبادر می‌شود و باز همان چیزی است که بیشتر معلمین یوگا در غرب، آن را به شاگردان خود می‌آموزند. به تعبیری وسیع تر، آسانا‌های یوگا، برای آن بوجود آمده‌اند تا تمرکز و مراقبه را با آرام ساختن بدن و اعصاب تسهیل نمایند. از طرفی هدف نیست که نقطه پایانی آنها به خودشان ختم شود زیرا چه بسا ممکن است که انسان در طرز نشستن و قرار گرفتن خود به درجه اجتهاد برسد ولی از نکته مهم اصلی این ورزش که آرامش فکر است غافل بماند و به آن نرسد.

شما می‌توانید یوگا را از طریق کتاب فرا گیرید ولی بهتر است که این یادگیری از طریق یک معلم باشد. کلاس‌های یوگا در باشگاه‌های ورزشی، مراکز اجتماعی و دانشگاه‌ها معمولاً تشکیل می‌شود. زمانی که شما اصول یوگا را فرا گرفتید می‌توانید آن را در منزل برای خود تمرین کنید و لازم نیست دیگر وقت زیادی صرف این کار کنید. زمانی که یکی از ورزش‌های سبک و استخوان دار نگاه می‌کردم که در آن کشش عضلانی تمرین می‌شد، دریافتیم که یوگا، مزایای بیشتری دارد. یکی از بهترین هم‌آهنگ کننده‌های ماهیچه‌های بدن است که تمام قسمت‌های بدن را تعادل می‌بخشد. قابلیت انعطاف آنها را زیاد می‌کند و بهترین تمرین برای افرادی است که از درد پشت، و کمر رنج می‌برند. علاوه بر مزایائی که برای ماهیچه‌ها دارد، یوگا به تحقیق تأثیراتی حتمی بر روی سیستم اعصاب انسان دارد. من تجربه آرامش عمیق می‌شود و برای کم کردن نگرانی‌های انسان بسیار نیرومند است. به همین منظور، من دوباره در فصل ششم کتاب از آن به عنوان فنی آرامش بخش یاد خواهم کرد. شما در هر سنی که باشید می‌توانید یوگا را فرا گیرید. کودکانی که آن را یاد می‌گیرند می‌توانند در دوره بلوغ، ماهر و سرآمد گردند. یوگا، برای هر کس مکملی جالب توجه برای ورزش‌های سنگینی است که قبلاً آن را برای شما تعریف کرده‌ام.

بعضی از موارد مشکلات مفصل‌ها را دیده‌ام که دلالت بر زیاده روی در اشتیاق به ورزش یوگا داشته است. بعضی از حالاتی که در این ورزش بخود می‌گیرید می‌تواند بر روی گردن، زانو ها و پشت شما در قسمت پائین، فشار وارد آورد. البته این در صورتی است که شما آنها را با حرارت و مصرا نه انجام دهید و برای مدتی طولانی در یک حالت بمانید بویژه اگر آهسته آهسته بر قابل انعطاف بودن خود از طریق تمرین تدریجی نیفزائید.

فردی که در هندوستان در کلاس درس یکی از استادان یوگا تلمذ کرده بود در مراجعت از هندوستان به من گفت: روزی استادش او را در یکی از حالات آسانا، خم کرده بود و با تمام سنگینی بدن خود روی پشت او قرار گرفته بود تا بر شدت فشار بر روی بدن

شاگرد خود بیفزاید و حتی هنگامی که وی حالت گرفته بود، بر روی او پریده بود. این روش تعلیم در زمان عمل، بی اندازه برای وی دردناک بوده و حتی پس از آنکه هندوستان را ترک کرده بود تا مدتی میدید احساس درد می نموده است. در ورزش یوگا، همانگونه که در سایر ورزشها صادق است شما باید به ندای بدن خود گوش دهید. اگر احساس کردید که یکی از حالات آن برای شما دردناک است آن را متوقف کنید. این روزها اشکال عجیب و غریبی از یوگا در غرب ظاهر شده است که پویائی و شدت عمل آن از یوگای معمولی و قدیمی بیشتر است. دو نوع جدید این ورزش به نام های «کاندلینی» و «اشتنگا»، هر دو بر حرکات سخت و طاقت فرسا تأکید می گذارند. هر دوی این ورزشها برای تحریک کردن مناسب است و نه آرامش. و بهیچوجه برای مبتدیان مناسب نیست.

وزنه برداری و زیبایی اندام - ماهیچه ها را مقاوم می کند و هسته اصلی فعالیت در باشگاه های ورزشی و سلامت بدن است که در گذشته معمول بوده است. هنوز هم عملیات ورزشی که بسیاری از مردم آنها را انجام می دهند مشتمل است بر کارآموزی در برداشتن وزنه چه بوسیله ماشین و چه به طریق آزاد و هنوز هم بعضی از کارشناسان ورزشی این ورزش را یکی از برنامه های اصلی تمرینات ورزشی محسوب می نمایند. حتی اگر جمله ئی که من اظهار می کنم توهین به این شخص تلقی شود من معتقد نیستم که وزنه برداری به تأمین سلامت افراد می تواند کمک کند. ممکن است که این کار دلائل دیگری داشته باشد ولی به شما اطمینان دهم که شما می توانید بدون آنکه لازم باشد کوه را از جای خود بر کنید، به کمال مطلوب ورزشی برسید.

وزنه برداری ماهیچه های بدن را طبق اصول تن کرد شناسی (فیزیولوژی) سطر و قوی می سازد. هر ماهیچه ئی را که در نظر بگیرید و بر روی آن کار کنید قوی و حجیم می شود و اگر آن را بکار نگیرید به حالت اول بر می گردد. این، یکی از نمونه های پاسخ سریع بدن به خواش های متغیر محیط است. تجربه به من نشان داده است که بیشتر افرادی که وزنه بر می دارند مجذوب برو بازو، هیکل، و ماهیچه های زیبای بدن خود می شوند و همین جذبه و شور است که و امی دارد آنان بیش از پیش بر حرکات بدنی خود در این رشته پیردازند. همین پیدایش فکری در ذهن ورزشکار است که من آن را غیر عاقلانه می دانم. در حقیقت بعضی از قدرتمند ترین و سالم ترین مردمی که تا کنون دیده ام بدنی غیر از آنچه آنان که بر روی زیبایی اندام کار می کنند داشته اند و آنان به هیچوجه آن بازوهای سطر و معیار های مد پرستانه ئی را که باشگاه های زیبایی اندام بر روی آن تبلیغ می کنند نداشته اند. من، باور ندارم که لزوماً ارتباطی بین ظاهر ورزشکاران باشگاهی و آنچه به حقیقت به آن نیرو، سلامت، و بهداشت اطلاق می شود وجود داشته باشد.

از دیدگاه من، بدن بسیاری از وزنه برداران بیش از آنچه زیبا باشد جالب توجه است. معمولاً قسمت فوقانی بدن آنان زیاده از حد توسعه یافته و بگونه ئی نامتناسب به ویژه در ناحیه شانه ها، قسمت بالای ران، و سینه بزرگ شده است. بدترین کاری که این افراد می کنند این است که سلامت خود را فدای حفظ ظاهر می کنند. تشویق می شوند تا در حد شیاع از برنامه های غذائی نامناسب پیروی نمایند (مصرف غذاهای سرشار از پروتئین همراه با آمینو اسید بعنوان مکمل آنها)، مواد مخدر خطرناک مصرف نمایند (1) (Anabolic Steroids) و در کارهای حقیقی و لازم که برای حفظ سلامت بدن خود لازم

۱- هر یک از دسته های اجسام آلی مرکب است که اتم آنها چهار حلقه کربن داشته باشد. بسیاری از هورمون ها و ویتامین ها از این دسته اند. منظور این است که این افراد برای آنکه ماهیچه های خود را گسترش دهند از هورمون های مصنوعی استفاده می نمایند.

است انجام دهند قصور می‌ورزند. بدن‌سازی که من می‌شناسم سالم تراز سایر مردم نیستند و حتی بعضی از آنان کمتر از سایرین از معیارهای تندرستی و سلامت برخوردارند زیرا مجرای فکر آنان و روشی که برای پرورش جسم خود انتخاب کرده‌اند با دیگران متفاوت است.

در هر حال اگر من به یکی از این باشگاه‌های ورزشی قدم گذارم، کمی با ماشین وزنه برداری و میروم، چند بار وزنه برداری عادی انجام می‌دهم و فلسفه‌ی من این است که این حرکات برای بدن من مفید است. شما هم اگر علاقه داشته باشید می‌توانید همین کارها را انجام دهید. مفید و بی‌خطر است. اگر شما به این نوع ورزش‌ها کشیده شدید به شما توصیه می‌کنم به دقت انگیزه خود را بررسی کنید. چنانچه مصمم هستید که بگونه‌ی منظم وزنه برداری کنید مواظب سرپرستانی باشید که شما را تشویق می‌کنند غذاهای پروتئین دار بخورید یا اینکه از پودرهای پروتئین، اسیدهای آمینه یا مکمل‌های گیاهی گران قیمت که فرض بر این است ماهیچه‌ها را حجیم سازند استفاده ننمائید

یکی از مزایای کار کردن بر روی ماهیچه‌ها علیه سختی‌ها این است که باعث انبوهی استخوان‌های شما می‌گردد و برای تغییرات هورمونی و متابولیک که می‌تواند سبب کمبود کلسیم و توسعه و رشد خلل و فرج در استخوان‌های شما گردد پاد زهر تهیه می‌کند. زنان، زود تراز مردان استعداد ابتلا به این بیماری ناتوان کننده را دارند ولی زنانی که عادت به وزنه برداری دارند بیش از آنان که این تمرین را انجام نمی‌دهند از این تعرض مصون و محفوظ‌اند. بعضی از ورزش‌های سنگین که قبلاً به آن‌ها اشاره شد مانند دویدن، رقص، و استفاده از ماشین‌های ورزشی، به موازات حالت دادن به قلب و ریه‌ها سبب تقویت استخوان‌ها نیز می‌گردند.

ورزش‌های اروپیک- کلاس‌های تعلیمات بدنی آشنا و مشهوری است که در مدارس و سربازخانه‌ها دائر است و برای تمریناتی که به ماهیچه‌های بدن حالت دهد مفید است. البته اگر بعضی از این حرکات ورزشی را شما بگونه‌ی سریع و مدت دار انجام دهید از رده ورزش سبک خارج می‌شود و باید آن را ورزش سنگین نامید. مشهورترین این حرکات عبارتند از بلند شدن از روی زمین به کمک دست‌ها در حالی که به شکم روی زمین دراز کشیده‌اید، بلند کردن سرو قسمت فوقانی بدن در حالی که انگشتان دست راست و چپ خودتان را در زیر سر به هم قفل کرده و به پشت روی زمین دراز کشیده‌اید، نوک انگشتان پای راست را بلند کرده و به نوک انگشتان دست راست برسانید و سپس پای چپ و دست راست، و ادامه دادن اینکار برای هر مدتی که در نظر گرفته‌اید، دولا شدن بر روی زمین و رساندن انگشتان دست راست به انگشتان پای چپ و انگشتان دست چپ به انگشت‌های پای راست و ادامه این کار. یکی از اشکالات ما با ورزش‌های اروپیک این است که بیشتر ما بنحونا مطلوبی با این ورزش آشنا شده‌ایم: یکی از ما‌ها را معلم ژیمناستیک، دیگری را یکی از اعضای کمپ ورزشی، دیگری را یک وکیل باشی در پادگان با این ورزش آشنا نموده است. ولی هنگامی که خودمان مصدر کار می‌شویم و تصمیم می‌گیریم این حرکات را انجام دهیم با تشخیص درست خودمان که این حرکات بحال ما مفید است و بما حالت می‌دهد آن‌ها را انجام می‌دهیم. متأسفانه این کشش و کوشش‌های ما مانند دستورهای غذائی ضربتی محکوم به شکست است. اگر رابطه شما با بعضی از این ورزش‌های اروپیک خوب است آن‌ها را ادامه دهید والا توصیه می‌کنم

کوشش کنید همان منافع را از راه های مفرح ولذت بخش دیگر از قبیل پیاده روی یا بازی های ورزشی بدست آورید.

آراستن عضلات- کارهایی که در کلاسهای ورزشی در کف زمین انجام می دهند برای موزون ساختن بازوها و بهبود بخشیدن به منحنی های بدن است. مواظب وعده هائی باشید که در کتاب ها یا بوسیله مربیان ورزشی به شما داده می شود که این عمل ورزشی بدن های فرونشسته را سفت و محکم می کند و سبب می شود که برآمدگی های اضافی بدن از بین برود و سلولیت ها را (یعنی چربی های زشتی که در گوشه های بدن جا خوش کرده و هیچ زیبا منظری نمی تواند آنها را تحمل کند که با این چربی ها دیده شود) آب می کند. آیا به حقیقت تمام آن بلند کردن وزنه ها با پاها، یا فشار وارد آوردن به شکم می تواند معجزه کند؟ جواب این سؤال منفی است! تنها راه از بین بردن چربی های زائد بدن کم کردن وزن تدریجی است که از تغییر دادن برنامه های غذایی و رعایت اصول بهداشت که در کتاب های مختلف درباره آنها صحبت شده است حاصل می شود. در هر حال، این نوع ورزش ها سبب می شود که شما سر حال باشید و بدن خود را بیشتر دوست بدارید.

تمرینات شکم- یکی از انواع آراستن ماهیچه هاست ولی من آنها را در یک دسته مخصوص قرار میدهم زیرا ممکن است که این ها از مشکلات مربوط به درد های پشت جلوگیری کنند. بعنوان مثال: تمرین خوابیدن به پشت و نشستن مکرر می تواند در تقویت و تعادل ماهیچه هائی که تکیه گاه ستون فقرات است مؤثر واقع شود. بعضی از مردانی که بر روی زیبائی اندام کار می کنند کوشش دارند ماهیچه های شکمشان را به شکل یک تخته ی صاف در آورند. این حرکت چندان مناسب نیست زیرا افراط در موزون سازی شکم ممکن است با وظائف سیستم گوارشی بدن مغایرت داشته باشد. ماهیچه های بدن نه تنها باید موزون و شکیل باشد بلکه باید نرم و انحنای پذیر باشد و این اصلی است که در تمام ورزش های جنگجویانه مانند جودو، و کاراته تعلیم داده می شود. پیشنهاد من این است که تمرین های شکم بشرط آنکه در حد متوسط و عقلانی انجام شود برای افرادی که از درد پشت رنج می برند، جراحی شکم داشته اند، یا اینکه زیاد بار دار شده اند بسیار مناسب است.

ورزش های جنگجویانه- انضباط های سنتی چین، کره و ژاپون است که در غرب شهرت بسیار یافته است. این نوع قهرمان کاری ها بر روی چالاکی، تعادل، وهم آهنگ کردن، بعلاوه جنگیدن و دفاع، تأکید می گذارد. بعضی از این نوع تمرینات از نوع دیگر آنها پر خاشگرانه تر است (کاراته) و بعضی از آنها معمولاً به مجروح شدن طرفین در گیر (ایکیدو) می انجامد. از بین همه آنها تنها تمرینی که من آن را پیشنهاد میکنم و می تواند جزو برنامه های سالم سازی بدن در آید «تای شای» است که بعضی اوقات به آن «بوکس بازی سایه چینی» می گویند.

یک رشته از عملیات رسمی، دلپذیر و روانی است که با حرکات آرام و کند بمنظور هماهنگ کردن گردش انرژی بدن لازم است انجام شود «شی». در هر یک از شهر های چین شما تماشاگر هزاران نفر مردمی هستید که در طبقه سنی خودشان در حالی که صبح ها در ایستگاه های اتوبوس انتظار می کشند در آن شرکت دارند. مانند یوگا، «تای شی»، نیز روش خوبی برای کم کردن فشار های روحی و آرامش بدن است. همچنین سبب بالا بردن قابلیت انعطاف، تعادل و آگاهی بدن است. بسیار لذت بخش است که انسان این تمرین را تماشا کند، آن را انجام دهد، و آزاد از درد سرهای نوع دیگر آن باشد.

مدارس این نوع ورزش ها علاقمندند که خود را تعلیم دهندی انضباط روحی انسان ها که سبب اعتلای هوشیاری و سلامت آنان است بدانند. میگویند هر کس که در هنرهای جنگجویانه به درجه اجتهاد رسد غیرمحمول است که گرد خشونت و هتک احترام سایرین بگردد. همه اینها معقول بنظر می رسد ولی در عمل تمرینات آموزشی مزبور غالباً به روش و رفتار نا سالم و احساساتی منجر می شود که افراد کینه یکدیگر را به دل می گیرند و همواره در حالت دفاعی هستند. چه بسا در طرف مقابل خود که می نگرند وی را حمله کننده در تقدیر تصور نمایند و این عقیده غلط در ذهن آنان رسوخ کند که خشونت را باید با خشونت پاسخ داد. اگر شما در این راه قدم نهادید بهتر است که مربی و مدرسه خودتان را با احتیاط برگزینید.

همان گونه که شما به پیش می روید و ورزش های سنگین را بدون آنکه خودتان را مقید و پای بند فقط یکی از آنها نمائید میتوانید ورزش های غیر سنگین را نیز تجربه نمائید و برای حالت دادن به بدن خود خلاقیت خود را به کار گیرید. مثلاً یکی از بهترین راه هایی که میتوانید به بهبود هماهنگی، چالاکی و تعادل بدن خود کمک کنید، قدم زدن، دویدن، و حتی رقص یا جست و خیز کردن در روی زمین های نامسطح و نا هموار است. اگر تا کنون بر روی صخره ها یا در سربالائی راه نرفته اید در اولین باری که این کار را می کنید احتیاط بخرج دهید و سپس با جرأت این کارها را انجام دهید. ورزش موج سواری در اقیانوس و شرکت در بازی هایی که با توپ انجام می شود مشروط بر آنکه دیوانگی به سرتان نزنند و ذوق زده نشوید بسیار مؤثر و مفید است. نمی توانم بر روی بازی هایی که با تمرین آمیخته است چه این نوع تمرین ها سنگین باشد و چه غیر آن، تأکید نگذارم. کمال مطلوب آن است که بازی سبب سرگرمی و شغف انسان شود و نه آنکه حالت جان کندن داشته باشد. طوری باید باشد که شما اصلاً ملتفت نشوید وقت چگونه می گذرد یا گذشته است. اگر همواره به ساعت خودتان نگاه کنید و برای آنکه بازی را متوقف کنید مشغول شمردن دقایق هستید، این را ما تفریح نمی دانیم. ساعت ها می گذرد و هنوز نوجوانان مشغول کشتی گرفتند و به ذخیره نیرو، هماهنگی و چالاکی اشتغال دارند ضمن آنکه بهترین دقایق حیات خودشان را پشت سرمی گذارند. جای تأسف است که آنانکه کمی از آنان بزرگترند همان کارها را نمی کنند. کوشش دارم به بزرگترها اجازه دهم این تمرینات را انجام دهند و حتی در کلاس های کشتی مشروط بر آنکه نام مسابقه بر روی آن گذاشته نشده باشد تلمذ نمایند. پازدن بر روی دو چرخه های ثابت، هر روز و بطور استمرار خسته کننده است. خود را در کلاسها و کلوپ های ورزشی با وسائل ورزشی پر زرق و برق امروزی محبوس نکنید. از این وسائل تنها در صورتی که عادات خوب ورزشی را فرا می گیرید استفاده نمائید و ضمن آن راه هایی پیدا کنید خلاقه و سرگرم کننده که به شما کمک می کند از منابعی که در محیط دور و بر خودتان وجود دارد استفاده نمائید.

قبل از آنکه به این مبحث خاتمه دهم لازم است از تله هایی که فراراه تمرینات ورزشی است و به ندرت به آنها اشاره شده است، به ویژه در سنی که سالم بودن برای ما به صورت وسواس در آمده است یاد کنم.

تمرین ورزشی نه تنها مشخصه سلامتی و تندرستی نیست و بیش از یک رژیم غذایی مناسب نمی تواند برای ما مفید واقع شود. بعضی افرادی که حریصانه ورزش می کنند با یک سگته قلبی در می گذرند. بعضی دیگر قادر به حفظ آرامش و سکون خود نیستند.

افراد پر خاشجو و سبقت جو، به تمرینات ورزشی همانگونه نگاه می کنند که به کارشان وزند گیشان. امکان دارد بدن زیبا و مناسبی داشته باشند ولی در درون، از نقطه نظر روحی و احساسی غیر پیشرفته اند.

چه بسیار افرادی که می دونند یا ژیمناستیک بازی می کنند و برای تشریف حس خوب زندگی کردن خودشان به ورزش دل می بندند. یکی از هدفهای سلامت حقیقی و باطنی این است که شما بدون استفاده از وسایل خارجی بتوانید احساس کنید و ادراک داشته باشید و الا تمسک جستن به کلاس های ورزشی یا دمبل گرفتن، گره گشای مشکلات شما نیست.

هنگامی که مصیبت و فاجعه از راه فرامی رسد اشخاصی که متکی به ورزش اند اغلب بیش از آنچه در توان آنان است به تمرین می پردازند (مگر آنکه بلا، یک جراحت بدنی داشته باشد که در آن صورت حتماً وضع بسیار نا مساعدی خواهند داشت). آرزو مندیم که شما تنها عاقلانه و در حد اعتدال به تمرین ورزشی مورد علاقه خود عادت کنید. عقیده ندارم که این عادت باید جنبه جبر و اضطرار داشته باشد. وابستگی به ورزش و سوء استفاده از آن غیر معمول نیست. اینها به سلامت و تندرستی انسان کمک نمی کند.

فصل ششم تمدّد اعصاب، استراحت و خواب

بانوئی در اوائل پنجاه سالگی به مطب من آمد. بیوست حادث داشت و دوران خون وی ضعیف و کند بود. مشکلاتی بود که من در ابتدا فکر کردم ممکن است ارتباط با دلواپسی و نگرانی وی دارد. در بین پرسش‌هایی که از این خانم درباره احساسات و حالات روانی وی می‌کردم سؤال کردم آیا الساعه که با هم صحبت می‌کنیم هیچ نگرانی خاص و غیرعادی ندارید؟ در ابتدا برای یک لحظه دودل بود از اینکه جواب مرا بدهد ولی بعد آنگاهی به من انداخت و گفت: آخه آقای دکتر! زندگی همه‌اش فشار و اضطرابه.

قبول دارم. با آن سادگی که می‌توانیم فشار را از روی بدن خود برداریم نمی‌توانیم آن را از زندگی روزانه خود حذف نمائیم. اگر فشار بر روی ما هیچ‌ها به صفر برسد، به شکل توده‌ئی از گوشت و استخوان بی‌قواره بر روی زمین می‌افتیم. اگر همه فشارها و ناراحتی‌ها ناپدید شوند، ما زنده نخواهیم بود. دغدغه و نگرانی خصلت ذاتی ماست که در مقابله با دنیائی که دور و بر ماست عمل می‌کند و همین غرقه بودن در فشارها و نگرانی‌هاست که سبب می‌شود ما رشد کنیم و پیش رویم.

