

هشت ستونِ سلامت و سعادت

ریتا هری

ترجمة سیمین موحد

نشر مریمان

تهران، ۱۴۰۰

سرشناسه: ریتا هری Rita Hari
 عنوان و نام پدید آور: هشت ستون سلامت و سعادت / ریتا هری، ترجمه سیمین موحد
 مشخصات نشر: تهران: مریمان، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۳۹ ص.: نمودار: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ م.م.
 شابک: 978-622-97838-1-8

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: Live Consciously, Catch Health:

The 8 Pillars to Health & Wholeness, 2017.

Health	سلامتی	موضوع:
Conduct of life	راه و رسم زندگی	موضوع:
Peace of mind	آرامش ذهنی	موضوع:
	سیمین موحد، ۱۳۳۷، مترجم	شناسه افزوده:
	RA۷۷۶	رده بندی کنگره:
	۶۱۲	رده بندی دیویی:
	۷۶۴۸۲۸۱	شماره کتابشناسی ملی:

هشت ستون سلامت و سعادت

Live Consciously, Catch Health: The 8 Pillars to Health & Wholeness

نویسنده: ریتا هری Rita Hari

مترجم: سیمین موحد Simin Movahed

ویراستار: فاطمه کاظمی زاده

حروفچین و صفحه آرا: مریم یوسفی

طراح جلد: شبیم یساری

لیتوگرافی: چاووش

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۲۰۰

دفتر نشر: تهران، صندوق پستی ۱۴۱۵۵/۵۵۶۵

مرکز پخش: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات ۷۷۳۵۳۲۸۴ - ۰۲۱

همه حقوق این اثر برای نشر مریمان محفوظ است.

ایمیل: Maryamanpublication@gmail.com

اینستاگرام: Maryamanpublication

تلفن ۰۹۱۹۴۹۷۸۷۳۸

قیمت: ۴۰/۰۰۰ تومان

فهرست

۳	مقدمه
۱۵	فصل ۱: دایرة دوستان نزدیک تان
۲۹	فصل ۲: آب
۳۷	فصل ۳: خواب
۴۷	فصل ۴: تحرک
۶۱	فصل ۵: مدیریت استرس
۸۳	فصل ۶: وصل به نیروی بزرگ تر
۹۵	فصل ۷: شادی های کوچک
۱۱۱	فصل ۸: غذا
۱۲۷	فصل ۹: در یک کلام: خویشن دوستی
۱۳۵	سخن پایانی
۱۳۷	درباره این کتاب
۱۳۹	درباره نویسنده

مقدمه

من به تصادف اعتقاد ندارم.

در تمام مدتی که این کتاب را می‌نوشتیم، دقیقاً کسی را که به سوی آن جذب می‌شود در نظر می‌آوردیم. این کتاب برای کسی است که می‌خواهد سالم و سرزنده باشد و شور و انرژی بیشتری در بدنش و زندگی‌اش احساس کند. کسی که از غذاهای معمول خسته شده، احساس بدی نسبت به خودش دارد، و از کارهایش نتیجه‌ای نمی‌گیرد. شاید نقطه عطف ناجوری در زندگی شما بوده و دچار خسرانی شده باشید یا ناگهان بیماری‌ای را در شما تشخیص داده باشند؛ یا شاید همیشه مراقب دیگران بوده‌اید و چنان زندگی پر مشغله‌ای داشته‌اید که از خودتان مواظبت نکرده‌اید. در نظر من، کسی که این کتاب را در دست دارد کسی است که تا حدی نگران سلامتی‌اش و نگران مسیر زندگی‌اش است، اما امیدوار هم هست و ته دلش می‌داند که روزهای بهتری هم در راه است.

اگر این‌ها در مورد شما صادق است، این کتاب برای شماست. مهم نیست که کجای سفر سلامت‌تان هستید. هشت ستون سلامت و سعادت مطرح شده در این کتاب، به راحتی شما را به سوی مقصدتان و فراتر از آن

رهنمون می شود. وقتی کم کم احساس بهتری داشتید، فکرتان روشن تر می شود و امکانات بیشتری را می بینید.