یک سلسله پرسش‌هایی که من از بیماران خود می‌کنم تا از سابقه پزشکی آنان مطلع شوم این است: آیا شما خودتان را فردی عصبانی قلمداد می‌کنید؟ آیا شما عصبی هستید؟ آیا نگرانی دارید؟ برای آنکه آرام شوید چکار می‌کنید؟ آیا هیچ نوع آموزشی برای آرام شدن داشته‌اید؟ بیشتر افراد خودشان را تحت فشار می‌دانند. بعضی دیگر بر آن باورند که به ظاهر آرام و خونسر دلی در درون، پراز ناراحتی و فشارند. گروهی فکر می‌کنند که خونسر دند ولی عقیده همسر و دوستانشان چنین نیست. بعضی از آنان هنگامی که سؤال می‌کنم برای آن که آرام و خونسر شوید چه می‌کنید بی تفاوت در چشمان من خیره می‌شوند و ساکت باقی می‌مانند و بالاخره دسته‌ی دیگر جواب می‌دهند یک لیوان شراب می‌نوشم یا تلویزیون تماشا می‌کنم. راه بهتری برای این کار موجود است. کلمه فشار یا Stress از همان کلمه لاتین می‌آید که به ما معنی Strict (سخت) می‌دهد که در اصل معنای آن Narrow (باریک) یا Tight (سفت) یا (تنگ) بوده است. Stress یا (فشار)، ناراحتی یا پریشانی است که آزادی و حرکت ما را در برابر نیروهای که در اختیار ما نیست محدود می‌کند. فرض بر این است که منبع این ناراحتی‌ها خارجی است. این نیروهای خارجی است که بر روی ما عمل کرده و آسایش ما را سلب می‌کند. یک رئیس مستبد و کله‌پوک، یک همسر ناراضی، بچه‌های مشکل‌و ناسازگار، رفت و آمد به سرکار، صورت حساب‌های بالا بلند، تهدیدهای جنائی، ناآرامی‌های سیاسی، آلودگی هوا، خطرات سرطان و غیره و غیره...

در حقیقت فشار و ناراحتی دو جنبه دارد. یکی خارجی است و دیگری داخلی. زندگی پراز مبارزه و ناراحتی‌ها و سر خوردگی‌هاست که بطور دائم آسایش ما را تهدید می‌کند. برای آنکه زنده بمانیم، رشد کنیم و به حد کمال برسیم باید با آنها مبارزه کنیم. از نقطه نظر شباهت، ما هیچ‌های بدن ما هنگامی که علیه هر نیروی مهاجمی مقاومت کند قوی‌تر و یزرگ‌تر می‌شود. فکر و روح ما نیز بر همین قیاس، هنگامی که با مشکلات زندگی ما مواجه می‌شوند بزرگ‌تر و بهتر کار می‌کنند. بدون مشکل، رشد و تکامل بی‌معنی است.

جنبه داخلی فشارها و ناامیاد بازتابی است که ما در برابر شکست‌ها و دردهای حیات از خود بروز می‌دهیم اگر مشتاق، ترسناک، عصبانی، افسرده یا غمگین شدیم، این

حالات مسلماً برای ما زیان آور است. فشارهای درون فکر را مضطرب می کند، سیستم اعصاب بدن ما را نامتعادل می سازد، در کار سیستم مصون سازی بدن اختلال ایجاد می کند و بسیاری از بی نظمی ها و اختلال هائی که در اجتماع امروز ما معمول و متداول است بیمار می آورد. این بسیار ساده است که تصور کنیم که این «مشوش کننده» های خارجی هستند که سبب اضطراب و نگرانی ما می شوند ولی در حقیقت جای حرف است که اینها چگونه این تأثیر را بر روی ما می گذارند و به محض آنکه رمز کار را آموختیم می توانیم باز تاب های خود را در برابر آنها تغییر دهیم.

این تنها جامعه ما نیست که امراض وابسته به فشارهای روحی آن را احاطه کرده است (فراموش نکنیم که نویسنده کتاب یکنفر امریکائی است - مترجم). یکی از شاگردان سابق من (دختر خانم) که حالا برای خود پزشکی شده است، قسمت هائی از سال را در یکی از روستاهای دور افتاده «کنیا» در بیمارستانی که تنها مرکز بهداشتی و درمانی یک ناحیه روستائی در آن منطقه بوده است و در میان مردمی که در حد ابتدائی و اولیه تمدن بومی زندگی می کرده اند طبابت می کرده است. به این امید به آنجا رفته بود تا خود را مستغرق در دنیای بیگانه ئی از داروها و گیاه های استوائی کند و بیاموزد که چگونه می توان با بیماری های خواب آور، انگل ها، مار گزیدگی و تب جنگل مبارزه کرد یا آنها را درمان نمود. به جای این کار کشف کرد که نود درصد از جمعیت این ناحیه از زخم معده، فشارهای روحی خارج از قاعده، سردرد و سایر اضطراب های درونی رنج می برند. داروئی که در این ناحیه به حد شیاع مصرف می شده و تقریباً به اکثریت داده می شده است و تا گامت (برای زخم معده) بوده است. زندگی ساده و ابتدائی اجداد ما امکان دارد به این سادگی نبوده باشد.

سالهائی چند والیوم، تا گامت، و داروهای مشابه آنها پر مشتری ترین داروهای بود که در سراسر جهان بیماران در طلب آن ها بودند و این حقیقت، بر اهمیت این موضوع می افزاید که باید آموخت، فشارهای درون را خنثی کرد یا اینکه فرآیند آنها را به راهی سوق داد که به بیمار شدن ما نینجامد. همانگونه که پزشکان و بیماران آگاهی بیشتری درباره نقش فشارهای روحی در علت بیماری ها یافته اند، پیدا کردن راه هائی که این فشارها را کم کنند نیز از حد تصور فراتر رفته و به صورت بازار در آمده است. طوری شده است که این روز ها اگر ما پزشکان از درک کشف یک بیماری عاجز ماندیم تمایل داریم که گناه آن را به گردن فشارهای روحی و پریشانی بیمار خود گذاریم.

چند سال قبل مردی سی و چند ساله را دیدم که تنها شکایتی که داشت کم شدن علاقه وی به انجام امور جنسی بود. عقیده اش بر این بود که این کار لذت بخش نیست، نعوذ به وی دست نمی داد و اگر هم می داد آلت تناسلی وی دیگر، آن احساس سابق را نداشت. این مشکل را یازده سال تحمل کرده بود و قبل از آن همه چیز عادی بوده است. جز آنکه گفتم هیچ ناراحتی دیگری نداشت. سلامت وی کامل بود، خوب غذا می خورد، بدنی سالم و متناسب داشت، کار خودش را دوست می داشت و در برقرار کردن ارتباط به علت مشکلات جنسی که داشت، ناتوان بود. به من می گفت تصور نمی کند که این کار وی جنبه روانی داشته باشد. طی سالهای گذشته به چند پزشک متخصص نیز مراجعاتی داشته است ولی هیچکدام از آنها سودمند نبوده است. همه، به وی گفته بودند که باید به روان پزشک مراجعه کند. یک بار عفونت ادرار پیدا کرده بود و پس از مراجعه به متخصص

بیماری های ادرار و انجام بعضی آزمایشات همه چیز عادی بوده است. جز اینکه گفتم هیچ ناراحتی دیگری نداشت. سلامت کامل داشت، خوب غذا میخورد، بدنی سالم و متناسب داشت، کار خود را دوست می داشت و در برقرار کردن ارتباطات به علت مشکلات جنسی که داشت، ناتوان بود. به من می گفت که تصور نمی کند که این کار جنبه روانی داشته باشد. این پزشک به وی گفته بود که مشکل او در سرش است که با هجوم فشارهای روحی به آن به این حالت در آمده است. به وی پیشنهاد نموده بود تداوی روحی نماید. سرانجام به یک روان شناس مراجعه کرده بود و بعد از چند جلسه چنین تشخیص داده بود که این کاربری حاصل وقت تلف کردن است. از آن پس دنباله کار را رها کرده و تصمیم گرفته بود که با «مشکل خود بسازد».

از عادات وی سئوالاتی کردم، چگونه غذا می خورد؟، خواب او چگونه است؟ ورزش می کند یا نه؟ و امثال آنها. ورزش، قسمت عمده زندگی وی بوده است، مخصوصاً دوچرخه سواری بر روی وسیله ئی ده سرعت. مسافت زیادی را با دوچرخه می پیموده است. بیست یا سی سال، هر روز. سئوال کردم چقدر وقت است که این کار را شروع کرده است؟ کمی فکر کرد و جواب داد یازده سال!! مشکل این بیمار، همه اش در مغزش نبود. قسمت عمده آن وبه عبارت دیگر علت آن، عصب واقع در بین خایه ها و نشیمنگاه وی بود. این همان عصبی است که شور و احساس را از آلت وی به مغز وی منتقل میکرد. زین دوچرخه، آنقدر به این عصب فشار وارد ساخته بود که عصب بخواب رفته بود. من این موضوع را بخوبی درک میکنم چون این بلا بر سر خودم آمده است و آن هنگامی بود که من هم یکی از این دوچرخه های ده سرعت را با زین بسیار ناراحت کننده آن سوار می شدم. زمانی که احساس نمودم سوزن سوزنی شدن یک عضو چه معنی میدهد دیگر بسیار دیر شده بود. یک هفته ئی بود که من مردی خود را از دست داده بودم ولی بهر حال مدتی طول کشید تا عصب به حالت اولیه در آمد. اگر شما عصبی را به مدت یازده سال تحت فشار قرار دهید، خیلی بیش از یک هفته لازم است تا عصب به حالت اولیه در آید. ولی بهر حال بهبودی کامل امکان پذیر است. به بیمار گفتم دوچرخه سواری را متوقف کند. نوع ورزش دیگری برای خود دست و پا کند یا اینکه زین شکاف دار پیدا کند که به آن قسمت از بدنش فشار وارد نیاید. زمانی که علت مرتفع شد برای وی ویتامین ب ۶ تجویز کردم تا در التیام یافتن قسمت مجروح بدن وی تسریع به عمل آید.

البته این یکی از موارد نادر و عجیب و غریب بود. بیشتر اوقات پزشکان تصمیم می گیرند که مشکلاتی را که منشأ غیر فیزیکی دارد به شیوه مشکلات فیزیکی درمان نمایند. احساس من بر این است که در بسیاری از بیماران نگرانی و فشار علت عمده بیماری آنان است و در بسیاری دیگر فاکتور عصبانیت و خشم.

بهتر است همواره موقعیت های مخرب خارجی را تغییر داد. بعضی اوقات به بیماران خود اندرز می دهم که اگر می توانند شغل خود را تغییر دهند. یا اینکه به قسمتی دیگر از کشور کوچ کنند. یا اینکه رابطه ی پردرد سر و پر مشقتی را که بازید دارند رها کنند. با این وجود می دانم که صرف تغییر دادن این نوع چیز ها نمی تواند وسیله ئی برای مبارزه با مشکلات آینده آنان باشد. به همین علت است که پیشنهادات دیگری از قبیل اینکه

چگونه خونسردی خود را حفظ نموده و آرام باشند، یا اینکه به چه طریق می توانند خود را از اثرات سوء فشارهای روحی محفوظ نگاه دارند به آنها می دهم. تقریباً هر کس می تواند از اینکه بیاموزد چگونه آرامش خود را حفظ کند سود ببرد.

برای رسیدن به این هدف ها لازم است شما دو سؤال از خود بکنید: من در حال حاضر چه کاری دارم انجام می دهم که مانع از آرامش من است؟ و دیگری این که چه کاری نمی کنم که اگر می کردم آرام بودم؟

اجازه دهید از سؤال اول شروع کنیم. بدون آن که خودشان تشخیص دهند بسیاری از افراد تحت تأثیر عواملی قرار دارند که به افزایش اضطراب و تشویش درونی آنان کمک می کند. این موانع و مشکلات باید از بین برود. من به چهار نوع آن که از همه مهمتر است اشاره می کنم.

قهوه و سارداروهای محرک-سبب براه افتادن دستگاه عصبی خود کار بدن ما هستند که ما را برای موارد اضطرابی و نیز، بازتاب های «جنگ و گریز» آماده می سازند. این مواد ما را جهش جو، مشتاق، و بی پروا می سازد و در استراحت، آسایش، و خواب ما اختلال ایجاد می کند. قهوه، چای، کولا، و شکلات در فرهنگ امروزی ما چنان ناخود آگاهانه به مصرف می رسد که بیشتر طرفداران آنها نمی دانند که این مواد داروهای زایل کننده فکرند. در فصل بعد، از این ها سخن خواهم گفت. کافئین، یکی از عناصر تشکیل دهنده داروها و نسخه هائی است که در داروخانه ها به مشتریان فروخته می شود. اگر میخواهید میزان اضطراب درونی خود را کاهش دهید و خود را آنچنان نیرومند سازید که بتوانید آرامش خود را حفظ نمائید و ناراحتی های خارجی را بدست فراموشی سپارید، بهترین نقطه شروع، حذف کافئین و مشتقات آن از دستور زندگی خودتان است. کوکائین و آمفتامین (۱) محرک هائی غیرقانونی هستند که همان تأثیرا بر روی مغز انسان می گذارند. ماده محرک و قانونی دیگری که وجود دارد و باید مواظب آن بود PPA است که عنصر اصلی قرص های برنامه های غذایی در هر داروخانه است و علاوه بر این هنری که دارد، مخدر نیز هست. ماده دیگری که وجود دارد Ps eudoephedrine است که معمولاً به عنوان برطرف کننده تراکم بکار می برده می شود. بعضی از فرآورده هائی که در مغازه های بهداشتی یافت می شود از قبیل داروهای مقوی و نیروبخش، داروهای تشجیع کننده و کمک های برنامه های غذایی محتوی گیاه های تحریک آمیز مخصوصاً «گوارانا» ، نوعی از کافئین محصول آمریکای جنوبی، پزبامته محصول همان قاره، و ماهونگ یا افدرای چینی، همه، داروهای تحریک کننده محسوب می شوند. به علت تأثیر فوری این عناصر بر روی سیستم اعصاب سمپاتیک بدن انسان، این تحریک کننده ها چه طبیعی باشد و چه غیر آن، چه در قالب چای باشد یا قرص های داروئی، همه برای سلامت انسان زیان آورند.

صد۱- تأثیری شگرف و مؤثر بر روی سیستم اعصاب انسان دارد. بعضی از صداها میزان برانگیختن انسان را افزایش می دهد و ما را هیجان زده و مشتاق می کند. صدای سوت یا بوق کارخانجاتی را که از پنجره اطاق خود می شنوید، یا صدای جروبخت افرادی را که بگوش

۱- Amphetamine ماده ئیست که فورمول آن $C_9H_{13}N$ است و به صورت بخور یا محلول، به عنوان مسکن استعمال می شود.

شما می‌رسد در نظر بگیرید. چه احساسی به شما دست می‌دهد؟

موزیک، قدرت جذابه مخصوصی برای هوش و حواس ما دارد. در سینماها معمولاً تأثیر صداهائی که بلند گویا بر ذهن انسان می‌گذارد بیش از تأثیرات تصویر است و همین صداهاست که در انسان ایجاد رعب و وحشت می‌کند. بسیاری از فرهنگ‌های موجود در سطح کره زمین قدرت موزیک را به رسمیت می‌شناسند و به آن مؤمن اند. بعضی از کشورها (منجمله کشورهای اسلامی بنیاد گرا) آن را منع کرده‌اند. گروه دیگری از کشورها آن را جزو مراسم خاص مذهبی خود قرار داده‌اند تا سطح هوشیاری پیروان را تغییر دهد. وسیله اصلی یک کاهن مذهبی یک طبل است و بناواختن ریتم صحیح. داوطلب میدان، حرکات بدنی خود را تا سطح قلمرو روح ارتقاء می‌بخشد. در کشور بالی، گروه طبل نوازان، جنگاوران را تحریک می‌کنند تا هرج و مرج راه بیندازند. در مذاهب افریقائی طبل نوازی یکی از هنرهای پشرفته است و قادر است تغییرات بسیار فاحشی در میزان آگاهی افراد، تهییج‌های جنسی، نشئه، و از خود بیخود شدن، تصرف روح و حتی از دست دادن کامل هوشیاری آنان به وجود آورد.

بعضی از این ریتم‌های افریقائی راه خود را باز کرده و با توسعه جاز و راک اند رول، وارد در موزیک پاپ ما شده است و این موضوع نه بعنوان مزاح و شوخی است بلکه به ثبت نیز رسیده است. از اینکه این موزیک شادی آفرین و برای سرگرمی بوجود آمده است من هیچگونه اعتراضی ندارم ولی نگرانی من به علت تأثیری است که سروصدای این موزیک بر روی دستگاه‌های عصبی انسان می‌گذارد. بعنوان مثال، هنگامی که معمولاً در اتوموبیل خود نشسته و پشت چراغ قرمز توقف می‌کنم، در مجاورت خود در حال توقف، صدای موزیک اتوموبیل‌هائی را می‌شنوم که نه تنها گوش من، بلکه گوش فلک را نیز گرمی‌کند. این رانندگان و افرادی که از کنار اتوموبیل آنان می‌گذرند چنان رفتاری می‌کنند که گوئی هیچ اتفاقی نیفتاده است و این صداهای برای آن از آن بلند گویای اتوموبیل خارج می‌شود که رانند اتوموبیل را بیشتر جالب توجه و سرگرم کننده نماید. رانندگی در شهرها به اندازه کافی کلافه کننده هست که دیگر نیازی به تحریک بیشتر سیستم اعصاب انسان‌ها ندارد. هنگامی که من بر روی باندهای موزیک رادیوی اتوموبیل خود فشار میدهم و آن را روشن میکنم مقدار بسیار زیادی از موزیکی که بگوش من می‌رسد سبب بالا بردن فشار درونی من می‌شود که پی‌آمد آن مزاحمت برای آرامش من است. معمولاً هنگامی که در خانه خود مشغول نوشتنم به نوای موسیقی کلاسیک گوش می‌دهم و زمانی که حوصله‌ام از صداهای ناهنجار همین موزیک سر میرود خشمگین می‌شوم و دستگاه پخش موزیک را خاموش می‌کنم. خطر عمده اینجاست که شما نا آگاهانه به این صداهای ناهنجاری که در حد قدرت از میکروفون خارج می‌شود گوش می‌دهید و با دست خود آرامش و آسایش را از سیستم عصبی خود دور نمائید.

بعبارت دیگر تصمیم بر این که چه صداهائی را انتخاب کرده و وارد در ضمیر آگاه خود نمائید و کدام یک از آنها را مانع شوید، همان است که در مورد غذاها انجام می‌دهیم. این، همان مبحث تغذیه است با تعمیمی بیشتر: تغذیه فکری. اگر علاقه دارید هیجان زده شوید، تحریک شوید، آمادگی شهوانی و جنسی پیدا کنید یا اینکه خود را آماده برای خشونت و زور گوئی نمائید چندان مشکل بنظر نمی‌رسد. کافی است به صداهائی

گوش فرادهید که شمارابه آن حالات رهنمون می شوند. و چنانچه علاقمندید آرامش داشته باشید و فشارهای مغزی را از خود دورنمائید لازم نیست خود را بیشتر تحت فشار قرار داده و تحت تأثیر این صداها یا ناهنجار قرار بگیرید.

شنیدن اخبار- نیز می تواند حالات فکری و روحی ما را عمیقاً تحت تأثیر قرار دهد. بیشتر اخباری که ما از رسانه های گروهی می شنویم اضطراب ما را افزون می کند. امکانات تازه ئی برای نگرانی های ما فراهم می نماید و انگشت بر روی احساسات تحریک کننده ما می گذارد. بعضی افراد به خواندن روزنامه معتاد شده اند و بعضی دیگر به اخبار رادیوها و تلویزیون. درست مثل آنکه به کافئین عادت کنند. النهایه، عادت کردن به شنیدن اخبار بزرگ ترین دردسرها برای آرامش آدمی است.

آیا لازم است که ما بدانیم امروز چند فقره قتل در آن شهرها و کشورهای دور دست اتفاق افتاده است؟ یا آنکه وزن کشتی نفتکش تا چه حد آب دریا را آلوده کرده، و یافلان گروه تروریست چند نفر انسان را از پای در آورده اند؟ تجربه به من نشان داده است که بیشتر سوانح و اخبار نا راحت کننده هیچ ارتباطی با زندگی روزانه ما ندارد و چنانچه خبری پیدا شود که مهم و مورد علاقه ی ماست، ما از آن غافل نمی مانیم و بنحوی از انحاء از آن مطلع می شویم. هنگامی که من بر روی گیاهان، داروها و بطور کلی طب در امریکای لاتین و افریقا مطالعه می کردم، اتفاق می افتاد که روزها و ماه ها میگذشت و من با دنیای خارج بی ارتباط بودم. زمانی که باز گشت می نمودم و اخبار را می شنیدم دنیا از نظر من همان دنیائی بود که بود. تنها چیزی که من در این مدت از دست داده بودم، نگرانی های حاصله پس از کسب خبر بود. مارک تواین، یک بار زحمت کشید و نوع ویزه ئی از صفحه اول روزنامه برای تمام روزنامه های دنیا طرح ریزی کرد تا این موضوعات در آن منعکس گردد. تمام سرمقاله ها دلالت بر آن داشت که در امریکای مرکزی انقلاب است، در شهر هامیزان کشتار و جنایت افزونی یافته است و دولت به مردم اطمینان داده است که اقتصاد کشور رو به بهبود است. این داستان، مربوط به یکصد سال قبل است.

بخاطر داشته باشید که تولید کنندگان اخبار حوادث را بگونه ئی انتخاب می نمایند یا می نویسند که «ارزش اخبار روزنامه» داشته باشد. داستان هائی که مهیج و غلغلک آور باشد و اضطراب و دلهره بر روی هر موضوعی که می خواهد باشد ایجاد نماید، اعتبار و ارزش روزنامه ئی آنها بیش از سایر اخبار است. این اطلاعاتی را که من به شما می دهم سرسری نگیرید. تأثیر آن را بر روی طیف مغزی خودتان لمس کنید. عادت تشنه بودن به شنیدن اخبار را ترک کنید و سپس قدرت خود را برای شنیدن خبرهای دست چین شده و هوشیارانه، و نه طوطی وار و تعبدی بیازمائید.

اذهان مشوب- که مربوط به سایر مردم است افکار شما را نیز مشوب و متلاطم می کند. در این گونه مواقع در قلمرو وجدان خود نوعی مقاومت احساس می کنید. چنانچه حالتی آرام و خونسرد داشته باشید و این مردم را نبینید، اضطراب درونی شما نقصان می یابد و بدون آنکه خودتان در این امر دخالت مستقیم داشته باشید از بین می رود ولی اگر در حضور این افراد هیجان زده و مضطرب قرار گیرید، بگونه ئی طبیعی تحت تأثیر آن حالات نفسانی

قابل توجه خوانندگان محترم: حرف «ر» با سه نقطه، (حرف ۱۴ القبای فارسی) در ماشین من اشکال پیدا کرده است. لذا در کلماتی که آن حرف به کار گرفته می شود بجای آن، از حرف «ز» استفاده شده است. مرا

قرار خواهید گرفت. به ندای داخلی خودتان درباره افرادی که با آنان مأنوس هستید گوش فرادهید و هر قدر می توانید از معاشرت با گروهی که افکاری مغشوش و ناراحت دارند اجتناب نمائید.

استنباط من بر این است که شما در صدد رفع مشکلاتی هستید که آرامش شما را حفظ کند و چون علاقمندید که قدم های مثبتی در این راه بردارید راه هایی را که بنظر من مفید است در پیش روی شما می گذارم:

خوب نفس کشیدن- همانگونه که قبلاً نوشتیم به شدت بر روی مغز، بدن، و تخلیقات انسان مؤثر است. تنها کافی است که بر روی تنفس دقت کنید و لازم نیست کار دیگری انجام دهید یا اینکه ریتم آن را عوض کنید. در حالات عادی ما اصولاً احساس نمی کنیم که نفس می کشیم و به محض آنکه به خود آمدیم و بیاد آوردیم که تنفس هم می کنیم آنوقت است که به ارزش آن پی می بریم. و همین لحظه است که آرامش را با نفس کشیدن احساس می کنیم. توجه داشته باشید که ما جلوی جولان فکر را نمی توانیم بگیریم و آنقدر موضوع ها و محل های نامساعد وجود دارد که افکار ما را بر روی خود متمرکز سازد که به احصا در نمی آید زیرا افکار و اندیشه های ما منشأ بسیاری از اضطراب ها، تقصیرات، و ناخشنودی های ماست. عادت کنید که آگاهی و دقت خودتان را معطوف به صحیح نفس کشیدن کنید و این کار را به محض آنکه دچار افکار نامساعد شدید تشدید کنید.

یگانه راه مؤثری که برای آرامش سراغ دارم آن است که هوشیارانه قواعد تنفس را مراعات کنیم. یکی از شیوه های تنفس یوگائی را که به بیشتر بیماران خود می دهم به شما می آموزم. این روش بسیار ساده است. تقریباً وقت گیر نیست، به اسباب و اثاثه نیازی ندارد و در هر کجا میتوان آن را بکار بست.

گواینکه در هر حالتی می توانید این تمرین را انجام دهید ولی برای آنکه یادگیری پیشنهاد می کنم در حالی که پشت خود را راست نگاه داشته اید آن را نشسته انجام دهید. نوک زبان خود را پشت ردیف دندان های بالای خود قرار دهید و این حالت را تا پایان تمرین حفظ کنید. پس از این کار باید از دهان خود و اطراف زبان تنفس کنید. اگر این کار مشکل است کمی لبان خود را غنچه، یا باز کنید.

اول، بطور کامل نفس خود را از دهن خارج کنید. در این حالت صداهائی مثل «ووش» از دهان خارج می شود.

سپس دهان خود را ببندید و از بینی خود بطور کامل دم فروبرید و در مغز خود تا شماره ۴ بشمارید،

بعد از آن نفس خود را نگاه دارید و تا ۷ بشمارید،

سپس بطور کامل نفس خود را از دهان خارج کنید و تا شمارش ۸ در مغز خود صدای «ووش» را در آورید،

این حرکات، یک تنفس است. حالا دوباره این دوره را برای سه بار تکرار کنید تا جمع تمرین شما به چهار برسد.

بخاطر داشته باشید که شما همواره بطور آرام از بینی خود نفس می کشید و آن را با صدا از دهان خود خارج می سازید. نوک زبان شما در سراسر این مدت تمرین در همان حالت باقی خواهد ماند. دم فروبردن در این تمرین دوبار و دم بر آوردن نیز دوبار خواهد بود.

مدت زمانی که شما در هر یک از مراحل این تمرین صرف کردید مهم نیست. مهم، نسبت معین و ثابت ۴:۷:۸ است. اگر شما در نگاه داشتن نفس خود در ریه مشکل دارید، سرعت تمرین را زیادتر کنید ولی نسبت باید همان ۴:۷:۸، و در سه مرحله باشد. با تمرین شما می توانید آن را دوباره آهسته انجام دهید و دم فرو بردن و بر آوردن خود را عمیق تر نمایید. این تمرین را می توان مُسکن طبیعی سیستم اعصاب به حساب آورد. بخلاف داروهای مُسکن دیگر که معمولاً اولین باری که آنها را مصرف می کنید مؤثرند و در دفعات بعد نیروی شفا بخش خود را از دست می دهند، اولین باری که این تمرین را انجام دادید حيله گروفراری است ولی در اثر تکرار و مداومت نیروی خود را بروز می دهد. من از شما انتظار دارم حداقل این تمرین را دوبار در روز انجام دهید. بتحقیق قادر نیستید آن را به دفعات انجام دهید. در ماه اول بیش از چهار بار تنفس در هر مرتبه انجام ندهید. بعد ها اگر مایل باشید می توانید آن را به هشت بار تنفس افزایش دهید. چنانچه در اوائل کار کمی حواس پرتی پیدا کردید زیاد به آن اهمیت ندهید. میگذرد و به آن عادت می کنید.

همان ابتدای کار، پس از چهار بار تنفس امکان دارد بلا فاصله در نحوه هوشیاری شما تغییراتی محسوس بوجود آید. احساسی از جداسازی و تفکیک، سبک وزنی، خواب آلودگی و امثال آن. این تغییرات کمال مطلوب است و با تکرار، فزونی می یابد. نشانه ئی است از آنکه شما بر سیستم اعصاب غیر ارادی خود تأثیر گذاشته و می توانید آن را مهار کنید و بدینوسیله فشارهای وارده بر بدن خود را خنثی نمایید. هنگامی که این تکنیک را توسعه و همه روزه تمرین خود را ادامه دهید، آنوقت به صورت وسیله مفیدی در اختیار شما باقی خواهد ماند تا عنداللزوم از آن استفاده کنید. هرگاه اتفاقی غیر مترقبه برای شما حادث شود قبل از آنکه عکس العمل از خود نشان دهید از آن وسیله استفاده کنید. هرگاه از فشارهای درونی خود آگاه شدید از آن استفاده کنید. از آن کمک بگیرید تا به خواب روید. من بیش از این نمیتوانم درباره محسنات این تمرین قلمفرسائی کنم. هر کس می تواند از مزایای آن سود برد.

مردم اغلب از من می پرسند علت آنکه زبان را باید در آن حالت نگاه داشت چیست؟ فلسفه یوگا، از دو «جریان وابسته به عصب» در بدن انسان نام می برد. یکی مثبت، الکتریکی و خورشیدی، دیگری منفی، مغناطیسی و قمری. این هر دو از زبان شروع و به زبان وردیف برآمدگی بالای دندان های فوقانی ختم می شود. چنانچه ما این پایه ها را در تماس با یکدیگر قرار دهیم جریان، کامل می شود و نیروی تنفس به جای هر زرفتن و ناپدید شدن در بدن باقی می ماند. من به تحقیق رابطه بین این طرز تفکر و فلسفه را در مقام مقایسه با مفهوم تن کَرْد شناسی (Physiology) غربی نمیدانم ولی چون یوگائی ها، این تمرین را هزاران سال است انجام می دهند بنظر می رسد ادامه راه آنان بی ضرر باشد.

تمدد اعصاب تصاعدی - یکی از روش هائی است که برای از بین بردن تنش در ماهیچه ها بکار می رود. غالباً در یوگا و کلاس هائی که تمرینات در آن انجام می شود این روش تعلیم داده می شود. آموزش، یا بوسیله نوارهای ضبط صوت و یا از طریق آموزگاران مختلف این فن که معمولاً در مانگران مشت و مال دهنده یا تن کرد شناسان هستند به عمل می آید. این آموزش ها متنوع و مختلف است. بیشترشان با دراز کشیدن روی زمین به پشت شروع می شود. از شما خواسته می شود ملایم و آرام به طرق مختلفی که به شما نشان داده می دهند نفس بکشید و سپس نظر خودتان را هوشیارانه و به نوبت متوجه قسمت های مختلف بدن

خود نمائید تا چنانچه تنش عضلانی داشته باشید آن را به این طریق آزاد و خود را برهانید. یکی از راه‌هایی که برای این کار متصور است این است که یکی از ماهیچه‌های خود را تعمداً سفت و کشیده کنید. این کار را می‌توانید با قسمت جلوئی بدن آغاز کنید. ابتدا ماهیچه‌های قسمت فوقانی چهره خود را شل و سفت کنید. سپس بطرف فکین پائین بیایید، گردن، سینه، جلوی بازوان، شکم، قسمت میانی کمر، رانها، پاها و نوک انگشتان، قسمت‌های دیگری هستند که یکی پس از دیگری باید بطور عمد مشمول کشیده شدن و رها شدن قرار گیرند. و سرانجام در حالی که چشمان شما بسته است بی حرکت دراز بکشید، بر روی تنفس خود تکیه کنید و از احساس آرامشی که به شما دست می‌دهد لذت ببرید. شما می‌توانید به سادگی یاد بگیرید که این کارها را خودتان انجام دهید ولی لذت بخش است که انسان تابع دستورات شخصی باشد که با صدائی آرامش بخش به وی دستور دهد چه بکند و چه نکند. می‌توانید این برنامه تمدد اعصاب را در برنامه روزمره خود بگنجانید و راه‌هایی بیابید که آن را قابل حمل کنید. مثلاً می‌توانید آنرا تبدیل به نشستن کنید و در محل کار خود این تمرینات را ادامه دهید.

ورزش- می‌تواند آرامش بخش باشد. بسیاری از مردم به من می‌گویند که ورزش بهترین شیوه برای تنش زدائی تن آنان است. یکی از عللی که من به شما پیشنهاد کردم ورزش‌های سنگین انجام دهید به علت تأثیر معتدل و ملایمی است که بر روی احساسات و هیجانات آدمی برجای می‌گذارد. منافعی که از این راه برای انسان حاصل می‌شود دراز مدت است ولی تمرین ورزشی چه سنگین باشد و چه سبک، می‌تواند در شرایط حاد نفسانی کار ساز باشد. اگر شما از دست سایرین، خودتان، یا تمام دنیا عصبانی و دلگیر باشید، کمی قدم زدن یادویدن، یا نیمساعت وزنه برداری شما را معمولاً به حالت اولیه برمی گرداند. در این حالت خاص، تمرین ورزشی حاکی از معالجه است. درست است که مقداری نیروهای بدن را می‌سوزاند ولی به شما یاد نمیدهد که فرآیند تنش خود را به طریق دیگری درمان کنید. به همین جهت است که من آن را به عنوان تنها روش درمان برای تسکین و آرامش اعصاب توصیه نمی‌کنم. هر گاه از فردی سؤال کنم «برای تسکین و آرامش چه می‌کنید؟» او جواب دهد «ورزش». به وی اصرار می‌کنم روش‌های دیگری را نیز از قبیل تنفس، تجسم فکری یا یوگا، را آزمایش کند.

یوگا- همانگونه که قبلاً به آن اشاره شد، یکی از عالی‌ترین مروج آرامش اعصاب و ورزش سبک برای حالت دادن به تن انسان است. بطور دقیق، یوگا متمم ورزش‌های سبک است. برای تمرین یوگا انسان لازم است خود را متعهد سازد و بهتر است که آن را به کمک یک معلم، حداقل در شروع کار آغاز نماید.

مشت و مال دادن و بدن‌ورزی- بی‌نهایت سبب آرامش و تسکین اعصاب است و برای آنکه از این کار حداکثر استفاده بعمل آورید لازم است کاملاً خودتان را در اختیار یک مشت و مال دهنده کار کشته قرار دهید و کاملاً تسلیم وی شوید. شواهد بسیار زیادی در دست است که حالات فکری و سیستم اعصاب انسان در حالات عضلانی وی منعکس است و مشت و مال آنها راهی است که به ضمیر ناخود آگاه انسان منتهی می‌شود. بعضی از انواع مشت و مال‌ها بیش از سایر آنها سبب آرامش و تنش زدائی می‌شود. بهترین نوع آن «تراگر» است

که با حرکات نوسانی و پیرشی که به دست و بازو و سایر اعضای بدن می دهند انسان را چنان آرام و ساکت می کند که خواب آلوده می شود.

مشت و مال دادن نیز مانند ورزش های سبک، یکی از نشانه های درمانی است و نه یک معالجه قطعی. از طرفی محدود به عواملی است که مثلاً همه کس نمی تواند هر روز راه سالون، یا دگه ی مشت و مال دهنده را طی کند تا او را مشت و مال دهد. حال آنکه، اغلب افراد نیاز مندند که برنامه تنش زدائی بدن خودشان را روزانه انجام دهند.

تجسم فکری و شبیه سازی-هیچ شده است که تا کنون بر روی تصاویری که در خیال شما نقش می بندد اندیشه، یا تمرکز کنید؟ همه ما گاه و بیگاه مخصوصاً در خواب های روزانه مان یا هنگامی که هوس های جنسی به سرمان می زند به این نقش های خیالی اندیشه می کنیم یا می انگاریم. ولی تنها عده معدودی از ما هستند که یاد می گیرند گنجایش انگاره فکری خودشان را توسعه دهند و از این راه از تأثیراتی که این تصورات در فکر و بدن آنان دارد حداکثر استفاده را به عمل آورند. هنگامی که این قسمت از مغز (غشاء بصری که در قسمت عقب سراسر است) بیکار و در حال استراحت است و چشم مشغول دیدن چیزی نیست بنظر می رسد قادر است بر روی حالات فیزیکی و احساسی بدن تأثیر گذارد. علاوه بر این، بسیاری از مردم قسمت های مختلفه جهان بر آن باورند که پنداره ها و شمایی که در دیدگاه فکر انسان شکل می گیرد همان تجربه ما از حقیقت است. و هر چه ما بیشتر بتوانیم این پنداره ها را شفاف تر و دیدنی تر سازیم بیشتر می توانیم در کنترل سرنوشت خود دخالت داشته باشیم. چه شما این عقیده را صحیح یا غلط بدانید میتوانید با تجاربی که از این تصاویر خیالی بدست می آورید آرامش خود را بیشتر کنید.

شما می توانید تکنیک و روش کار را از کتاب ها، نوار ضبط صوت، آموزگاران، مخصوصاً تن کُرد شناسان و کارشناسان خواب مغناطیسی فراگیری. ممکن است شما مطالعه کرده باشید که شبیه سازی یکی از ملحقات درمان سرطان و سایر بیماری های صعب العلاج است. در بعضی از مردم که نوعی از بیماری های مخصوص و لا علاج را دارند ممکن است ماشه ی شفا بخش را بفشارد و این اعجاز احتمالاً از طریق تأثیراتی است که بر روی اعصاب، غدد مترشحه داخلی و سیستم مصونیت بیماری گذارد. بدین منظور، حتماً باید از پنداره ها و شمایی که بیمار، خود آنها را در ذهن خویش به تصویر می کشد استفاده کرد. یکی از هنرهای درمانی در این راه آن است که به بیمار کمک شود تا تصاویری که برای او صحیح و مناسب است پیدا کند.

برای آرامش و تنش زدائی بهتر است که شما از پندارهائی که در کتابها یا نوارهاست مشروط بر آنکه بحال شما مفید باشد استفاده کنید. یا اینکه در گوشه ی بنشینید و به گذشته خود، در زمان هائی که حداکثر خشنود و راضی، ایمن و نقطه مرکزی بودید اندیشه کنید و آن ها را بیاد آورید. چشمان خودتان را ببندید، چند نفس عمیق بکشید و دوباره خود را در همان زمان گذشته بپندارید. کوشش کنید هر چه می توانید پندار خود را شفاف تر کنید و بتوانید بشنوید، احساس کنید، و بوی محیط اطراف را استشمام کنید. چقدر زمان صرف این کار خواهید کرد اهمیتش بسیار کمتر از آن است که چگونه این کار را منظمآ می توانید انجام دهید. اگر هر روز چند دقیقه وقت خود را صرف تجسم فکری کنید دست آورد شما بیشتر از آن است که هر از گاهی یک ساعت وقت صرف این کار نمائید. بهترین زمانی که برای تمرین مناسب است برزخ بین خواب و بیداری است. قبل از آنکه

بخواب روید و پس از آنکه بیدار شدید. کوشش کنید که بر روی پندارهای آرام و مسالمت آمیز خود متمرکز شوید. در این اوقات است که زمان در ضمیر ناخود آگاه شما آسان تر وارد می شود. و این همان محلی است که دستگاه سلسله اعصاب و بدن شما را آرامش می بخشد. البته لازم است هنگام روز هم این تمرین را انجام دهید و یژه (متأسفانه ماشین تحریر من د کمه حرف «ر» با سه نقطه را فاقد است و (حرف ۱۴ از حروف الفبا) یا اینکه من قادر به کشف آن نیستم. خوانندگان محترم این کمبود را بر من خواهند بخشید- مترجم) اگر تنش های خارجی شما را از پای در آورده و شما از تنش های درون نیز آگاه شده اید.

پاسخ خود کار بدن- با استفاده از تکنولوژی یا شگرد شناسی، به شما کمک می کند تا تنش زدائی را زود تر فرا گیرید. انگاره این پاسخ هم هوشیارانه، و هم ساده است. اگر شما بتوانید مرکز احساس اعمال ناخود آگاه خود را توسعه و تعمیم دهید، می توانید تغییر دادن آن را نیز بیاموزید. در یک آزمایش معمولی پاسخ خود کار گیرنده های حرارت بدن به انگشتان شما متصل می شود و حرارت پوست بدن شما مبدل به یک علامت قابل شنیدن، مثلاً صدای موزون و یکنواخت «بیب بیب» می شود. هرچه بیب بیب، ها تند تر باشد حرارت بالا تر است. کار شما این است که هرچه می توانید سرعت بیب بیب ها را بالا بردن حرارت پوست خود تند تر کنید. صدای یکنواخت دستگاه به گوش ها و مغز شما، خبر از یکی از اعمال بدن شما را می دهد که در شرایط عادی، نا هوشیارانه، خارج از کنترل و خواست شماست. حرارت پوست بدن معیاری است از جریان خون در دستهای شما و آن را با اندازه گیری رگهای کوچک دست شما تشخیص می دهند. دستگاه عصبی اتوماتیک بدن، با منقبض کردن رگها جریان خون را بنظم در می آورد (تأثیر موافق) یا اینکه آنها را متسع و گشاد میکند (تأثیر پاراسمپاتیک). برای آنکه حرارت پوست خود را افزایش دهید لازم است که سیستم اعصاب سمپاتیک بدن خود را آرام و بدون تنش سازید. اگر به شما بگویم که اعصاب خود را آرام کنید یا اینکه بگذارید بیشتر خون در دست های شما جریان یابد، تصور نمی کنم که شما بدانید از کجا باید شروع کنید و جدان آگاه شما راهی برای درک این اعمال ندارد ولی در ترتیبات پاسخ خود کار بدن که در بالا به آن اشاره شد شما به فوریت در می یابید که می توانید بر روی دفعات صدای بیب بیب تأثیر بگذارید و کاری کنید که تند تر بزنند. در عین حال شما نمیدانید که چکار دارید می کنید. در عوض می آموزید که در آن هنگام که تنش را از خود دور می کنید چه احساسی به شما دست می دهد و چگونه می توانید با کنترل اعصاب خود صدای بیب بیب دستگاه را سرعت بخشید. این یاد گیری هم جالب است و هم سرگرم کننده.

جایزه مسابقه سرآمد شدن در پاسخ به تنش زدائی و آرام شدن، خیلی بیش از گرم کردن انگشتان است (اگر چه همین عمل به تنهایی می تواند جایزه ئی کافی برای افرادی باشد که دستان آنان در اثر بیماری «رینود» سرد، و بدون حالت است و در اثر این بیماری بعلت افزایش «تأثیرات موافق» هنگامی که دستها در معرض سرما قرار می گیرند تشنجی موضعی در سرخرگ های آنان ظاهر می شود). بعنوان مثال، وارد آوردن تغییر در تعادل دستگاه عصبی بدون در نظر گرفتن سلطه و نفوذی که قسمت سمپاتیک آن بر بدن دارد تأثیرات دیگری بر روی بدن خواهد گذاشت. میزان طپش قلب را کمتر می کند، فشار خون را پائین می آورد و اعمال گوارشی را بهتر انجام می دهد. شما می توانید روشهای

دیگری از پاسخ های خود کار بدن را بروی تنش ماهیچه های بدن خود (مانند موارد تنش های مربوط به سردرد یا دندان قروچه کردن که معمولاً بی اختیار هنگامی که انسان خواب است اتفاق می افتد) یا امواج مغزی بکار برید. موارد استعمال این طریقه بسیار است و بیشتر به تصورات درمانگران و تمایل کارآموزانی که آماده برای تمرین اند محدود می شود. هنگامی که آن احساس به شما دست دهد که به حالتی که در طلب آن بودید رسیده اید، کار شما تازه شروع شده است. حالا به خانه برگردید و برای دل خودتان آن کار ها را بدون دخالت ماشین انجام دهید. اگر این کار را بطور منظم و سر وقت انجام ندهید وقت و پول خود را حرام کرده اید زیرا نکته این است که هرچه را یاد می گیرید در زندگی روزانه خود دخالت دهید. بطور ایده آل شما باید روزی پانزده تا بیست دقیقه صرف این تمرین کنید و مرجحاً باید این مدت پس از چند دقیقه تمدد اعصاب تصاعدی، تجسم فکری یا اندیشه کردن باشد تا بدن شما آماده کار گردد.

پاسخ خود کار بدن، بیشتر برای افرادی مؤثر و کاربرد دارد که تنش آنان با شکایت های بدنی شروع شده است و از ماشین و متفرعات آن از قبیل صفحه های عقربه دار، چراغ ها، و صدای بیب بیب خوششان می آید. من این روش درمانی را به افرادی که میگرن، بیماری فشارخون، نامنظمی جریان نبض، زخم معده، مشکلات حاد روده ای، بیماری های «رینود» و دندان قروچه دارند پیشنهاد می کنم. هم چنین آن را به افرادی که احساس می کنند برای رفع اضطراب و تنش های درون به کمک های خارجی نیازمندند و از آنکه خود آن را انجام دهند مشکوکند، توصیه می کنم. البته هنگامی که شما به تمرین پاسخ خود کار بدنی پرداختید خودتان هستید که آن را انجام می دهید و لذتی که به شما دست میدهد همین است که شما آن را تشخیص دهید. این روزها پاسخ خود کار امواج مغزی در مؤسساتی که در این کار تخصص دارند در دسترس مردم قرار گرفته است و می تواند تکنیک پر قدرتی باشد که بیماران بوسیله آن حالت هوشیاری خود را تغییر دهند، تمرین اندیشه کردن خود را جلو اندازند و بر مشکلات روان تنی خود فائق آیند.