کسی چه می داند که چه چیزی ممکن است؟

من فقط می دانم که شما گام نخست را برداشته اید.

پس به خودم و شما تبریک می گویم ... ما همدیگر را یافتیم! مطالعه این کتاب همچون سفری دوتایی است. همسفر عزیزم، خوشامدگویی گرم مرا بپذیرید. سفر سلامت و سعادت شما هم اکنون آغاز شده است. از ته دل آرزو مندم این کتاب بتواند قدرت خلق شور و شادی را به شما یادآور شود.

بله گفتم یادآور شود. دوست من، شما از قبل این ها را می دانید اما از یاد برده اید. بیشتر ما دانش درونی مان را از یاد می بریم. پس بیایید لطفی به من و خودتان بکنید: از امروز به بعد، هر بار که چیزی می خوانید یا می شنوید یا می بینید که شما را تحت تأثیر قرار می دهد و قلبتان را به تپش می اندازد یا اعماق وجودتان را به لرزه درمی آورد، مکتبی کنید و آن را عمیقاً احساس کنید. شاید خواندن بیتی از شعری یا شنیدن ترانه ای عالی، خواندن کتابی، نقل قولی، یا قدم زدن در فضایی سرسبز باعث این احساس شود. هرچه که هست، به خودتان لطفی کنید و لحظه ای مزمره اش کنید. با تمام وجود در آن لحظه غرق شوید و بدانید که این جوهر شما، شهود شما، و دانش درونی شماست. این باارزش ترین قطب نمای شماست، قطب نمایی که شما را به سوی زندگی سالم تر و شادترتان می برد. قول می دهم.

این کتاب بر پایه این باور عمیق استوار است که وقتی ما آگاهانه زندگی می کنیم، دیگر دنبال اهداف ناروشتن نمی رویم و از جستجوی خوشی های موهوم دست برمی داریم. وقتی ما آگاهانه در لحظه حال

به سر می‌بریم، سلامت و شادی درونی، خود به خود به سوی ما می‌آید. تنها کاری که باید بکنیم این است که متوجه باشیم و آن‌ها را بگیریم. نیت من از نگارش این کتاب این است که نه تنها دربارهٔ هشت ستون سلامت یاد بگیرید، بلکه نتیجه آن‌ها را به طور ملموس ببینید. مهم است که در مسیر این سفر، آنچه را که برای شما خوب است و با دل و جان تان حرف می‌زنند، بیابید و به کار ببرید.

اما لطفاً عمل کنید! عمل کردن مهم است، زیرا علم بی عمل بی فایده است. نگویید «آره، من خودم اینارو می‌دونم.» ذهنیت «اینا چیز جدیدی نیست» را کنار بگذارید.

البته که این‌ها چیز جدیدی نیست، اما انجام مستمر و قدم به قدم کارهای کوچک، ما را به سوی هدف می‌کشاند و به سعادت و سلامت می‌رساند. هر دستاوردی که بشر به دست آورده، با تعدادی گام‌های کوچک و بزرگ انجام شده است. استمرار و پیگیری در کار و برداشتن گام‌های کوچک روزمره، کلید تحقق رؤیاهاست.

اتفاقی که می‌افتد این است که همان گام‌های کوچک مستمری که برای بهبود سلامت‌مان برمی‌داریم، ارکان حرکت بعدی ما می‌شود. در سراسر این کتاب، تعدادی از رکن‌ها را برای تمرکز بر آن‌ها می‌آورم. هر کدام را که می‌خواهید بردارید و به اجرا بگذارید. وقتی ارکان لازم را ساختید، آن قدر ریشه دار می‌شوید که دیگر جایی برای عذر و بهانه باقی نمی‌ماند. انواع و اقسام چیزها می‌تواند حواس ما را پرت کند و برنامه‌مان را به هم بزنند. از مهمانی رفتن‌ها تا سفرها و یا چالش‌های جدی زندگی، هر کدام می‌تواند در برنامه ما بی‌نظمی بیاورد، اما وقتی ارکان حمایتی لازم را ساخته باشید، بار دیگر به مسیر برمی‌گردید. به آرامی و با ملایمت، دوباره به جاده برمی‌گردید.