یک برنامه برجسته و شاخص پاسخ خود کار بدن مرکب از جلساتی است که جمعاً ده ساعت طول میکشد و آن را معمولاً در طول هفته، و مجزا از یکدیگر تنظیم می کنند. نام مؤسساتی را که به این کار مشغولند می توانید از کتابچه زرد تلفن یا کلینیک های بهداشتی تحصیل نمایید. این طرف و آن طرف سراغ بگیرید و به افرادی که چندان علاقه ای به آنچه شما در طلبش هستید نشان نمی دهند اهمیت ندهید. بعضی از این ویژه گران نیز هستند که آموزش خود را بطور ماشینی و سرسری انجام میدهند و چندان توجهی به احتیاجات افراد ندارند. مواظب آنان نیز باشید.

مراقبه (Meditation) - به زبانی ساده تر معنای آن تمرکز است امری و دستوری. اندیشه کردن بمانی آموزد که بروی هوشیاری و آگاهی خود تکیه کنیم و آن را بروی شیئی یا موضوعی متمرکز کنیم. نفس کشیدن، یک جمله یا کلمه ای که آن را در سکوت تکرار کنیم، قطعه یا قطعات منتخبه از کتابی را در دیدگاه فکری خود مان مرور کنیم. محققینی که بروی این حالات مطالعه کرده اند منافعی را که از این راه نصیب انسان می شود به کتابت در آورده اند. نتیجه این بوده است که تفکر سبب می شود که فشارخون آدمی پائین آید، طپش قلب و نبض کمتر شود و علاوه بر سایر علاماتی که دلالت بر آسودگی خیال و تنش زدائی فرد دارد، گردش خون در رگ ها سریعتر شود. معلمین تفکر، معمولاً آن را

برای هدف های بزرگتر دیگری سوای آرامش انسان پیشنهاد می کنند. اینان قول می دهند که تفکر می تواند افکار مشوب و مضطرب را آرام نماید، حداکثر سلامت فیزیکی و فکری فرد را خلق کند، حس کناره گیری و انزوا طلبی در افراد را که ریشه ی اساسی ترس و بیچارگی آنان است زائل کند. هوشیاری و بیداری را در افراد یکپارچه و متحد کند و ما را با بالاترین حد هوشیاری و درک خودمان مرتبط سازد. اینان معتقد اند که تفکر، مغز را باز سازی میکند و اجازه می دهد که ما به عنوان اشرف مخلوقات به حداکثر استعداد انسانی خود برسیم. ضمناً اعتراف می کنند که این کار، عملی است بس مشکل و طولانی. بودائی ها می گویند فکری که تعلیم ندیده است مانند میمون مستی است که زنبور او را گزیده باشد. وحشی، با قدرتی هرز و غیر قانونی و منشأ جمیع ناخشنودی ها.

من خود، به استعداد هایی که در تفکر وجود دارد و نیز تمرینات آن مؤمن و معتقدم ولی آن را به همه کس توصیه نمی کنم که این تمرینات را راهی برای تسکین و آرامش خود بدانند. در درجه اول بسیاری از افرادی وجود دارند که آمادگی برای مراقبه ندارند. اینان، ابتدا باید کاری کنند که رژیم غذایی خود را مرتب کنند یا بهبود بخشند، عادت به تمرین ورزش های مناسب پیدا کنند و بیاموزند چگونه نفس بکشند. بعضی افراد ممکن است به تکنیک های ساده تری برای آرامش و تسکین خود نیاز داشته باشند که با کوشش کمتر فایده ی سریعتری نصیب آنان می سازد. مانند تمرینات مربوط به تنفس که من قبلاً در باره آن صحبت کرده ام. بعضی دیگر از افراد به جنبه منفی ریاضت و به عنوان یکی از اعمال مذهبی، بویزه مشرق زمین، یا خوابیدن بر روی رختخواب پراز میخ و سوزن می اندیشند و آن را برای سرو کیسه کردن هوا خواهان این اعمال در مغرب زمین می دانند.

در حقیقت، همانگونه که تمرین های ورزشی انواع و اقسام دارد، مراقبه نیز انواع مختلفی دارد. بعضی از آنها تمرینات مذهبی است و بعضی دیگر غیر آن. بعضی از آنها مشکل و گیج کننده و بعضی دیگر ساده. اگر شما جداً علاقمندید که آن را بیازمائید، بگردید و نوع راحت و ساده آن را که مناسب حال شماست و با عقاید مذهبی شما تعارض ندارد پیدا کنید. مراقبه، از هر نوعی که باشد باید بطور منظم انجام شود و همه روزه برای مدتی طولانی قبل از آنکه ثمر بخشی آن برای شما ثابت شود باید تمرینات را ادامه داد. شما می توانید این تمرینات را به طرق مختلف فرا گیرید. من به چند نوع آن که جنبه امری و دستوری دارد آشنائی دارم و در آخرین فصل آن ها را برای شما توضیح می دهم. شما، در هر حال می توانید در کلاس هایی که بعضاً در محل هایی است که یوگامی آموزند ثبت نام کنید یا در کلاس های گروهی که برای مراقبه تشکیل می شود شرکت جوئید. بخاطر داشته باشید که هر شیوه یی از آن را که یاد گرفتید باید آن را تمرین کنید.

شما در هر حالتی که قرار گرفته باشید می توانید مراقبه را انجام دهید. ولی بیشتر روش ها پیشنهاد می کند که باید آن را نشسته و در حالتی که ستون فقرات انسان راست و مستقیم است انجام داد. اگر نتوانید حالتی مناسب و راحت برای این تمرین پیدا کنید، هیچ اشکالی ندارد که آن را در حالت نشسته بر روی صندلی انجام دهید. همه ی وسایل و لوازم مراقبه نیز از قبیل متکا، نیمکت، چهار پایه و بالشتک، در مغازه ها وجود دارد که می توانید آنها را تهیه نمائید. کوشش کنید هر روز بدون استثنا، بین بیست تا سی دقیقه تمرینات را انجام دهید. بهترین زمان برای من اولین کار در هر روز صبح است. اگر گرفتار کارهای روزانه شوم و آن را از دست دهم غیر محتمل است که دیگر آن روز بتوانم تمرین خود را انجام دهم.

معمولاً در آخر روز آنقدر خسته و خواب آلوده ام که حال و حوصله نشستن بر روی زمین را ندارم. با این وجود اگر خودم را مجبور کنم حتی اگر دقایقی چند هم که شده باشد قبل از آنکه به رختخواب روم، باز هم غنیمت است.

بعضی از نوآموزان مراقبه می‌پندارند که هدف از این تمرین‌ها این است که افکار را متوقف کرد. این کار غیر ممکن است. چیزی که شما می‌خواهید بیاموزید این است که دقت خود را از یک سلسله افکار زنجیره‌ئی که در فکرو ذکر شما در جریان و تکیا پواست برگزیده به جای آن دقت خود را بر روی شیئی یا موضوعی که برای آن قصد تفکر دارید متمرکز کنید. آنگاه که شما متوجه شدید که دقت شما بر روی پنداره‌ها، شور و احساس‌ها، افکار مربوط به شام یا ناهار یا هر چیز دیگری که تصور کنید سرگردان است، آن را برگردانید و بر روی موضوع متمرکز کنید، قسمت ملال‌آور و کسل‌کننده تفکر همین فرار کردن و بوالهوسی دقت انسان و دوباره باز گرداندن آن بر روی موضوع است.

چنانچه علاقمندید این مبارزه را لمس کنید پیشنهاد می‌کنم از دستان خود برای شمردن دفعات تنفس خود استفاده کنید. این یک شیوه‌ی گول‌زننده و ساده‌ئی است که در تمرین‌های «زن» (۱) از آن استفاده می‌شود. در حالتی راحت در حالی که ستون فقرات خود را مستقیم و صاف گرفته‌اید و سر شما کمی به جلو خم شده است بنشینید. به آرامی چشمان خود را ببندید و چند بار نفس بکشید. سپس بگذارید تنفس بگونه‌ئی طبیعی بدون آنکه تحت تأثیر اراده شما قرار گیرد انجام شود. بطور ایدآل باید بی صدا، آرام، ولی عمیق و ریتم آن ممکن است مختلف باشد برای آنکه تمرین را شروع کنید، بمحض آنکه نفس خود را بیرون دادید برای خود بشمارید «یک». دفعه‌ی دیگری که نفس خود را بیرون می‌دهید، بشمارید «دو»، و همین‌طور ادامه دهید تا به «پنج» برسید. سپس دوره تازه‌ئی را شروع کنید. و با اولین نفسی که بر می‌آورد بشمارید «یک». هیچگاه بیش از پنج بشمارید و فقط زمانی این شمارش را انجام دهید که نفس خود را بیرون می‌دهید. کوشش کنید حد اقل ده دقیقه این نوع ریاضت را تحمل کنید.

شاید مناسب نباشد افرادی که از نقطه نظر روانی نا سالمند بدون سرپرست از این تمرینات استفاده کنند. و الا این تمرینات برای هر فردی که بخواهد خود را منضبط جلوه دهد و متعهد برای آموزش بدنی نماید مانند بازی کودک است. راستی! معلم بودائی همه معتقدند که همه ما از نقطه نظر روانی بیماریم و ریاضت تنها وسیله رفع ناراحتی‌های ماست.

مانترام (۲) - تمرینی است که بگونه‌ئی مداوم لازم است سیلاب‌ها، یا هجا‌های مخصوص، یا کلمات و جملاتی را که سبب یکپارچگی یا تک‌سازی هوشیاری انسان می‌گردد، یا اینکه حالات منفی فکر انسان را خنثی می‌کند، در مغز تکرار کرد. «مانترام»، کلمه‌ئی است در زبان سانسکریت و روش فنی این تمرین در مسلک هندوئیسم، یوگا، و بودائیسم، گوا اینکه در بسیاری از آداب و سنن مغرب زمین نیز وارد شده است، بسیار گرامی و عالی‌قدر است. تکرار یک فورمول شفاهی، راهی است برای تمرکز ذهن جولانگر آدمی و خنثی نمودن آسیب‌هایی که به بدن و مغز وی به علت هجوم افکاری که اضطراب،

پیشانی، و ناخشنودی‌ها را برای وی بیار آورده، وارد آمده است. شما می‌توانید بعضی از مزایای این تمرین را با تکرار نمودن هر چیزی که می‌خواهد باشد بدست آورید.

«آرامش، آرامش، آرامش، آرامش... یا اینکه «آسمان آبی رنگ است... یا «هر روز از روز قبل حال من بهتری شود، هر روز از روز قبل حال من بهتری شود...»

حال اگر شما نام مقدس یا فورمولی روحانی از عرف و عادت، یا کتابی دینی برگزینید و آنرا تکرار کنید چه بسا این کلمات یا جملات نیروی بیشتری به شما بدهد و شما هم در سلک میلیون‌ها مردمی قرار گیرید که در طیف هوشیاری خود این کلمات را تکرار می‌کنند.

در هندوستان یک معلم مذهبی، مانترام واحدی را به یکی از شاگردان خود می‌دهد که تنها وی باید از آن استفاده کند و شاگرد متعهد است که آن را برای دیگران افشا نکند ولی بعضی از مانترام‌های مشهوری وجود دارد که عقیده‌ی کلی بر آن است که این مانترام هانیروی دگرگون‌کننده مخصوصی بر روی هوشیاری انسان‌ها دارد. ذیلاً تعدادی از آنها را برای شما می‌نویسم:

راما، راما، راما (نام خداوند به زبان هندی)

اوم مانی پادم هوم (فورمولی بودائی که اشاره به «جواهری که در نیلوفر آبی رنگ قلب وجود دارد» میکند. و منظور نشانه‌ی از روشنفکری است).

ای عیسی مسیح، پسر خداوند، بمارحمت عنایت فرما.... (این نوع دعائی است که ارتودوکس‌های شرق طبق عادات سنتی خود می‌خوانند).

درود بر مریم که پراز فیض و برکت است.... (دعائی که کاتولیک‌های رومی می‌خوانند).

الله اکبر، الله اکبر، الله اکبر،.... (خداوند بزرگ است.... به شیوه مسلمانان)

شما بیسروئل آدونای الوهنو آدونای اهود.... (ای کلیمی: گوش بده، اوه اسرائیل، ارباب ما خداوند است، و این ارباب یکی است).

تکرار یک مانترام، یک کانون عدسی مساعدی را برای مغز فراهم می‌آورد. این یک روش فنی قابل حمل است که به آموزش و وسائل نیاز ندارد و در تحت هر شرایطی که باشد شما می‌توانید از آن استفاده نمائید. حتی اگر بهنگام رانندگی مجبور به احتیاط‌های لازم باشید. یا اینکه لازم باشد ماشینی را به راه اندازید و یا اینکه سرگرم کارهای پرخطری باشید که نیاز به توجه و دقت مداوم داشته باشد. مانترام، مخصوصاً برای افرادی که افکار مضطرب و پریشان داشته باشند و این آشفتگی و تلاطم افکار مانع از آرامش، تمرکز فکری و بخواب رفتن آنان است، مفید است. توصیه می‌کنم آن را آزمایش کنید.

هیپنوتراپی - یا معالجه بیماری‌ها بوسیله خواب مغناطیسی. نامی است که در دوره معاصره خواب رفتن در اثر تلقین داده اند و طی چند سال گذشته جماعتی له و علیه آن سر و صدا برپا شده است. اخیراً به عنوان روشی مفید برای تسکین و آرامش مورد قبول قرار گرفته است. همچنین می‌تواند در کنترل درد و یا کنترل عادات از قبیل سیگار کشیدن یا پر خوری نقشی اساسی بازی کند. در حقیقت استفاده از خلسه و هیپنوتراپی بمنظور تأثیر گذاردن بر روی ضمیر ناخود آگاه انسان و از طریق آن بر سایر سیستم‌های تنظیم کننده بدن، بسیاری از کار برد های بالقوه برای معالجه بیماری‌های مختلف در خود نهفته دارد ولی تنها

معدودی از ویزه گران خواب مغناطیسی هستند که حاضر دناز این طریق، یعنی از طریق خواب مغناطیسی، با بیماری فیزیکی این نوع بیماران دست و پنجه نرم کنند. بیشتر آنان خود را محدود به کنترل درد، تنش و عادات بیماری دانند.

ویزه گران خواب مغناطیسی، شما را بحال خلسه و خواب مغناطیسی در نمی آورند. تنها کاری که می کنند این است که اوضاع و احوال را طوری مساعد می سازند که احتمال ورود شما به آن حالت را زیاد تر میکنند که این خود قسمتی از مخزن طبیعی هوشیاری انسان است. در حدود بیست درصد جمعیت، ظرفیت زیادی برای بیهوشی دارند. این افراد تحت تأثیر هیپنوتیزم ممکن است بخوابی عمیق فرو روند و پس از آنکه بیدار شدند هیچ چیز بخاطر نداشته باشند. بیست درصد دیگر از مردم ممکن است در برابر بیهوشی ظرفیت کمی داشته باشند و چه بسا در برابر ویزه گران خواب مغناطیسی اصلاً عکس العملی از خود نشان ندهند. بقیه ی ما در محلی بین این دو خط قرار می گیریم.

تأکید می کنم که حالت هیپنوتیزم یکی از استعداد های نهانی شماست. زیرا بسیاری از مردم از آن واهمه دارند که در برابر یک ویزه گر هیپنوتیزم کنترل خود را از دست دهند و کار هائی انجام دهند که هیچوقت در شرایط عادی آن کارها از آنان سر نمی زند. به بیان مشابه دیگری از این ترس و واهمه، فلسفه یوگا، ادعا می کند که هیپنوتیزم خطرناک است زیرا که اراده انسان را ناتوان و ضعیف می کند. من بعضاً بیماران خودم را نزد ویزه گران خواب مغناطیسی می فرستم ولی قبلاً به آنان هشدار می دهم که از اینکه کنترل خودشان را در یک درمان موفقیت آمیز از دست دهند ترس بخود راه ندهند. از طرف دیگر به آنان اصرار می ورزم که به هیچ وجه گرد این کار نگردند مگر آنکه صد درصد مطمئن باشند که انجام این آزمایش ناراحتی های بعدی برای آنان نخواهد داشت. و سرانجام، همانگونه که در موارد پاسخ خود کاربرد نیز توصیه می کنم، ورود و شرکت در این برنامه بستگی به تصمیم و اراده آنان دارد ولی چنانچه جواب مثبت بود، باید خود را متعهد کنند تمرین ها را بطور مداوم انجام دهند. معنی این کار این است که باید همه روزه بین پانزده تا بیست دقیقه کنار بگذارند تا احساسی که لازمه کار است به آنان دست دهد و بر روی پندارهائی که از ویزه گرفتار خواهند گرفت وقت خود را متمرکز سازند. بهترین چیزی که خواب مغناطیسی به شما میدهد حس تشخیصی است که شما احساس میکنید فارغ البال و باز، شده اید.

معالجه از طریق خواب مغناطیسی برای افرادی مفید است که تصور می کنند اینان عقیده و نظری درباره فارغ البال شدن ندارند. عبارت دیگر، نمی دانند آرامش چه معنی می دهد؟ یا این که برای افرادی مفید است که بیماری آنان منشأ روانی و اضطراب و تشویش دارد. چند جلسه از درمان بوسیله خواب مغناطیسی میتواند به شما بیاموزد که برای پیشرفت درونی خودتان به چه طریق باید به تجسم فکری پیردازید و به شما کمک می کند تا تمرینات ریاضتی خود را شروع کنید.

داروهای مخدر- بسیاری از مردم از داروها و مواد مخدر استفاده می کنند تا آرام و فارغ البال گردند ولی این مواد مؤثر تروبی خطر تر از روش هائی که من قبلاً برای شما توضیح دادم نیست. الکل، یکی از معمولی ترین مخدری است که برای این منظور مصرف می شود. فقط فکر کنید که چند نفر در پایان یک روز کار برای آن که خود را وارهانند مشروبات الکلی مصرف می نمایند. راجع به الکل در فصل دیگر صحبت می کنم و از تأثیر تخدیری آن بر روی بدن و بسیاری علت های دیگر که نباید آن را بطور مداوم و غیر قاعده

مصرف نمود پرده برمی دارم. چنانچه شما معتقدید که مصرف الکل به شما آرامش می بخشد، احتمالاً جزو گروه معتادان آن خواهید شد.

پزشکان عمومی، میلیون ها نسخه برای داروهای مسکن بدست بیماران خود می دهند. بیشتر این داروهای مسکن مانند الکل، دزم سازو عامل کاهش دهنده فعالیت های بدنی است که بر اعمال مغز انسان تأثیر می گذارد و خطر بالقوه اعتیاد را بدنبال

دارد. معمولی ترین و رایج ترین آنها «بنزودیازپین» (۱) ها هستند. خانواده ئی بسیار معروف که اعضای آن والیوم، لیبریوم، زانا کس، و آتیوان است. بعقیده من کلیه این داروها خطرناک اند. بیشتر پزشکانی که آنها را تجویز می کنند و بیشتر بیمارانی که آنها را مصرف می نمایند از تأثیرات و خطرات آنها بر روی بیماران بی خبرند. اعتیاد به مصرف داروهای این خانواده، یکی از خطرناک ترین و مشکل ترین اعتیادی است که باید با آن مقابله کرد.

من، هیچگاه تا کنون این داروهای مسکن را تجویز نکرده ام ولی چند نوع ماده طبیعی دیگر وجود دارد که آنها را به بیماران خود توصیه کرده ام. نعنای بابونه معطر، دو گیاهی هستند که در حد اعتدال آرامش بخشند. شما هر چقدر دلتان می خواهد می توانید از دم کرده این دو بنوشید. کمی قوی تر از آنها گل ساعت (۲) است که محصول درختی است بنام (*Passiflora incarnata*) که در نواحی آمریکای جنوبی میروید. تنتور گل ساعت در مغازه هائی که گل و گیاه می فروشند موجود است. میزانی که از آن باید مصرف نمود یک قطره تنتور در یک لیتر آب است که بر حسب احتیاج چهار بار در روز باید مصرف شود. شما می توانید کپسول آن را بدست آورید. یک یا دو کپسول را بر حسب ضرورت بین یک تا چهار بار در روز می توانید مصرف کنید. گل ساعت داروی مسکن نیست. بخاطر داشته باشید که مواد آرام بخشی که من به آنها اشاره کرده ام نمی توانند برای روشهای فنی که در این فصل به آنها اشاره کردم جانشین گردند. از آنها فقط به عنوان کمک برای تسکین می توانید استفاده کنید ولی هنوز لازم است شما زحمت بکشید و بیاموزید که چگونه می توان تأثیر فشارهای خارجی بر روی بدن را خنثی کرد.

بدیهی است که استراحت و خواب کافی احتیاجات اولیه ئی هستند که برای کمال مطلوب سلامت انسان لازم است. بعضی افراد حتی هنگامی که در تعطیلات و مرخصی بسر می برند استراحت نمی کنند. همواره ناراحتی ها، علائق و اضطراب های خود را همراه می برند. و باز دوباره برمی گردیم به نقطه ئی که ما نیاز به آموزش داریم تا راه آرامش و سکون را بیاموزد. حال، هر نوع ورزشی که می خواهد باشد و در این فصل به آن اشاره شده است. فلسفه یوگا میگوید که خواب بدون رؤیا و خواب دیدن، حد اعلای هوشیاری است که فقط ما از آن بی اطلاعیم. هنوز معلوم نیست چرا ما به خوابیدن احتیاج داریم. عقیده ئی که گفته می شود هنگام خواب، بدن خود را سرمست میکند و باز زامی شود با موازین پزشکی جور در نمی آید و جزو حقایق مسلم پزشکی نیست.

بعضی از بیماران من ادعا می کنند که خوب نمی خوابند و همیشه تقریباً علت این کار تنش های روانی است. یک فکر مضطرب و پریشان نمی گذارد شما براحتی بخواب روید و شما را قبل از آنکه به حد کافی خوابیده باشید بیدار میکند. پزشکان بسیاری از داروهای خواب آور برای بیماران خود تجویز می کنند که همه آنها دزم ساز، کم و بیش رابطه دار با

الکل، وچنانچه بطور منظم از آنها استفاده شود همه اعتیاد آورو خطرنا کند. من، کوشش میکنم مردم را از این داروها دور نگاه دارم. تنها اجازه استعمال این داروها از نقطه نظر من وقتی باید داده شود که مدت آن کوتاه باشد. مثلاً خواب آقای زید به علت درگذشت یکی از اعضای فامیل برهم خورده، یا اینکه در اثر مسافرت از قاره ئی به قاره دیگر خواب از چشمان عمرو، پریده است و باید به وی کمک کرد.

فصل هفتم

عادات

«عادت»، «تکیه داشتن معنوی یا احساسی»، «وجود معتاد کننده» - همه‌ی اینها اصطلاحاتی است که این روزها زیاد بکار برده می‌شود. در هر یک از شهرهای امریکا برنامه‌هایی دوازده ساعته تنظیم نموده‌اند که شرح حال مدل‌هایی که با استعاره، نام الکلی بر خود گذاشته‌اند به نمایش می‌گذارند. در این برنامه‌ها بنوع کمک‌هایی که در اختیار افرادی که به اضطراب کوکائین، مواد مخدر، و ماری‌جوانا مصرف می‌کنند، یا اینکه بالا جبار قمار می‌کنند، یا در دام عشق اسیر می‌شوند، یا به امور جنسی می‌پردازند، یا غذا مصرف می‌نمایند، اشاره می‌شود (جالب است! بنظر می‌رسد ملتی شده‌ایم که معتادان همه در آن جمعند - نویسنده کتاب). در حقیقت ما گره‌ئی از اعتیادات هستیم. زیرا عادت، مشکل اصلی ابناء بشر است و تمام مردان و زنان دنیا بنحوی از انحاء آن را تجربه کرده‌اند. من، با اصطلاح «وجود معتاد کننده» مخالفم مگر آنکه این اصطلاح به همه اطلاق شود. تنها علتی که مانعی توانیم به آن جنبه عام داده‌و آن را دنیا گیر بدانیم این است که بعضی از رفتارها و خلیقات عادت کننده مانند پول در آوردن، نوشیدن قهوه، عاشق شدن، تمرینات ورزشی داشتن، و کار کردن اجباری، از نقطه نظر اجتماعی مذموم نیست و توجه کسی را نیز بخود جلب نمی‌کند.

اعتیاد یک مشکل روانی یا داروشناسی نیست و نمی‌توان آن را با روش‌های روان‌شناسی یا داروشناسی حل کرد. به ریشه آن که بنگریم یک علاقه روحی است زیرا بیانگر یک کوشش به غلط راهنمایی شده‌ئی است تا انسان به آنچه می‌خواهد برساند و بر روی تکامل درون وارضای نفس خود تجربه کند.

برای چه ما فکر می‌کنیم به چیزی احتیاج داریم که احساس کنیم قانع و راضی شده‌ایم؟ یک باریکه دیگر پیتزا، یک تکه شوکولات، یک سیگار، یک نوشابه، یک چرت خواب، یک کسی که دوستان بدارد، یک مالکیت دیگر؟ اینها سؤالات مشکلی است. کوشش میکنم در آخر این فصل از کتاب به آنها پاسخ دهم.

چون عادت در عمق هر یک از شالوده‌های انسانیت ما ریشه دوانیده است، عوض کردن این رفتاری که به صورت عادت درآمده است آنقدرها ساده نیست. برای بعضی از ما ممکن است کاری در سراسر عمر باشد. نقشه اصلی برای سلامت زیستن آن است که انسان پای بند عادت نباشد. اگر نمی‌توانیم طبیعت معتادانه خود را تغییر دهیم، حداقل کاری کنیم که آنها را به سمتی سوق دهیم که زیان کمتری برای ما داشته باشد و بعنوان مثال، کسی که به سیگار کشیدن معتاد بوده و کشیدن آن را متوقف نموده و حالا به صورت معتاد تمرینی درآمده است، به او نمی‌توان کمتر از یک معتاد نمره داد ولی سالم تر از یک معتاد است.

بسیاری از اعتیاد‌هایی که معروف و همه گیرند و کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند مزاحم برای سلامت انسان است. پزشکان اغلب این عادات را نادیده می‌گیرند و از اینکه بیماران خود را راهنمایی کنند تا راه خودشان را تغییر دهند و حتی اگر قسمت عمده بیماری با این تغییر روش، یا مسیر، بهبودی می‌یابد، قصور می‌ورزند. در این فصل من به سه نوع از عادات و رفتارهایی که برای کنترل آنها لازم است بعضی از چیزها را یاد بگیرد اشاره می‌کنم، خوردن بطور اجبار، اعتیاد به استعمال مواد مخدر مجاز و قانونی (الکل، تنباکو،

توتون و کافئین) و اعمال جنسی اضطرابی.

اعتیاد به غذا

ترک عادت غذا خوردن اجباری بسیار مشکل تر از اعتیاد به مواد مخدر است. شما احتیاج به داروهای مخدر ندارید ولی ناگزیر به غذا خوردنید.

مطالعه و درمان نا راحتی های ناشیه از غذا خوردن، در حال حاضر رشته داغی از دارو های درمانگاهی است. هنگامی که من در مدرسه درس می خواندم بیماری «پر خوری سیر نشدنی» حالتی بسیار نادر بود. امروزه آنقدر عمومیت پیدا کرده است که در بعضی از جوامع انسانی (مثلاً کالج دختران) بعنوان رفتاری مورد پسند و عادی در آمده است. در حقیقت آنچه پزشکان آن را «خوردن نامنظم» می نامند در یک طرف طیف مشکلاتی که مردم با خوراک دارند قرار گرفته است. بسیاری از مردمی که من آنها را می شناسم و بسیاری از بیمارانی که به مطب من می آیند اگر معاینه پزشکی شوند نمی توان تشخیص داد که مشکلات خوردن نامنظم دارند. معهذ این مشکل را دارند که باید خوراک خوردن خود را محدود بمقداری کنند که بدنشان به آن نیاز دارد. این مشکل، در حد لا یتناهی بخود، شکل و فورم می گیرد.

مردی که در دهه سوم حیات خود بود برای مشورت بامن درباره بهتر زندگی کردن و سالم بودن نزد من آمد. از سلامت کامل برخوردار بود و فقط می خواست نظر مرا از دیدگاه پزشکی درباره ی روش و سبک زندگی خود بمنظور اتخاذ تدابیر احتیاطی بداند. من این نوع مراجعات را تشویق می کنم و آرزو مندم بیشتر مردم قبل از آنکه دچار بیماری شوند برای این منظور به سراغ من بیایند. این مرد، در سمت خود بعنوان بازرگان کالا در شیکاگو کار میکرد و شغلی بود که لازمه آن پرکاری، تهییج، واضطراب بود. خوب غذا میخورد، عادات خوبی برای تمرین های ورزشی داشت، استراحت و فارغ البالی نیز داشت و سلامت وی در معرض خطر نبود. می گفت که خودش را دوست دارد، زندگی خودش را می پسندد و تنها یک رفتار عجیب و غریب دارد که او را آزار می دهد.

روزهائی که در بازار «یک معامله ی بزرگ ریسکی» انجام می دهد - که معمولاً با مقدار معتنا بهی ضرر همراه است - و اگر این کار را نکند پکرو خود را ناایمن احساس میکند، در راه مراجعت به خانه از مغازه آشنای خود یک پرس استیک بزرگ می خرد، بعد از آن یک بطری ود کا، عصاره گوجه فرنگی و چیپس نمک سود، و راهی منزل می شود. به مجرد ورود به آپارتمان خود استیک ها را ریز ریز خرد میکند، روی صندلی محبوب خود می نشیند و سپس تمام گوشت خام استیک را مصرف میکند و در لا بلای آن قلپ قلپ ود کا و عصاره گوجه فرنگی و سیب زمینی سرخ شده به درون می فرستد. خودش می گفت میدانند که این کاروی فوق العاده و عجیب است ولی تجربه به وی نشان داده است که احساس می کند نیروی خود را دوباره به دست آورده است. از این نگران بود که نکند این برنامه به سلامت وی لطمه وارد آورد

به او گفتم نگران موضوع، حداقل در مورد وارد آوردن صدمات فیزیکی به بدن خود نباشد. من توصیه نمی کنم که شما گوشت خام استیک با و د کامیل کنید. کاری که این شخص می کرد یک عیاشی گاه و بیگاهی بود که با و جنات و عادات طبیعی وی مغایرت داشت. مشکل اصلی این بود که این شخص برای آنکه راحت باشد به خوراک خوردن اجباری روی آورده بود و طوری آن استیک خام را می خورد که خودش از رفتار خود در

شگفت بود. به وی توصیه کردم روش های دیگری را برای کیفورشدن بررسی نماید. خانم دیگری که وکیل دعاوی و در دهه چهارم حیات خود بود می گفت به نوع مخصوصی از بستنی های وانیل دار عشق می ورزد و به عنوان بهترین غذائی که می شناسد مقدار بسیار زیادی از آن را می خورد. هیچوقت نشده است که کمتر از یک چهارم گالون بستنی را در یک نشست بخورد و بعضی اوقات نیز به نیم گالون و یک گالون کامل نیز رسیده است. عجب این است که وی بستنی را در یکی از کمد های تاریک منزلش می خورد و هنگامی که داستان را برای من تعریف می کرد کوشش داشت آن را شمرده بیان کند و حتی حالات خود را از ابتدا تا انتها برای من تشریح نماید. می گفت که این کار به «قهقرا برگشتن» و «بچگانه» است. و استنباط وی این بود که این کار وی، رابه دورانی باز می گرداند که شیر خوار بوده است. یعنی دورانی که این شیر برای وی به منزله پادزهری بوده است برای کلیه اضطراب ها و نا ایمن بودن هائی که در دنیای خارج برای وی وجود داشته است. خوردن بستنی زیاد احتمالاً برای شما بسیار بد تر از خوردن شام اتفاقی از طریق خوردن گوشت استیک نا پخته وود کاست. زیرا بستنی معده شما را به صورت انباری از چربی های اشباع شده، شکر، و کالری در خواهد آورد.

بعضی از افراد قدرت عبور از جلوی مغازه های قنادی را بدون آنکه یکی دو تا شیرینی یا کلوچه نخرند ندارند. بعضی دیگر نمی توانند بدون خوردن بادام زمینی، چیپس و کلوچه شب را بسر آرند. و بهر حال بعضی از آنان وقت و نیروی خود را صرف تهیه، و مصرف غذاهای غنی و پرزرق و برق دار می کنند. آنان که به اجبار خوراکی می خورند، غذا به بدن خود نمی رسانند. اینان کوشش دارند که به روح خود غذا برسانند. تهی گاهی را که در درون خود که خالی مانده است پر کنند و هر زمان احساس پر شدن به آنان دست داد مشکل آنان حل می شود. تمام! غذائی تواند این کارها را برای ما انجام دهد. تنها می تواند ما را بطور موقت اقناع کند، لذت دهد و از نظر احساس، دل شاد سازد. اگر شما به تحمل خوردن زیاد اندیشه کنید، می توانید خوش بینانه به آن نگاه کنید ولی چنانچه خوردن برای شما به صورت عادت در آمده باشد مغز شما حتی قادر نیست که به لحظه ی حاضر فکر کند. انتظار لقمه بعدی را دارد و به فکر آن است که پس از این خوراک، دیگر چه باید خورد. با این ترتیب حتی احساس لذتی که از تجربه برای شما حاصل شده است به عقب کشیده می شود و اشتیاق به خوردن غذا افزون می گردد. بسیار بسیار مشکل است که این عادات و روش ها را بالاخص در فرهنگی که از غذا تجلیل می کند و آن را به انواع و اقسام آماده و در دسترس مشتاقان قرار می دهد، عوض نمود.

اغتیاد به غذا سر سخت، لجوج، و در برابر درمان مقاوم است. از طرفی می تواند تهدیدی جدی برای سلامت انسان باشد زیرا هم یکی از اصول عمده فربهی است و هم این که مردم را به طرف غذاهائی که ریسک مبتلا شدن به امراض قلبی و سرطان را زیاد می کند سوق می دهد.

احتمال این که یکی از غذاهائی شما می خورید برای شما به صورت عادت در آمده باشد وجود دارد نه برای اجابت نیاز های بدنی شما بل، برای آن که اشتیاق های احساسی و روحانی خودتان را تسکین داده باشید. ذیلاً بعضی پیشنهاداتی را که به شما کمک می کند سلامت خود را محافظت کنید برای شما می نویسم:

- راهنمای تغذیه که در فصل ۱ و ۲ آمده است مطالعه کنید. کوشش کنید از این دستورات پیروی کنید حتی اگر هنگامی که گرسنه نیستید غذای می خورید. حتی اگر مشغول عیاشی هستید.

- مخصوصاً محتویات چربی غذاهائی را که می خورید یاد بگیرید و کوشش کنید همواره غذاهای کم چربی مصرف کنید (این چربی ها نباید بیش از ۳۰ درصد پروتئین در غذائی باشد که می خورید). مخصوصاً هنگامی که اجباراً غذای می خورید. یک بستنی میوه یخ زده، سالم تر از بستنی تهیه شده از شیر یا خامه است.

- تمرین کنید تمام دقت خود را به تجاربی که از احساس خوردن دارید معطوف نمایید. بر روی مزه، بو، و محتویات غذائی که مصرف می نمائید متمرکز شوید. اجازه ندهید که افکار شما سرگردان گردد و انتظار داشته باشد که لقمه دیگری منتظر شماست. باید آن را گاز بزنند. یا اینکه یک قلم دیگر ماده ی غذائی میل نماید.

- یک برنامه ورزش سنگین منظم برای خود ترتیب دهید. سی دقیقه در روز پنج روز در هفته تا به شما کمک کند کالری های زائد بدن را بسوزانید.

- چنانچه قادر به کنترل خوردن غذای اجباری نیستید به دنبال کمک بگردید. بلا فاصله به مجمع زیاده خوران بی نام و نشان به پیوندید. با یک مشاور و متخصص در مدیریت غذائی مشورت نمائید. از خواب مغناطیسی کمک بگیرید. بیشتر وقت خود را با افرادی بگذرانید که در رابطه بهتری با غذاها هستند. بخاطر داشته باشید که شما تنها نیستید

اعتیاد به مواد مخدر مجاز

الکل، یکی از قوی ترین و تخدیر کننده ترین ماده رایج و معمول برای مغز انسان است. داروی «مشکل و نا مطبوعی» است. حتی از هروئین، کوکائین، ال.اس.دی. و هر داروی غیر قانونی دیگری که تصور کنید بد تر است. متأسفانه فرهنگ جامعه امروزی ما استعمال الکل را تشویق و ترغیب می کند و به غلط این فکر باطل را در اذهان مردم رسوخ داده است که به اندازه داروهای غیر مجاز، خطرناک نمی باشد.

هر از گاهی گزارشی از یک گروه تحقیق منتشر می شود که نوشیدن مشروبات الکلی بمقدار کم، به سلامت انسان کمک می کند. اغلب این تحقیق ها هوشیارانه، یا نا هوشیارانه، یکطرفه است. بعنوان مثال، مطالعاتی که اخیراً در کانادا صورت گرفته بوده این نتیجه می رسد که افرادی که بین یک تا دو بطر آبجو در روز می نوشند، کمتر از افرادی که هیچ نمی نوشند دچار بیماری می شوند. بودجه این مطالعه و تحقیق را شرکت آبجو سازی کانادا تأمین کرده بود. حتی در مواقعی که این نوع وابستگی ها و علائق شخصی در بین نباشد، افرادی که مطالعه و تحقیق را بعهده گرفته اند مانند سایر افراد در فرهنگ ما احتمالاً خود جزو مصرف کنندگان مشروبات الکلی هستند. این استعمال کنندگان مسکرات خود احتیاجی نا خود آگاهانه در به حق جلوه دادن آن چیزی دارند که خود آن را مصرف می نمایند. جز سرم های نمودار چربی به علت افزایش HDL (۱) در کلسترول، بیشتر منافع بهداشتی الکل، مزایائی است که این ماده در آرامش و تسکین دارد و به همین علت است که بیشتر افراد آن را می نوشند تا اضطراب و پریشانی آنان از بین برود. اثرات مفید این احساس آرامش و سکون صوری، به سادگی می تواند تأثیر مستقیم الکل بر بدن را که زهر

آگین است تحت الشعاع قرار دهد. الکل، برای اعصاب و سلول های کبدی انسان زهر آگین است و سبب تحریک و سوزش قسمت فوقانی دستگاه گوارش و سیستم ادرار انسان می شود. در زنان، ممکن است یک فاکتور مشخص و بارز در سرطان سینه باشد. اگر آنانکه مشروب خوران معتدل نامیده می شوند بتوانند یاد بگیرند که از راه های دیگری آرامش و تسکین را به خود باز گردانند، حالشان بهتر از امروز خواهد بود.

من، خودم غیرالکلی نیستم. در موارد نادریک بطر آبجو، کمی عرق ساکی، و شاید یک قلب چیززی از آن قوی ترمی نوشم. ولی از شراب و لیکور در طبخ غذا برای افزودن طعم و عطربه آن استفاده می کنم. به طور کلی از این که الکل بر روی فکر و بدنم تأثیر گذارد خوشم نمی آید. هنگامی که بیماران به من می گویند که بعضاً در شرایط خاص اجتماعی مشروب می نوشند اعتراض نمی کنم ولی بیماری که اظهار می کند هر روز سری به خمره می زند، یا اینکه پیمانه های کوچک علاج وی را نمی کند و بهترین شیوه رفع تنش برای او مصرف الکل است، آن وقت است که باید منتظر سخنرانی من درباره مضرات الکل باشد. بسیار ساده است که شما برای حس خوب زیستن به الکل متکی شوید و باز ساده است که در طول زمانی که آن را مصرف می کنید از نقطه نظرفیزیکی به آن معتاد شوید. اگر عقیده شما این باشد که الکل تنش زد است و اضطراب انسان را کنترل می کند، حتماً این اتفاق خواهد افتاد. زیرا الکل به شما نمی آموزد که آن حالات را چگونه باید تغییر دهید و شما چاره ئی جز آن ندارید که به نوشیدن آن جنبه استمرار دهید. اعتیاد به الکل بیماری های متعددی را به دنبال خواهد داشت و صدماتی که به کبد و سیستم اعصاب بدن وارد می سازد غیر قابل اصلاح است.

بیشتر پزشکان قادرند معتاد شده ی به الکل را تشخیص دهند و او را راهنمایی کنند تا برای درمان خود فوراً اقدام نماید. ولی محدودی از آنان هستند که به افرادی که موسمی به الکل عادت کرده اند، هشدار دهند، یا آنکه نتیجه این مشروب خواری معمولی و اجتماعی را برای آنان تشریح نمایند. من پیشنهادات زیر را دارم:

x- بهترین راهی که می توانید خود را از خطرات الکل دور نگاه دارید این است که هر روز آن را ننوشید. افرادی که به من می گویند هر شب با شام خود شراب می نوشند یا اینکه هر روز یک بطر آبجو، یا یک لیوان مشروب مخلوط بعد از پایان کار می نوشند، همه، همان راهنمایی را از زبان من می شنوند. «بخودتان در هر هفته دوسه روز برای نخوردن الکل استراحت دهید».

x- به الکل، بعنوان زایل کننده اصلی اضطراب و تنش اعتماد نداشته باشید. از منابع وجودی خودتان از قبیل کنترل تنفس، یوگا، ریاضت، یا شیوه های دیگری که در فصل ششم از آن ها یاد شد، برای رفع تنش استفاده کنید.

x- چنانچه به بیماری های کبدی مبتلا هستید، اشکالات رفع ادرار دارید، پروستات شما متورم است، زخم معده دارید، یا اینکه مشکلات قسمت فوقانی گوارشی (مری، معده، روده اثنی عشر) یا هر نوع بیماری عصبی و روانی که دارید، مشروب نخورید.

x- هیچگاه با معده خالی مشروب نخورید. این کار برای مخاط های معده زیان آور است.

x- الکل، ویتامین های «ب» بدن مخصوصاً ویتامین «ب۱» که به آن «تیامین» می

گویند می سوزاند. اگر مشروب می خورید یک قرص ویتامین «ب کمپلکس مکمل» به اضافه مقداری تیامین (۱۰۰ میلی گرم) در روزهای که الکل مصرف می نمائید بخورید. این کار سیستم اعصاب شما را کنترل می کند زیرا تجربه نشان داده است که بیشتر صدمات وارده به اعصاب در الکلی ها قسمتی از آن مربوط به کمبود تیامین است.

x- نوشابه های الکلی که از برچسب چسبانیدن بر روی فرآورده ها در آمریکا معاف شده است احتمالاً مواد اضافی زیان آور است. شراب، معمولاً با ماده حفاظت کننده سولفایت آغشته است که محتملاً سبب تشدید حملات آسم، میگرن، و بعضی از بازتاب های آلرژیک دیگر می شود. بهترین آبجو ها را از مالت جو، آب، مخمر، و رازک می سازند. ولی بیشتر آبجو هایی که در بازار موجود است حاوی انواع مواد خام دیگر است. لیکور، احتمالاً بارنگ های مصنوعی مختلف ممزوج است. کوشش کنید نوع مرغوب آنها را که در آگاهی ها به خالص بودن آنها اشاره شده است خریداری نمائید.

x- الکل، کالری دارد و همان کاری را انجام می دهد که هیدرو کربورها. ولی بدن نمی تواند انرژی الکل را در خود نگاه دارد. باید فوراً آن را بسوزاند. در نتیجه، کالری غذایی که شما مصرف می کنید در همان لحظه تبدیل به چربی می شود زیرا بدن متمایل به این کار است. اگر شما بر آنید که وزن بدن خود را کم کنید، حذف الکل کار شما را بسیار ساده می کند.

x- اگر به آن نتیجه رسیدید که نمی توانید بر روی مصرف الکل خود کنترل داشته باشید، از سازمان یا جمعیتی که برای این کارها بوجود آمده است، یا از کارشناسان حرفه ای که در این رشته تخصص دارند کمک بگیرید.

توتون- به صورت سیگار، معتاد کننده ترین ماده مخدر در جهان است. حتی قدرت اعتیاد آن بیش از هروئین است. دو شاخص عمده برای ادعا موجود است:

نیروی دارویی نیکوتین یکی از قوی ترین تحریک کننده های است که تا کنون شناخته شده است و کار آئی تدخین بهترین وسیله برای تحویل ماده مخدر به بدن. ماده مخدر را خیلی بهتر از تزریق در سیاهرگ ها به مغز می رساند. تقریباً افرادی که تدخین می کنند معتادند و شکستن این اعتیاد بسیار مشکل است. کشیدن سیگار بزرگترین مشکل عمومی و بهداشتی در امریکا است زیرا که این عادت تنها علت قابل پیشگیری بسیاری از بیماری ها است و به مقدار بسیار زیاد، جدی ترین مشکل سوء استفاده از ماده مخدر در اجتماع امروزی ماست. بهترین دفاع علیه تأثیرات زیان بار توتون این است که هیچوقت آن را مصرف نکنید. اعتیاد سریعی که انسان به آن پیدا میکند ارزش آزمایش کردن ندارد. همه افراد سیگاری به سرطان ریه و اتساع ریوی (آمفیزم) دچار نمی شوند. بعضی از آنان با شروع کار، دستگاه تنفسی سالم و قوی دارند و بعضی دیگر اصولاً استعداد های مختلفی در برابر داروهای زیان آور دارند. با این وجود، توتون بسیاری از سیستم های بدن را می آزارد و بیمار شدن دستگاه تنفسی تنها نتیجه ممکن از این اعتیاد است. امکان دیگری که وجود دارد این است که فرد معتاد، مبتلا به سرطان مثانه، سرگردن شود و ریسک ابتلا به بیماری سرطان خون نیز در او تقویت گردد. در صورتی که شما مبتلا، یا وابسته به مرض قند هستید، قرص های پیش گیری از حاملگی مصرف می نمائید، یا اینکه مشکلات قلبی و سرخرگ ها را دارید، یا از مجاری ادرار و پروستات رنج می برید، وضع گوارشی نامساعدی دارید، سابقه سرطان در خانواده دارید، فشار خون شما بالاست، حمله ناگهانی

به شما دست میدهد، یا در خانواده شما امراض قلبی سابقه دارد، دخانیات برای شما خطرناک است.

سیگار دست دوم، یا سیگار نیمه کاره کشیدن، سلامت افراد غیرسیگاری را به خطر می اندازد. دودی که از ته سیگار خارج می شود در مقام مقایسه با دودی که بوسیله ی بازدم، از ریه خارج می شود، به این سبب که از صافی یا فیلتر سیگار نگذشته است بیشتر خطرناک است. چنانچه شما اجبار دارید که با سیگاری ها کار، یا زندگی کنید خود را با فیلترهای «HEPA» که این اجزاء زیان بار موجود در هوا را تصفیه میکند (فصل چهارم کتاب) مجهز نمایید. همچنین به جمعیت هائی که با کشیدن سیگار در مجامع عمومی، سینماها، رستوران ها، کارگاهها، مخالفت می کنند پیوندید تا بلکه بیش از این درباره سیگار و محسنات آن تبلیغ نکنند.

دراوائل قرن بیستم، کشیدن سیگار فتح باب شد و حتی بعنوان ماده ئی که سبب بیداری فکر انسان، کار آئی و آرامش بخشیدن به او مورد تشویق قرار گرفت. در حقیقت یکی از نکاتی که بر له سیگار اقامه می شود، جنبه موقتی بودن آن و رها کردن انسان از تنش های درونی است. متأسفانه بیست دقیقه پس از کشیدن آخرین سیگار، تنش، قوی تر از قبل دوباره باز می گردد. مغز دوباره در طلب نیکوتین است. صرف نظر از این منفعت جزئی، توتون هیچ نفعی در بر ندارد. هیچ کس بر سر این موضوع که کشیدن سیگار در حد اعتدال برای سلامت انسان مفید است، جرو بحث نمی کند.

نیکوتین به شدت رگهای خونی در سراسر بدن را منقبض می کند و مزاحم گردش خون در مغز و قسمت های انتهائی آن است. قلب را تحریک می کند، فشار خون را بالا می برد، سبب تحریک و پریشانی دستگاه گوارشی می شود و بالاخره سبب تحریک و جراحت مجاری ادرار می گردد. اعتیاد به نیکوتین سبب ابقای عادت به توتون و سیگار می شود ولی توتون علاوه بر نیکوتین، بسیاری از اجزاء دیگر در خود نهفته دارد که آنها نیز برای بدن زیان بار است. تدخین توتون، یکی از غنی ترین منابع تولید مواد سرطان زا است.

سیگارهای به اصطلاح پاد زهر دار از طریق فیلتر مخصوص یا سیگارهای که دارای نیکوتین کمتر هستند هیچ مزیتی بر سایر سیگارها ندارند. افرادی که علاقه به سیگار کشیدن دارند تعداد بیشتری از آنها را دود می کنند یا اینکه پیک عمیق تری به سیگار می زنند تا به اندازه ئی که مغز آنان در طلب نیکوتین است خواسته اش را ارضاء کند. پپ و سیگار برگ چنانچه دود آنها بلعیده نشود سبب سرطان ریه و اتساع ریه ها نمی شود ولی به مقدار زیاد خطر سرطان های از راه دهان را تشدید می کند. سیگارهای بدون دود (که قبلاً به آن انقیه می گفتند) و تنباکوی جویدنی که این روزها جوانها و بازی کنان بیس بال آن را در دهان خود می گذارند، همان اثرات را دارد.

آنقدر من به شدت از خطرات توتون بر سلامت افراد متعصبم که حاضر نیستم بیمارانی سیگاری را بپذیرم مگر آنکه خود را متعهد سازند که آن را ترک خواهند نمود. برنامه های بسیار زیادی برای ترک سیگار وجود دارد تا به مردم کمک شود از شر آن راحت شوند. از طب سوزنی و خواب مغناطیسی گرفته تا حمایت گروهی. ولی هیچیک از آنها کاری قابل اعتماد برای معتادان انجام نمی دهند. بیشتر ترک کنندگان موفق سیگار افرادی بوده اند که خودشان پس از یک یا چند بار کوشش ناموفق، بالاخره طلسم را شکسته و بیشتر آنان بطور کامل کشیدن سیگار را متوقف کرده اند. اگر دوباره کشیدن سیگار را شروع

کردید دلسرد نشوید. آنچه به حساب می آید اراده و کوشش شماست. برای هر بار که مصمم به رها کردن عادت شدید امتیاز می گیرید. بالاخره روزی می رسد که سرچشمه همت و پایداری شما برای کوشش بعدی پرومالا مال می شود که این کوشش آخرین تلاش شما در شکستن سد سکندر است.

x- تمرین های تنفسی که قبلاً به آنها اشاره شد از یاد نبرید. شما را بر آن می دارد که سیگار را ترک کنید و به شما کمک می کند اشتیاق به کشیدن سیگار از فکر و ذکر شما بیرون رود.

x- چنانچه شما در حال حاضر سیگاری هستید یا ظرف ده سال گذشته زمانی به کشیدن سیگار مبتلا بوده اید، از ویتامین های باز دارنده ترکیب اکسیژن با سایر اجسام (ویتامین سی، وئی) و مواد معدنی استفاده کنید. این ویتامین ها تا حدی، تغییراتی را که در لنف های تنفسی به علت کشیدن سیگار بوجود آمده است بی اثر می سازد و انسان را در برابر سرطان ریه حمایت می نماید. همچنین کوشش کنید بر میزان مصرف منابع «کاروتن ها» از قبیل هویج، سیب زمینی شیرین، کدوی زرد و سبزیجاتی که برگ های بزرگ دارند بیفزایید. این مواد که ارتباط با ویتامین «آ» دارند ممکن است حمایت بیشتری به شما بدهند.

x- هیچگاه الکل و سیگار را با هم مخلوط نکنید. اگر مشروب می خورید سیگار نکشید. هر دوی این مواد خطر گسترش سرطان دهان، گلو، و مری را افزون می کنند. معهذا خطر بالقوه سرطان زائی مخلوطی از این ها که یاد شد، بیشتر از یکی از آنهاست.

قهوه- ماده مخدر قوی دیگری است. ماده ئی که نا آگاهانه میلیون ها مردم آن را مصرف می کنند. از هر ماده دیگری که منشأ کافئینی دارد قوی تر است و همان است که بیشتر از همه سبب تحریک شدن بدن می شود و همان است که انسان ها به آن معتاد می شوند. من، می توانم حدس بزنم که هشتاد درصد افرادی که قهوه می نوشند به آن معتادند. این اعتیاد فیزیکی است و چنانچه نوشیدن آن بطور ناگهانی متوقف شود بازتاب بسیار نا مساعدی بر روی بدن دارد. ذیلاً بعضی از مختصات اعتیاد به قهوه را برای شما تشریح می کنم:

- این ماده مخدر هر روز مخصوصاً صبح ها مصرف می شود. روزی نیست که بدون قهوه بگذرد. مقداری که مصرف می شود فاکتوری نیست که بتوان بر روی آن حکم صادر کرد. من اعتیاد حقیقی را در افرادی یافته ام که روزانه فقط یک فنجان قهوه می نوشیده اند.

- بدون نوشیدن قهوه بامدادی، نوشنده آن نمی تواند کار کند. مغز و اعضای بدن وی کند کار می کند، زود رنج است و نیروی تمرکز ندارد.

- برای دفع، به نوشیدن قهوه نیازمند است.

- گردش نیرو در بدن وی بوسیله قهوه کنترل می شود: اوائل بامداد با نوشیدن قهوه کیفور می شود و هر چه ساعت به پیش می رود کند می شود و رخت در ساعات آخر بعد از ظهر به وی غلبه میکند.

- چنانچه برای یک مدت بیست و چهار ساعته، یاسی و شش ساعته قهوه ننوشد اثرات آن در بدنش ظاهر می شود: رخوت، تحریک، طپش مشخص قلب، و سردردی که پس از یک مدت کوتاه شدید تر می شود، همه از عوارض آن است. استفراغ دل بهم خوردگی نیز

از اثرات اینکار است. چنانچه فرد استفاده کننده مقداری کافئین از هر نوعی که باشد مصرف کند این عوارض ظرف یک مدت سی و شش ساعته، یا هفتاد و دو ساعته از بین می رود.

چون فرهنگ ما بر نوشیدن قهوه مهر تأیید زده است و استعمال آن را تشویق می نماید، بیشتر معتادان خود نمی دانند که از یک داروی مخدر استفاده می کنند چه رسد به ماده قوی تر از آن که می تواند بر بیشتر سیستم های بدن تأثیر گذارد. چون اغلب پزشکان خود از نوشندگان قهوه اند، از اینکه متوجه شوند که این ماده برای چه کاری درست شده است و اثر آن بر بدن انسان چیست؟ غفلت می ورزند، یا اینکه تأمل کنند و در مغز خود مرور نمایند که ممکن است این معجون علت العلل بعضی از مشکلات پزشکی باشد. در پیش روی خود مجله ای را می بینم که از طرف سازمان قلب امریکا تحت عنوان «من چه چیزی باید در قهوه خود بریزم؟» منتشر شده است. داستان مردی بنام «لاری» را شرح می دهد که در مورد کلسترول بسیار کنجکاو است. لاری، هر روز بین «۴ تا ۵ فنجان قهوه می نوشد و در هر فنجان یک قاشق شیر از هر نوع آن که باشد می ریزد». مجله، سپس، به زیان هائی که از شیر یا کرم عاید انسان می شود سخن می گوید و پیمی کند که از شیر بدون چربی برای اینکار استفاده شود. ظاهراً سازمان قلب امریکا این نوع اعتیادها، یعنی نوشیدن قهوه را طبیعی میدانند و چیزی نیست که مورد علاقه کنجکاوانه، وزیر ریزبین پزشکی به آن نگریسته شود. در حقیقت قهوه، به تنهایی میتواند سهم بسزائی در بالا بردن کلسترول خون و افزودن خطرات امراض قلبی داشته باشد.

پرونده های من پر است از شفا یافتگانی که مدتهای مدید با عوارض قهوه مبارزه کرده اند. به بعضی از آنها اشاره میکنم:

بانوئی ۳۳ ساله، وکیل دعاوی، نزد من آمد. از عفونت مجاری ادرار که ظرف دوازده سال گذشته آن را با خود داشت شکایت داشت. از پزشکان بطور کلی خوشش نمی آمد و در همان اول جلسه به من گفت که مدتها طول کشیده است تا خودش را قانع کرده است برای دریافت کمک به من مراجعه کند. مشکل وی از تکرر ادرار و فوریت دفع آن شروع شده بود و هر چه به پیش می رفته، بدتر می شده است. شروع کرده بود با پزشکان مشورت کند ولی هیچیک از آنان مسئله ای غیر عادی نیافته بودند. بهر حال، این پزشکان دوره هائی از آنتی بیوتیک برای وی تجویز نموده بودند و برای سیستم ادراری وی نیز از داروهای بیهوش کننده استفاده نموده بودند. هنگامی که به نتیجه ای از این نوع درمان ها نرسیده بودند پزشکان، وی را به منزله بیماری بدقلق قلمداد نموده بودند که همه مشکلاتش در سرش است. از این عمل پزشکان متفرومنزجر گردیده و تصمیم گرفته بود خود درمانی را شروع کند تا اینکه بالاخره مشکل ادرار او را پا در آورده بود. باید پزشک تازه ای دست و پا میکرد. ظرف مدت دوازده سال گذشته بیست دکتر مختلف را دیده بود و مرض خود را برای آنان تشریح کرده بود و سرانجام تجاربی که از این ویزیت ها عاید وی شده بود بی فایده و عبث بوده است.

پس از گذشت چند سال عوارض جدیدی در بدن وی ظاهر شده بود و به هنگام آمیزش جنسی این درد در زندگی زناشویی وی اخلاص بوجود آورده بود و باز علت آن کشف نشده بود. پس از شکایات ممتدی که از درد های درون داشت به سالون جراحی مجاری ادرار رهنمون شده بود. عمل جراحی نیز دردناک بوده است و هم گران. و نه تنها باری از دوش

وی برنداشته بود بلکه دو مشکل جدید نیز برای وی به ارمغان آورده بود: در اثر این عمل، به عدم کفّ نفس (هرزمان سرفه، یا عطسه میکرد از اودرار خارج می شد) دچار شده بود و به هنگام خاتمه دفع، ادرار هنوز هم به صورت چکه چکه از وی خارج می شده است. هنگامی که به مطب من رسیده بود کُفرش از هر چه پزشک و بیمارستان است درآمده بود.

از این خانم پرسیدم ظرف ۱۲ سال گذشته که ماجراها بروی گذشته است چه اتفاقاتی در زندگی وی حادث شده است؟ دوازده سال مدت کمی نیست!! خانه اش را ترک کرده بود تا به کالج رود، دوره تحصیلی فشرده ئی را انتخاب کرده بود که به مدرسه حقوق ختم می شد. همه کارهای عادی و روزمره اش عوض شده بود. غذا خوردنش غیر منظم شده بود، شب ها تا دیروقت مطالعه می کرده و شروع به نوشیدن قهوه نموده است. بلافاصله گوشه های من با شنیدن این جمله آخرتیز شد و از او خواستم شرح بیشتری راجع به نوشیدن قهوه بدهد. می گفت: هر روز بطور منظم یک یا دو فنجان قهوه که در فکروی چیز مهمی نبوده می نوشیده است. از روزی که این کار را شروع کرده بود، روزی نبوده است که بدون قهوه سپری کند. هیچوقت بیش از دو فنجان قهوه ننوشیده است زیرا اگر چنین میکرد دستهایش شروع به لرزش میکرد و به دنبال آن مبتلا به اسهال می شده است. همه این اطلاعات به من میگفت که این خانم نسبت به تأثیر این داروی مخدر بسیار حساس است.

لرزش دستها و اسهال دو عارضه مخصوص تخدیر به وسیله کافئین است که بر روی اعصاب و سیستم گوارشی بدن تأثیر میگذارد. این خانم ظاهراً نمی دانسته است که سیستم ادرار، مخصوصاً در زنان هدف مشترک دیگری است. به او گفتم نوشیدن قهوه را بلافاصله باید قطع کند. النهایه چون این توقف با عکس العمل مواجه خواهد بود بهتر است صبر کند تا تعطیل آخر هفته که احتمالاً سه روز از محل کار خود به دور است. به او گفتم باید منتظر سردرد باشد که در این صورت از آسپرین یا قرص دیگری که بدون کافئین باشد استفاده نماید. به او مقداری گیاه دادم که مفید به حال مجاری ادرار بود و آنها را التیام می بخشید. پیشنهاد کردم تمرین های مربوط به تجسم فکری را انجام دهد.

بار دیگر که با این خانم صحبت کردم آن فردی نبود که قبلاً او را دیده بودم. بمن می گفت که اشتیاق به نوشیدن قهوه تا سه روز با وی بوده است و از شدت این میل در شگفت. همه عوارض ادراری وی ناپدید شده و دیگر باز نگشته بود. همچنین اظهار می نمود که میزان اضطراب و پریشان حالی وی نود درصد کاهش یافته بود و این جمله را نیز بر زبان راند «که من توقع نداشتم دوباره حالت اشتیاق در امور جنسی را در خود احساس کنم». سپس پرسید «چگونه است که بیست نفر پزشک طی مدت دوازده سال نتوانسته بودند به او بگویند که علت مشکلات وی قهوه بوده است؟».

اینهم داستانی دیگر: مردی چهل ساله که به عنوان کارشناس فلز کاری در یک کارخانه معدنی کار میکرد برای ملاقات به مطب من آمد. علت ملاقات این بود که به قول خودش به «سردرد های بد» دچار شده و از آن رنج می برد. آنطور که می گفت ظرف بیست و چهار سال گذشته سردرد ها با وی بوده است. ولی در این اواخر همه روز سرش درد میکرد. سردرد این شخص طیش نیز داشت. و برای رفع آن از «اکسیدرین»، دارویی که در امریکا زیاد مصرف دارد، استفاده میکرد. برای هر بار سردرد دو قرص اکسیدرین می بلعید و هر روز دوبار سرش درد می گرفت. هر روز یک یا دو فنجان قهوه هم می نوشیده

است. پزشکان قادر به رفع سردرد وی نبوده اند و این اواخر به او گفته بودند که لازم است یک دوره کامل آزمایشات عصبی از وی بعمل آید تا تشخیص دهند علت درد چیست؟

درد طپش شریان های سر، ناشی از اتساع مویرگ های کوچک در مغز است. کافئین، این مویرگ ها را منقبض می کند (در حقیقت از قهوه می توان برای درمان فوری سردرد های عروقی استفاده کرد ولی این روش برای افرادی که به قهوه معتاد شده اند مفید نیست). در اعتیاد به قهوه شریان ها دائماً در معرض فشارهای منقبض کننده قرار دارند و برای آنکه جواب این کار را بدهند کوشش می کنند تا متسع شوند (بهمین علت است که سردرد های شدید شریانی علت اصلی عارضه ی اصلی متوقف کردن قهوه است). هر سردرد شریانی که با اکسیدرین التیام پیدا کند و نه با آسپرین، باید آن را سردرد ناشیه از قهوه دانست زیرا اکسیدرین حاوی کافئین است. به این آقا گفتم باید نوشیدن قهوه را مادام که زنده است از دستور غذایی خود حذف کند و طبق معمول فورمول خودم را که شامل (استراحت، تمدد اعصاب، حوصله، خوردن آسپرین معمولی که مخصوص سردرد است) به او دادم.

از مطب من بیرون رفت و آخر هفته بعد تلفن کرد تا نتیجه کار را به من گزارش کند. «محشر بود»، «فکر میکنم بالاخره پس از بیست سال، موفق به ریشه کن کردن این سردرد لعنتی شدم». بهترین طریقی که ممکن بود رهائی از مرض را توصیف کرده ام بود. از آن روز بعد دیگر سردرد نداشته است.

داستان دیگر: خانمی پنجاه ساله که از اسهال ظرف شش ماه گذشته رنج می برد با من مشورت کرد. این اسهال، بدون درد بود و بنظر می رسید که ارتباطی با غذای وی نداشت. سابقه مسافرتی نداشت و می گفت این اواخر به هیچ وجه تنش و اضطراب نداشته است و هیچ عارضه دیگری در وجودش جز اضطرابی که برای سلامت خود دارد، وجود ندارد. سلامت جسمانی او بسیار عالی بود، خوب غذا می خورد، بطور مرتب ورزش میکرد و عادات خوبی نیز داشت. جز اینکه هر روز چهار فنجان قهوه می نوشید.

پس از ابتلا به اسهال طی چهارده روز گذشته ابتدا به پزشک خانواده خود مراجعه کرده بود و نا مبرده نیز داروئی برای وی تجویز کرده بود که نه تنها در کنترل اسهال این خانم مؤثر و ثمر بخش نبوده است بلکه عوارض ناراحت کننده جنبی دیگری بدنبال داشته است. دارو را متوقف کرده بود و به ملاقات یک «متخصص درمان بطور طبیعی» (۱) رفته بود. به وی گفته بود مصرف شیر را متوقف کند، شکر نخورد و از روش درمانی Homeopathic

استفاده نموده بود. اسهال هنوز ثابت و پابرجا بود. دوباره نزد پزشک خانواده مراجعت نموده بود که این بار تعدادی آزمایش های پزشکی انجام داده بود و گوا اینکه نتیجه ی همه آنها طبیعی بود با این وجود بوی گفته بود که احتمال وجود انگل در معده و روده وی هست و یک دوره «فلازیل» داروئی که جانوران تک سلولی یا آمیب ها را میکشد به این خانم خورانده بود. باز تغییری در اسهال بوجود نیامده بود. این بار این خانم در کمال اکراه راهی مطب یک کارشناس معده شده بود که آزمایش های مختلفی از بیمار

۱- Naturopathy - مداوای بیماری ها بدون دارو ۲- معالجه بیماری ها از طریق تجویز داروئی که در افراد سالم علائم مشخصه آن بیماری را بوجود می آورند.

بعمل آورده بود که شامل قسمت فوقانی و تحتانی روده (GI) نیز بوده است. چون اینها همه کافی نبوده است با دستگاه اشعه ایکس تعدادی فیلم گرفته بودند و آزمایش (Zigmoidoscopy) نیز بعمل آورده بودند. نتیجه کلی این بوده است که هیچ علتی اساسی و بنیادی که مربوط به اندام های بیمار باشد وجود ندارد که مسبب اسهال او باشد.

همین طور که این خانم داستان خود را تعریف می نمود ناراحتی وی زیاد ترمی شد و بالاخره اشکش سرازیر شد و گفت «حالا دیگر فکر میکنم که دستگاه گوارش من بدرد نمیخورد. از چهار روز قبل که به اینجا آمده ام به بیوست گرفتار شده ام». به شنیدن این کلمات گوش های من حیاتی تازه یافت. میدانستم که در مجتمع ما خبری از نوشیدنی های کافئین دار نبود. پرسیدم مگر شما اینجا قهوه هم خورده اید؟ نخیر! وبعد گفت: از هنگامی که من به این محل رفت و آمد میکنم قهوه نخورده ام. آیا سردرد نیز داشته اید؟ بله! باید هم داشته باشد. در حقیقت طی دو روز گذشته سردرد وحشتناکی داشته ولی تصور میکرده است که به علت تمرین هائی است که انجام میدهد. برای او تشریح کردم که علت اسهال وی عوارض مسمومیتی است که نوشیدن قهوه برای وی بارمغان می آورد. هیچ اشکال دیگری ندارد. بدون مصرف این ماده مدتی زمان لازم است تا روده وی آهنگ طبیعی خود را باز یابد. توصیه کردم هر چه میتواند آب بنوشد و اطمینان داشته باشد سلامت خود را باز خواهد یافت.

به شما اطمینان میدهم همه ی این فصل کتاب را می توانم از داستان هائی از این مقوله پر کنم که بیماران، حالت مشابه و حادثی از این نوع داشته و این عوارض، هم بیماران را پریشان حال و مستأصل، و هم پزشکان را گیج و مغشوش کرده است. همه این درد سرها هنگامی که مصرف این ماده متوقف شد، از بین رفته است.

احتیاط هائی که من در مورد قهوه بعمل می آورم به شرح زیر است:

- قهوه، مخدری است بسیار قوی. اگر مصرف آن می تواند منجر به تحریکات و اثرات مفیدی در بدن شما شود و آن را دوست میدارید، هر از گاهی بنوشید. چنانچه هر روز آن را مصرف میکنید احتمال بیشتری برای معتاد شدن به آن خواهید داشت.

- چنانچه شما حالات زیر: میگرن، لرزش، تپش، تشویش، دلواپسی، مرض بیخوابی، طپش قلب، بیماری های قلبی، یا اینکه در خانواده شما سابقه این کار هست، کلاستروپ خون شما بالاست، فشار خون دارید، هر نوع راحتی های معدی / روده ئی، مشکل ادرار، مشکلات پروستاتی، ناراحتی های تصلب بافت در پستان، عوارض قبل از قاعدگی (PMS)، سردرد در اثر تنش، یا سابقه حمله ناگهانی، دارید، قهوه نخورید. چنانچه باردار هستید یا در نظر دارید باردار شوید بخاطر داشته باشید که امکان دارد قهوه، خطر سقط جنین را تشدید کند.

- اگر شما دلائل خاصی دارید که قهوه نخورید از نوشیدن قهوه ئی که کافئین آن را گرفته اند و قهوه بدون کافئین معروف شده است نیز احتراز کنید. این کار بیهوده است. علاوه بر مقدار کمی کافئین، حاوی سایر موادی است که در دانه های قهوه موجود است که ممکن است سبب تحریک اعصاب، مخاط های معدی / روده ئی، و سیستم قلب و ادرار گردد. این گفته بالاخص در باره فرآورده هائی که فراشد آنها با آب بوده است، یا اینکه از نقطه نظر ایمنی، حلال های مصرف شده در آنها کلاً خارج نشده است (که در هر

مورد ممکن است هنوز بقیایا، یا تفاله های مواد شیمیائی در آنها موجود باشد)، صادق است.

- رفع اعتیاد به قهوه در مقام مقایسه با الکل و توتون ساده است. هیچ وقت تصمیم به شکستن اعتیاد نگیرید مگر آنکه سه روز تعطیل در پیش رو داشته باشید. از این نظر سه روز را پیشنهاد میکنم که بهتر است هیچ نوع مسئولیت، تقاضا یا کارهایی که مستلزم صرف فکر و نیرو است نداشته باشید. ترتیبی دهید که خود را از همه این درد سرهای حیات برهانید و راحت باشید. آماده باشید که ضمن نداشتن نیرو در بدن، چهل و هشت ساعت، تا هفتاد و دو ساعت با سردرد مبارزه کنید و هیچ نوع خوراکی که اثراتی از کافئین در آن موجود باشد مصرف نکنید.

- بسیاری از مکمل های قهوه در داروخانه ها و فروشگاه های فروش مواد غذایی موجود است. این نوع فرآورده ها از دانه های برشته شده، ریشه ها، میوه ی تیره درختان بلوط و سایر دانه های بدون خطر تهیه شده است. از این فرآورده ها مصرف ننمائید یا اینکه از چای بدون کافئین بجای عادتی که آن را به کنار گذاشته اید استفاده کنید.

- سایر نوشیدنی های کافئین دار- که شامل چای، کولا، و سایر سوداها و دو نوشابه عجیب و غریب و خوش رنگ بنام های «یربا» و «گارانا» محصول امریکای جنوبی، می شود. اعتیاد به نوشیدن چای در امریکای شمالی نادر است ولی در فرهنگ بعضی دیگر از قسمت های جهان (ایرلند، انگلستان، و قسمت هایی از آسیا) معمول و متداول است. کافئین چای بسیار کمتر از قهوه است و خیلی زیاد تراز قهوه دارای ماده مخدری بنام «تئوفیلین» است که در شرایط عادی از نوع خالص آن برای معالجه آسم استفاده می شود.. اثرات بد آن عبارت است از: عصبانیت، یا از کوره در رفتن، بیخوابی، دلواپسی، و افزایش ریتم قلب و غیره.

چای، حاوی تئین است که مزه ئی تلخ، کاسد و دبش، دارد. مخصوصاً اگر مدتی از دم کشیدن آن گذشته باشد. تئین سبب تحریک مخاط های اعضای فوقانی دستگاه گوارش می شود و مسئول موارد روز افزون سرطان های دهان ناشی از کرم خوردگی دندان ها، مری و معده در بعضی از افراد نوشنده ی چای می باشد. شیر، تئین موجود در چای را خنثی میکند و انسان را از خطراتی که بر شمردیم مصون میدارد. چنانچه شما بیش از دولیوان چای در روز می نوشید مقداری شیر به آن اضافه کنید. چای، که کافئین آن را گرفته باشند بیجان است و میتواند جانشین خوبی برای چای معمولی باشد. در هر حال، در مورد «چای گیاهی» تجارتي، هشدار باشید که اینها همان چای معمولی کافئین داری است که با گیاهان متعدد مخلوط شده است. بهتر است بر چسب آن را مطالعه کنید که آیا حقیقتاً چای بدون کافئین دارید می نوشید؟

تبلیغی که اخیراً در باره مزایای بهداشتی چای سبز زاپونی میکنند مشعر بر آن است که این چای محتوی دسته های مختلفی از ترکیبات است که به آن «کاتچین» گفته می شود و این کاتچین ها در فراشد دم کشیدن چای از بین میروند و چیزی که باقی میماند همان چای سیاه معمولی است. کاتچین ها مقدار بسیار زیادی پاد زهر سرطانی دارند و ممکن است میزان کلسترول خون را پائین بیاورند. چنانچه شما مایل باشید از چای بدون کافئین مصرف نمائید، بنظر میرسد سالم ترین آن چای سبز زاپونی باشد.

اعتیاد به نوشابه های غیر الکلی کافئین دار چه شکر دار، و چه بی شکر آن، این روزها

بسیار رایج شده است و بسیاری از مردم آنقدر از این نوشابه‌ها می‌نوشند تا تأثیرات منفی و زیان بار ماده مخدر را تجربه کنند. دانه‌های کولا که بومی افریقا است تحریک کننده‌ی است با منابعی سرشار از کافئین. در نوشابه‌های کولا، مقدار بسیار کمی از این دانه وارد می‌شود ولی به این تنها اکتفا نمی‌شود و کافئین‌های از نوع دیگر نیز از منابع دیگر به آن تزریق می‌شود. کود کان، به سبب شیرینی این نوشیدنی‌ها و طعم مطبوعی که دارند آنها را دوست دارند. چنانچه شما از نوشیدنی‌های مارک کولا مصرف می‌کنید نوع بدون کافئین آنرا در صورت امکان خریداری نمائید مگر آنکه شما نیز بدنبال تحریک کننده‌ها باشید. بخاطر داشته باشید که سوداهای کافئین دار ماده‌های مخدر است و نه «نوشابه غیر الکلی».

«یربامته» و «گارانا»، گیاهانی حاوی کافئین هستند که در اغلب فروشگاه‌های مواد غذایی، فروشندگان گیاهان داروئی و بقالی‌های شیک و مدرن به فروش میرسد.

«یربامته» را در کیسه‌های کوچک مانند کیسه‌های چای، یا غیر کیسه‌ئی به عنوان چای می‌فروشند. گارینا به عنوان یک جزء یا عامل ترکیب شونده در بعضی از مخلوط‌های چای بکار برده می‌شود و جداگانه نیز به صورت پودرهای بسته بندی شده یا غیر آن، یا به صورت کپسول، به فروش میرسد. هر دوی این مواد را به دروغ، بعنوان غیر محرک و غیر کافئین دار به مردم عرضه می‌کنند.

شو کولات- ماده ئی است استثنائی زیرا هم بعنوان ماده غذایی وهم تخدیر کننده از آن استفاده می‌شود. مقدار بسیار کمی کافئین در آن به کار رفته است ولی به مقدار بسیار زیاد حاوی «تئوبرومین» است که عضونزدیک همان خانواده است با همان تأثیرات. معمولاً همه بر آن باورند که از شو کولات برای معطر کردن دسر ها استفاده می‌شود یا اینکه میتوان رأساً از طعم و مزه لذت آن بعنوان یک ماده تهدید کننده لذت برد ولی نکته پنهان در مورد این معجون آنست که در خلق و خوی و مشرب انسان مؤثر است و از طرفی تأثیر بسیار زیادی بر روی بدن و فکر انسان داشته و مطمئناً اعتیاد آور نیز هست. تئوبرومین، به تنهایی نمیتواند بار مسئولیت شو کولات را بردوش کشد زیرا اعتیاد به خوردن شو کولات با سایر اشکال تحریک کننده ها متفاوت است. بیشتر شو کولات خور ها خانم ها هستند و بسیاری از آنان قبل از آنکه مورد تاخت و تاز قاعدگی قرار گیرند به خوردن آن اشتیاق فراوان نشان میدهند. خانم هائی که با شو کولات رابطه ئی به صورت اعتیاد پیدا می کنند معمولاً به صورتی غیر قابل کنترل و بوالهوسانه از شو کولات استفاده می نمایند و همواره عنوان می کنند که شو کولات یک ماده تنش زای فوری برای آنان است. دلیلی وجود ندارد که بگوئیم تأثیری که «تئوبرومین» بر روی مردان می گذارد متفاوت با زنان است. زمانی بود که من موارد اعتیاد به شو کولات را جمع آوری میکردم. دو نمونه از آن را برای شما می نویسم:

خانمی سوئسی، بیست و هشت ساله که به عنوان معاون یک دانشکده در امریکا انجام وظیفه مینمود علاقمند بود راجع به عادات خوراکی خود با من مشورت نماید. هر روز این خانم یک، یا دو پاوند شو کولات تیره رنگ سوئسی میخورد. بعضی اوقات تنها چیزی بود که او میخورد. شو کولات را به عنوان «غذائی سالم و بهداشتی» تلقی کرده بود و تصور میکرد بدون شو کولات بیمار می شود. ورزش کار نیز بود. اسکی باز بود و کوله بار بر پشت خودش می بست. فربه و گوشت آلود نیز نبود. تنها مشکلی که این اعتیاد برای وی بوجود

آورده بودند نگرانش از روزی بود که به عللی شوکولات در دسترس وی قرار نگیرد. به شوکولات های امریکائی علاقه نداشت و میگفت تنها یکی دو نوع شوکولات های سوییسی است که برای سرحال نگاه داشتن وی مفید است. آنقدر این خانم نسبت به احساس راحت بودن علاقمند بود که هنگامی که به امریکا برای کار کردن آمده بود، تنها لباس هائی که تن کرده بود با خود به همراه داشت. چمدان مسافرتی اش پر از شوکولات بوده است.

خانم پنجاه و سه ساله ئی که سه سال قبل دوران یائسه گی وی شروع شده بود به من میگفت که هیچگاه جز در سالهای اخیر به شوکولات علاقه نداشته است و آن هم از زمانی شروع شده بود که متخصص بیماری های زنان شروع به جایگزین نمودن هورمون در بدن وی نموده بوده است. سه هفته در هر ماه استروژن مصرف مینمود و ده روز بعد هورمون های مربوط به قبل از دوره حاملگی، یا «Progesterone». بنا بر اظهارات وی «بعضی اوقات در روز هائی که این دارو را مصرف مینموده است اشتیاق دیوانه واری به شوکولات پیدا مینموده است، در حدی که مثلاً او اسط شب باید از خواب بیدار می شده و سوار بر اتوموبیل، بدنبال فروشگاهی می گشته است که شوکولات می فروخته است تا خودش را اقناع کند. میگفت که تا بحال چنین اتفاقاتی در زندگی من حادث نشده بود. سرانجام به متخصص بیماری های زنان مراجعه کردم تا از وی پرسم آیا این هوس من ارتباطی به هورمون ندارد؟ خنده ئی نمود و عقیده مرا احقانه خواند و من هم از این سؤال مزخرف خود خجل شدم. به او اطمینان دادم که احق نیست زیرا چنین داستانی را دوبانوی دیگر برای من تعریف کرده بودند.

تا کنون تحقیقات کمی درباره شوکولات صورت گرفته است. اخیراً دانشمندان آلمانی نشان داده اند که عادت و رفتار شوکولات جوئی در موش خرما ها و موش ها را میتوان با خوراندن دارو هائی که تأثیرات تخدیری را خشی مینماید از بین برد. این کشف دانشمندان بر آن دلالت دارد که سیستم «اندروفین» (۱) در این کار دخالت دارد. حدس من بر این است که شوکولات حاوی بسیاری از موادی است که انسان را سرحال می آورد و اعتیاد به آن بسیار پیچیده و بغرنج است. چون شوکولات حاوی مقدار بسیار زیادی چربی و شکر است حتی اگر تحریک کننده اعصاب هم نباشد (که هست) خود را داخل در دسته غذاهای اجباری که انسان آنها را میخورد مینماید.

پیشنهادهای من درباره شوکولات بشرح زیر است:

- چنانچه مبتلا به میگرن، بیماری سفت شدن بافت های پستان، PMS (عوارض قبل از قاعدگی) هستید یا اینکه نوسان حالات مغزی دارید شوکولات نخورید.
- مشکلات برای بعضی افراد تحریک کننده است. به تأثیر آن بر روی حوصله و سردماغ بودن خود، دوران انرژی در بدن، و نحوه ی خواب خود توجه داشته باشید.
- شوکولات پرار کالری و چربی است. مواظب تأثیر آن بر روی برنامه غذایی خود تان باشید.

- اگر چه چربی کا کائو ممکن است آنقدرها برای قلب و رگها در مقام مقایسه با سایر

۱- Endorphine مولکول های مخدری که در مغز وجود دارد و سبب می شود که ما، در اوج قرار گیریم، خوشحال باشیم، و در برابر مشکلات مقاومت نمائیم.

چربی های اشباع شده زیان بخش نباشد معهود احتمال آنکه در نوع ارزان قیمت شوکولات از چربی های ناسالم از قبیل چربی نارگیل و خرما استفاده شود وجود دارد. در هر حال، به برچسب آنها توجه داشته باشید و اگر چنین باشد آنها را نخرید. پودر کاکائوی خالص چربی اش کم است ولی عطر و طعم شوکولاتی آن زیاد است. برای ساختن دسر شوکولاتی از آن استفاده کنید تا حس اشتیاق شما به شوکولات را ا قناع نماید.

- بعضی از خانم ها که قادر به کنترل سرمستی و نشاط شوکولات خوردن نیستند گزارش کرده اند که مکمل های مینزیوم به آنها کمک نموده است. کوشش داشته باشید ۳۰۰ میلی گرم مینزیوم، دوبار در روز بخورید. اگر خوردن شوکولات شما را سرحال می آورد به عنوان جایزه به خودتان برای رفتار های خوبی که داشته اید آن را تقدیم کنید. خوردن شوکولات خوب، آگاهانه و هراز گاهی، راه سالمی برای سرپوش گذاردن بر روی اشتیاق است. بطور کلی، مواظب مقدار کافئینی که در یک روز مصرف میکنید باشید. بخاطر داشته باشید که کافئین جزء لایتنجری بسیاری از نسخه ها، و در دسترس دارو فروشان برای عرضه نمودن به مشتری است. اگر شما این قرآورده ها را مصرف می کنید و همچنین قهوه، چای، شوکولات هم میخورید ممکن است خیلی بیشتر از آنچه تصور می کنید از این داروی مخدر مصرف مینمائید.

عادات جنسی

انجام اعمال جنسی به صورت اجبار و اضطراب مشکلی نامرئی در اجتماع امروزی ماست زیرا که باور مان شده است که این، کاری است سالم و چه بهتر که اغلب تا آنجا که ممکن است اینکار را انجام داد. بعضی ها تصور میکنند به اندازه کافی این عمل طبیعی را انجام نمیدهند و نسبت به آنانکه در این کار، راه افراط می پیمایند حسادت می کنند. در فرهنگ فرعی ما، مردانی که در رفتار مردانگی خودشان غلومی کنند مقام های ممتازی یافته اند. بدیهی است که با این نوع اعتیادات معنوی و فرهنگی، مفهوم اعتیاد جنسی نمی تواند مقبولیت عام یابد و آن چند نفر کارشناسی که کوشش در جلب نظر مردم به این موضوع داشته اند نتوانسته اند موفقیت لازم را کسب نمایند.

همانند مواد مخدر و غذا، امور جنسی نیز دگر گونیهای نیرومندی از هوشیاری در ما به وجود می آورند. شور شهوانی میتواند به ما، نگاهی اجمالی از حقیقتی متعالی و به زبانی دیگر، احساس ارتباط، در ما و راء نیستی را به ما بدهد. در یک سطح دنیوی، میتواند فراغ بالی موقت، عاری از تنش و فشارهای درون برای ما بوجود آورد. عجب نیست که مردم قادرند ارتباطات اجباری جنسی بوجود آورند، کوشش کنند تا خلأ درون را پر نمایند و دریابند که هر چه بیشتر آن را در کمال نومیدی و لا علاجی دنبال کنند خشنودی و رضامندی خود را از دست میدهند.

عمل جنسی برای افراد بشر عملی است طبیعی که با شیدائی و جذبه در هم آمیخته است. تقریباً کلیه افراد در باره آن اندیشه می کنند و با این وجود در استفاده صحیح از آن و شناختن طبیعت آن در جهلی مرکب فرو رفته اند. البته این را نباید فراموش کرد که رابطه جنسی کوشش میکند در ورای ادراک ما، همواره مخفی باقی بماند و هیچ فرق نمیکند که از نقطه نظر عقلانی چگونه ما می خواهیم با آن برخورد داشته باشیم. حتی در بهترین

سطح عملی کار، اطلاعات مادر آن باره ناقص است. فقدان نوشته های مستند و مفید درباره این عمل طبیعی جالب توجه است. بیشتر، مادر تکاپو و تلاشیم تا بدون کمک بر سر این موضوع به توافق برسیم. والدین، معلمین، و مبلغین مذهبی غالباً به سردرگمی ما کمک کرده اند. راهنمایی های ثمر بخش و قابل اطمینان کمتر داده می شود. اگر رابطه جنسی خوب است چه اشکالی وجود دارد که انسان همواره آنرا انجام دهد؟ در وهله اول، اعتیاد به هر طریق که باشد، حتی بی خطرترین آن ها، آزادی ما را محدود میکند. سبب می شود که فکرو نیروی بدنی ما به مقدار زیاد مصرف در راه های بی فایده گردد و ما را از تجربه اندوزی در دوره حیات محروم نماید. به علاوه، در این عصری که بیماری «ایدز» غوغا میکند برقرار کردن ارتباط جنسی بسیار خطرناک است. در گذشته اگر بیماری های جنسی منتقل می شد به عنوان «مایه رنجش و تصدیع خاطر» به آن نظر افکنده می شد. و نه تهدید جدی برای سلامت افراد. ولی کار از اینها گذشته و موضوع بسیار جدی است. حتی اگر یک بیماری، کم اهمیت جلوه کند، مانند «زگیل های مقاربت جنسی» ممکن است که دست آوردهای طولانی و وخیم از قبیل سرطان اندام تناسلی و مصالحه سیستم مصونیت بدن را به دنبال داشته باشد.

حال که این اشکالات وجود دارد «ارتباط جنسی اجباری بدون خطر» چگونه است؟ یا اینکه استمناء چه اشکالی دارد؟ با این کار، حداقل انسان ناقل بیماری ها نخواهد بود، مع الوصف آزادی خودش را محدود میکند. استعداد نهانی اعمال جنسی بمنزله راهروئی در ماوراء دنیای محدود ضمیر انسان است. می تواند یکی از راه های منطقی و معقول برای برقراری ارتباط با سایر مردم و شخصیت والای خود انسان باشد. در اعتیاد به اعمال جنسی، این استعداد ها هیچگاه تشخیص داده نمی شود. بجای یک همسر دوست و صمیمی، شما شیئی یا چیزی برای دفع شهوت دارید. بجای برتری یافتن نفس خودتان شما به صورت فرد مهجوری که در عایق پیچیده شده است مبدل خواهید شد. در فصل دیگر با شما بحث خواهم کرد که شما قادر به نیل سلامت ایدآل نخواهید شد مگر آنکه ارتباط هائی معنوی خارج از نفس، و تمایلات خود برقرار سازید. روابط جنسی اجباری درد سری است برای فراشد این کار و بتحقیق برای سلامتی شما زیان بار است.

تغییر دادن اعتیاد جنسی آسان تر از تغییر دادن اعتیاد غذائی نیست. تغییر دادن این عادات و رفتارها ذاتاً مشکل است و ارزش ها و اعتبارات معنوی اجتماعی این تغییر را مشکل ترمی سازد.

در مورد ارتباط جنسی سالم بعضی از اشاراتی در فصل یازدهم کتاب بعمل آمده است. ذیلاً به بعضی از راهنمایی های کلی درباره سلوک و طرز رفتار جنسی اشاره میکنم:

- عمل طبیعی ارتباط جنسی در صورتی که در حد اعتدال از آن استفاده شود سودمند تر است.

- به فعالیت های جنسی خود توجه داشته باشید. آیا این کار شما را بیشتر، یا کمتر، منزوی و منفرد می سازد؟ شما را بیشتر با سایر مردم می آمیزد یا اینکه خویشتن خواهی شما را افزون و متعالی می سازد؟

- کوشش کنید با افرادی که بنظر می رسد درباره امور جنسی، سالم اندیشه می کنند آمیزش داشته باشید.

فصل هشتم

وابستگی ها

چنانچه شما گوشه گیری و عزلت را پیشه سازید قادر به بهره گیری کامل از سلامت خود نیستید. سلامتی، حد کمال است و دلالت بر وابستگی و اتصال دارد. وابستگی به خانواده، دوستان، روستا، ملت، انسانیت، کره زمین، و هر نیروی فائقه ئی که در نقش به وجود آورنده هستی در اندیشه شما به تصور آید.

مقدار بسیار زیادی از بیچارگی، نکبت باری، و بیماری انسان ها ناشی از خود را در مرکز قرار دادن، و ناتوانی آنان، در برتری یافتن برای محدود کردن حد و اندازه دنیای نفسانی خویشتن است. برای روشن شدن مطلب مثالی میزنیم: بسیاری از ما از تغییرات زیاد خوشمان نمی آید. چون آن را پردرد سر میدانیم. بعضی دیگر، چنان بیمارگونه می شوند که عبور از دالان تغییر را با از دست دادن همسر خود برابر میدانند. از نظر این گروه، تغییر، همواره با جبر همراه است و حیف است که انسان از یک رابطه نزدیک و دوستانه دست بشوید. سؤال من این است که برای چه تغییر باید اینقدر درد آور و ترسناک باشد؟ احساس من آن است که ترس از تغییر و دگرگونی، زائیده ترس از مرگ است. زیرا مرگ، تغییری است بسیار بزرگ. مرگ، در ضمیر نفسانی انسان تهدیدی است پنهانی و هوشیاری نفس است که از دگرگونی ها در هراس است.

افسردگی، غصه دار بودن، تنهایی و سایر حالات روحی که مصونیت انسان را پایمال کرده و سیستم اعصاب را نامتعادل می سازند، به عنوان یک ماهیت مجزا و منفرد ریشه در خویشتن خواهی انسان ها دارد. به اندازه کافی شواهد پزشکی در باره مردمی که قادر به برقراری ارتباط عقلانی و معنوی با دیگران نبوده اند وجود دارد. این شواهد، حکایت از آن دارد که این افراد بیش از دیگران مبتلا به بیماری های گوناگون می شوند و حتی استعداد آنان برای حملات قلبی به این بستگی دارد که در محاوره معمولی خود چند بار از کلمات من، مرا، و مال من، استفاده می کنند.

سنت های مذهبی و روحانی، براهمیت فائق آمدن بر فریب ظاهری و منفرد طلبی تأکید گذاشته اند. جملات ذیل را که از مکتب هندی به عنوان «شعر خداوند» اقتباس شده است برای شما می نویسم:

«کسی برای همیشه رهاست که قفس تنگ منم را با دست خویش بشکند.
وازم، مرا، و مال من، رهائی جسته و با آلهه ی عشق متحد شود.
این، عالی ترین حالت است.

کاری کن تا به درک این معنی واقف شوی و از مرگ به فنا ناپذیری رسی.»
کاری که باید کرد روشن است. آنچه روشن نیست این است که چگونه این کار باید انجام شود زیرا آنقدر ما از دریچه این قفس تنگمان دیدن این دنیا را تجربه کرده ایم و حاصل کارمان تمرینی کوتاه و ناچیز از هردو جهان بوده است. قبل از آنکه بحث احتیاجات اصلی برای درک سلامت کلی را بپایان برم دلم می خواهد بعضی از راه هایی که برای کم کردن حس «خود در مرکز گذاشتن» بیاد دارم برای شما تعریف کنم:

۱- مرتبط شدن با طبیعت و زمین -

چنانچه شما فکر می کنید که طبیعت، نیروئی متخاصم و مجزا از شماست، در سراسر عمر

خود با ترس دست به گریبان خواهید بود و بدون جهت رابطه خود را با یکی از بزرگترین منابع تغذیه روحی خود قطع کرده اید. چه شما ارتباط خود را با طبیعت از طریق مسافرت‌هایی که به سرزمین‌های نامسکون، ورام نشده می‌کنند حفظ کنید، یا آنکه ناهار را در پارک شهر میل کنید، همیشه می‌توانید در گوشه‌ئی تأمل نموده و تنوع بیکران طبیعت را مشاهده نمایید. ارتباطات شخصی من با نباتات است. از باغبانی، جمع‌آوری گل و گیاه از طبیعت وحشی و دست‌نخورده، رویانیدن کاکتوس و پیاز گل لذت می‌برم و انواع عجیب و غریبی از گیاهان مفید در اطراف و داخل خانه خودم پرورش می‌دهم. این‌ها زندگی روزانه مرا پرمایه کرده اند و راحتی و نشاط را به من ارزانی داشته‌اند و همواره این حقیقت را به من یادآوری می‌کنند که هرچه من درباره خودم فکر می‌کنم، بکنم. ولی من هم جزئی از همین طبیعتم.

۲- مرتبط شدن با حیوانات

تحقیقات نشان داده است که افرادی که در خانه خودشان حیوانات اهلی دارند کم‌تر از افرادی که آنها را ندارند به بیماری مبتلا می‌شوند. هم چنین، زود تر از سایرین از بیماری‌های سنگین شفا می‌یابند. زندانیان قبلی که با حیوانات اهلی در ارتباط بوده‌اند میزان تکرار ارتکاب بزه آنان کم‌تر از افرادی است که با حیوانات در ارتباط نبوده‌اند. نگاه داری از حیوانات مسئولیت است. آنان به مواظبت و نگاه داری نیاز مندند و فایده‌ئی که در عوض آن به انسان باز می‌گردانند اغلب بزرگ و غیر قابل اندازه‌گیری است.

من دو سگ ماده دارم. مادر و دختر. اینها جزئی از زندگی من شده‌اند و نمی‌توانم تصور کنم که برای مدتی طولانی می‌توانم از آنها دور باشم. بعضاً مرا به خنده می‌اندازند و بعضی اوقات مرا عصبانی و خشمناک می‌کنند. ولی بهر حال، همواره مرا از قالب خودم بیرون می‌آورند. ارتباط من با آنها معاهده‌ئی مخصوص است و گفتن آن چندان ساده نیست. در شرایط خاص، زمانی که من خُلقم گرفته است یا از هجوم مشکلات کلافه شده‌ام، جلسات روانکاوی سگ‌ها را علم می‌کنم که ضمناً آنرا قویاً به شما نیز پیشنهاد می‌کنم. از سگ پیر می‌خواهم بنشیند. و رویش به طرف من باشد که بتوانم احساسات و مشکلات خودم را شرح دهم. به صحبت من بادقت گوش می‌دهد و فقط کمی کم‌تر از «فرودین»، روانکاوی که سالها قبل به ملاقات وی رفتم، از خود عکس‌العمل نشان می‌دهد. هزینه اش برای من کم‌تر از اوست (یک بیسکویت در هر جلسه)، و در پایان جلسه بدون هیچ قید و شرطی هنوز مرا دوست می‌دارد حتی اگر بدترین افکار در باره هوشیاری آن به مغز من خطور کند. این بهترین نوع دوستی و حمایت است. پس از پانزده دقیقه روانکاوی سگی، حتی بدترین مشکلات آنقدرها بد جلوه نمی‌کند. دوست داشتن و نگاه داری حیوانات اهلی تمرین خوبی است.

۳- ارتباط با خانواده

یکی از دوستان روان‌شناس من زمانی در رشته جامعه‌بومی امریکائیان در دانشگاه هاروارد تدریس میکرد. در این کلاس، مرد جوانی که بومی امریکا بود جزو دانشجویان بود. هنگامی که از ساختار اجتماعی سخن به میان می‌آمد دوست من به «خانواده‌های بسط داده شده» ی سرخ‌پوستان اشاره مینموده است. سرانجام سرخ‌پوستانی که در کلاس حضور داشتند سخن وی را قطع می‌کنند و می‌گویند: «خیلی بیخشی‌د ولی ما خانواده‌های مطول و منبسط نداریم. ما فقط خانواده داریم. شما هستید که هم خانواده منقبض، و هم،

کشیده دارید».

در قرن بیست و یکم، خانواده، در جامعه امروزی ما، به حقیقت در هم کشیده و منقبض است. انسان به حمایت بی آرایش و مشفقانه یک خانواده حقیقی نیازمند است. این، مشکل است که انسان به خانواده های منبسط و پرتفرسای فرهنگ ها مشتاقانه نظر افکند و آشکارا غبطه نخورد و رشک و حسادت خود را از این همه قوام و دوام پنهان نماید. جایی که من در جنوب آریزونا زندگی میکنم جمعیت اسپانیایی و پرتغالی به مراتب بیشتر از ماست که می توانند این نیاز ما را برطرف نمایند. خانه های پرستاری سالمندان، محلی است که ما، اقوام سالخورده خود را زمانی که دیگر حال و حوصله نگاهداری از آنان را نداریم به دست آنها می سپاریم. در خانواده اسپانیایی ها افراد سالخورده و مسن، حتی هنگامی که از سلامت کامل برخوردار نیستند، هنوز ارزش و اعتبار خود را به عنوان عضو خانواده حفظ کرده خانواده باقی می مانند.

یکی از پرستاران که در کلاس درس من در مدرسه پزشکی دانشگاه آریزونا حاضر می شد به من گفت که مدت مدیدی است که در بخش مراقبت های ویژه کودکان کار میکند در مدت خدمت خود در این بخش شاهد بهبودی اعجاب انگیز دوازده کودک بوده است که ظاهراً بعلت جراحات مرگباری که برداشته بودند در آن بخش بستری بوده اند. این کودکان همه، مشغول دوچرخه، یا موتور سیکلت سواری بوده اند که تصادف می کنند. بیهوش می شوند. آزمایش EEG از آنان بعمل می آید و بالاخره پزشک معالج از آنان قطع امید می کند. یک گروه پزشکی که کار آنان پیوند زدن اعضای بیماران به یکدیگر بوده است در آنجا پرسه می زنند تا بیماران آنان برای پیوند کلیه ها و قلب آماده شوند. خانم پرستار، با کمال تعجب دیده بود که دوازده کودک که حال آنان تا چند لحظه قبل وخیم بود، برخلاف رنجش گروه پیوند زن پزشکی، وبهت و شگفتی پزشکانی که آنان را به اطاق انتظار مرگ فرستاده بودند، هوشیاری خود را باز یافته بودند. چیزی که دقت این خانم پرستار را جلب کرده بود این بود که همه این کودکان اسپانیایی و پرتغالی بودند. اظهار می کرد: «که من هرگز کودک کی انگلیسی زبان ندیده ام که از این جراحات جان سالم بدر برده باشد. میدانید تفاوت در چیست؟ هنگامی که یک بچه اسپانیول این چنین بیهوش است، کلیه فامیل در اطراف تخت وی شب و روز اجتماع کرده و برای وی دعا می کنند و او را دوست دارند». بچه های انگلیسی، تنها، بدون والدین و دوستان، بیهوش در سالون مراقبت های ویژه بحال خود رها شده اند.

قرار نبوده است که افراد بشر این چنین تنها بمانند. هر کدام از ما اجزائی از خانواده های بزرگتر، دسته ها و قبایلیم. این روش خانواده منقبض و نجوش را کنار بگذارید. آن را بسط دهید.

۴- ارتباط با اجتماع

اجتماع، احساسی است از گروه هائی که باهم برای هدف های مشترک کار و زندگی می کنند. خصلت انسان در این است که بگونه ئی طبیعی اجتماعی بارآمده است و این که احساس کند که به یک گروه یا دسته تعلق دارد احساس رضایت میکند. جامعه امروزی ما از این که به این نیاز پیردازد قصور می ورزد. بنا بر این، مگر آنکه، چنین اجتماعی را برای خودمان خلق کنیم، آن تعلق خاطری را که به آن اشاره شد تحقق پیدا خواهد کرد و شما می توانید اجتماع را هر طور دیگری که مایلید تعریف کنید. مثلاً اجتماع، می تواند همسایه

های دوروبر شما باشد. گروه ورزشی شما باشد، گروه محیط زیست باشد، کلیسای شما باشد، یا اینکه باشگاه اجتماعی محله شما باشد. چیزی که سبب می شود این اجتماع کار کند، همان هائی است که شما به آن می دهید و نقشی است که اجازه می دهد در زندگی شما بازی کند. نیرو و راحتی اجتماع زائیده از اصلی است که همه را بر بعضی از قسمت های خود مرجع میدانند. این نوع از قوام و پیوستگی است که به ما نیرو می دهد حیات خودمان را بهبود بخشیم و دنیای بهتری بسازیم.

۵- خدمت به دیگران

بسیاری از سنت های مذهبی، فارغ از خود بودن ایدآل را برای خدمت به دیگران یکی از پشتیبانی ها برای درهم کوبیدن قفس خود خواهی و بازسازی شخصیت انسان هائی دانند. فارغ از خود بودن برای خدمت به دیگران این معنی را می دهد که انسان خودش را در اختیار خدمت به دیگران بگذارد بدون آنکه انتظار پاداش داشته باشد. احتیاجی ندارد که شما به یکی از مستعمرات افریقائی برای کمک به جذامی ها بروید. تنها کافی است که کاری زیاد تر از نوشتن یک طغری چک به بنگاه خیریه خودتان کنید. فرصت های بی شماری وجود دارد که انسان قادر است هر روز منافع دیگران را بر منافع خودش مقدم بدارد و کلیه وقت، نیرو، و حضور خود را در راه کم کردن رنج و الم، و افزون نمودن خوشی دیگران به کار اندازد. هدف آن نیست که از این کار به پاداش های معنوی دست یابد یا آنکه شانس رفتن به بهشت را افزونی بخشد، یا آنکه تحسین اجتماعی برای خود خریداری نماید. شما خدمت می کنید تا معترف شوید ما همه یکی هستیم و خوشحالی هر نفر از ما خوشحالی همگان است. هر چه شما این پیوستگی را بیشتر تجربه کنید سالم تر خواهید بود.

۶- دوست داشتن

دوست داشتن و عشق ورزیدن پیوستگی و ارتباط است از درجه عالی و خالص ترین شکل آن. ولی چه قایده!! ما، از کلمه عشق سوء استفاده می کنیم. ما، دوست داشتن را با احساسات دیگر اشتباه می گیریم و این همان چیزی است که ما را به جهان جدائی ها و متلاشی شدن سوق می دهد.

اخسراً مقاله ئی غیر طبیعی در یکی از روزنامه ها درباره اعتیاد به روابط جنسی مطالعه نمودم راجع به در دام افتادن و اشتباه قلمداد نمودن رابطه جنسی با عشق قبلاً صحبت کرده ام و تا آنجا رسیدیم که استنباط من این است که این امر نتیجه بصیرت و بینش انسان است. «رابطه جنسی، داستان عاشقانه و تخیلی نیست. داستان عاشقانه، دوست داشتن نیست. دوست داشتن رابطه جنسی نیست».

بیشتر آهنگ هائی که امروز تصنیف می شود درباره عشق است، و نه دوست داشتن از نوع علقه و ارتباط. همه راجع به لذت و رنج عشق خیالی سخن میگویند که بطور کلی با یکدیگر اختلاف دارد. عشق رؤیائی، ماجرای مهیجی است از درگیری یک فرد با فرد دیگر و عروج آن در اوائل آشنائی و دلدادگی. عاشق شدن، یا معشوق بودن مانند ماده ی مخدری است که مردم آن را می بلعند. دود می کنند، انفیه می کنند، یا اینکه آن را تزریق می نمایند. مانند ماده مخدر، اوج دلدادگی نیز پایان نا پذیر است. ولی سرانجام به نقطه پایانی خود می رسد و رنج و ملال این نقطه انتهائی مانند شروع شادی بخش آن سخت و مشتاقانه است.

در سال ۱۹۹۰ «روبرت جانسون» کتابی تحت عنوان «تفاهم درباره روانشناسی عشق

رؤیائی «منتشر کرده است. یکی از نکات اصلی که در کتاب خودش آورده است این است که عاشق شدن بر پایه یک طرح ریزی بنا شده است. بعضی از قسمت های وجود خودمان را در فرد دیگری طرح ریزی می کنیم. بیشتر این قسمت ها پنداره های ایدآل از عشقی ممتاز است که ما همواره آن را در روح و روان خود با خود حمل می کنیم. عاشق بودن، همانند شعبده بازی با آئینه است زیرا سر منشأ اصلی شادی و سرور ما داخلی است و نه خارجی. هنگامی که سحر و افسون این طرح ریزی شکسته شد، که به هر حال این کار انجام خواهد شد، همه ما از ضربه روحی و دردی که پس از کشف مسئله، یعنی پس از آگاهی از این که شخصی که تصور می کردیم به غایت دوست داشتنی است فردی عادی و معمولی مانند خود ماست که اشتباه میکند و برای اشتباهات خودش قابل سرزنش نیست، آنوقت به کینه موضوع پی خواهیم برد. از این مرحله بعد، رنج و غصه ما برای از دست دادن آنچه تصور می کردیم سرچشمه تمام خوشی ها و سعادت ما خواهد بود، شروع می شود. این، از همان نوع چشم بندی ها و شعبده بازی ها است که با آن خودمان را گول می زنیم و فکر می کنیم مصرف فلان داروی مخدر، یا غذای فلان رستوران، ما را به اوج می رساند.

دوست داشتن انسانها، حقه بازی و چشم بندی نیست و هیچگاه نیز به پایان نمی رسد. دوست داشتن، یعنی اینکه با سرچشمه دوست داشتن در درون خود تماس بگیرید و بگذارید شکوفائی آن به بیرون از وجودتان، بدون هیچگونه قید و شرطی پرتوافشانی کند. فرد دیگری را دوست داشتن چنین معنی میدهد که با او ارتباط برقرار کنیم، آن فرد را همانگونه که هست قبول داشته باشیم و به او گرمی و نور خودمان را بدون هیچگونه چشم داشت، ارزانی داریم. تنها اینگونه از دوستی ووداد است که سرانجام بارور می گردد و ثمره آن برای دهنده و گیرنده یکی است. همه ما اغلب از دوستی های مشروط بهرمند شده ایم. من تو را دوست خواهم داشت اگر... (اگر تو هم مرا دوست بداری، اگر از من فاصله گیری، اگر درد سری برای من نداشته باشی، اگر فکر کنی من مهمم، و غیره). این ها به هیچوجه راه دوستی حقیقی نیست. آموختن این که انسان چگونه باید دوست داشته باشد به زمان و تمرین نیازمند است. مخصوصاً در فرهنگ هایی که مشتاقانه نقطه تمرکز آنان بر روی عشق های رمانتیک و رؤیائی قرار گرفته است. ما همه خودمان را مقید کرده ایم باور کنیم که اگر آقای زید، یا خانم عمرو، را ملاقات کردیم زنگها به صدا در خواهد آمد، قلب هایمان می تپد، دنیا با یک چشم برهم زدن عوض می شود، و ما از آن پس برای همیشه خوشحال زندگی می کنیم، گویانکه هیچوقت تا کنون نمونه هایی از این زنده دلان خوشحال را ندیده ایم و تجربه نکرده ایم.

در روابط صمیمانه و خودمانی کارآ، کیفیت دوستی درونی با دوستی دوجانبه معاوضه شده است. تنها در صورتی این حالت به وجود می آید که هر نفر شریک دوستی، پخته و بالغ بوده باشند و خود را برای زندگی مشترک تا پایان عمر متعهد نموده باشند. بسیاری از مردم امروزه هنگامی که مرکب عشق آنان خشک شد نمیدانند با شریک قبلی زندگی خود چه کنند و تصور می کنند امکان ادامه ارتباط دیگر میسر نیست و به همین سبب است که شاید این روزها آمار جدائی ها و طلاق ها بالا است.

اگر افراد تشخیص دهند که در درون خود سرچشمه ئی نامحدود از عشق و دوستی نهفته دارند که همه می توانند از آن استفاده نمایند، همه چیز به آنان کمک می کند تا بهترین و قوی ترین ارتباطات را در دوران حیات خود تشکیل دهند.

۷- دست زدن (تماس فیزیکی)

انسان احتیاج دارد هم به دیگران دست بزند، وهم، دست زده شود. تعداد بسیار زیاد از تحقیقاتی که درباره حیوانات و انسان بعمل آمده است نشان می دهد که افرادی که از تماس بدنی یا فیزیکی با دیگران محرومند، ناایمن، نامتعادل، و استعداد بیشتری برای ابتلا به بیماری ها دارند. تحقیقات دیگری که درباره فرهنگ ها بعمل آمده است نشان میدهد که روابط جنسی شده و اجتماعی که از تماس فیزیکی با یکدیگر محروم متنده اند بیش از سایر فرهنگ ها متجاوز و متخلف در خود می پروراند. متأسفانه جامعه امروزی ما از همین قماش است (عقیده نویسنده کتاب است درباره امریکا با اینکه خود یک امریکائی است - مترجم).

بدیهی است که رابطه جنسی، خود یکی از انواع تماس فیزیکی است. یکی از جنبه های سرکوبی روابط جنسی ما، سردرگمی بزرگی است که ما برای دلالت ها، یا تواردهای ضمنی رابطه جنسی داریم. بسیاری از ما تصور می کنیم که تماس فیزیکی یعنی علاقه جنسی، یا انتظار داشتن از طرف مقابل. که ما را رهنمون می شود تا از آن اجتناب کنیم یا یانکه خود را در مواجهه قرار دهیم و کارهایی که نباید انجام دهیم مرتکب شویم. تماس دوستانه، شگفت انگیز، آرامش بخش، و شفا بخش است. برای آنکه از مزایای آن بهر مند شوید باید بیاموزید که آن را بدون قید و شرط سازید و ارتباط آن را با رابطه جنسی قطع کنید.

بسیار مشکل است که شما خود ملاحظه و لمس کنید که ما تا چه حد از این فرهنگ بدوریم مگر آنکه از جلد خودتان بدر آئید و زمانی با مردمی که طرز برخورد و تفکر سالم تری از تماس های فیزیکی با یکدیگر دارند بسر برید. سالهای سال، من به دور افتاده ترین نواحی امریکای لاتین مسافرت کرده ام و اطلاعاتی درباره گیاهان داروئی و روش های سنتی شفا بخش جمع آوری نموده ام.

هر زمان به یکی از دهکده های سرخ پوستان در آن قسمت از رودخانه آمازون که در محدوده کشور کلمبیا است ام، مردم این نواحی با شگفتی به کله ی طاس من و ریش های پرپشم خیره شده اند و سپس بدون اختیار شروع به مالیدن دست بر سر من نموده و انگشتان خود را در ریش من فرو برده اند. بیاد دارم که سی سال قبل در کشور کامبوج مردانی که هنوز چند دقیقه ئی از ملاقات من با آنان نگذشته بود، همانگونه که راه میرفتیم و صحبت میکردیم بازوان خودشان را به دور کمر من حلقه زده بودند و این عمل آنان به شدت مرا نا راحت میکرد. امروز از این کار نا راحت نمی شوم. من، با همه بیماران خود مصافحه نمی کنم ولی با بعضی از آنان این کار را میکنم ولی مطمئناً این کار را با کلیه دوستان خودم انجام میدهم.

دست زدن، ساده ترین ارتباطی است که میتوان آن را برقرار کرد و چه بهتر که آن را بیشتر انجام دهیم.

۸- ارتباط با نیروئی بالا تر

علت این که برنامه های دوازده مرحله ئی معالجه ترک اعتیاد مؤثر می افتد آن است که ارتباط با نیروی برتر را تشویق می کند. من تصور نمی کنم در نفس موضوع چندان تغییری ایجاد شود که برداشت و درک شما از نیروی برتر چیست؟ چیزی که مهم است احساس ارتباط با این نیروست. ممکن است که این نیرو خداوند، عیسی مسیح، بودا، پیغمبر، آله ها، وجدان انسان، یا معمای صرف باشد. شما آزادید راه درک خودتان از این دنیای هستی را

انتخاب کنید و محل خود را در آن بیابید. افرادی که خود را جزئی از این جهان میدانند و خود را حمایت شده از طرف چیزی جز خودشان میدانند کمتر می ترسند و بیشتر از کسانی که دنیا را از پشت میله های قفس نفس پرستی نگاه کرده و خود را مجزا از جهان و ما فیها میدانند، سالم تر اند.

