

اول سلامتی و بعد زندگی خوب و سالم

بهترین و بیشترین فروش نیویورک تایمز ۲۰۱۵

تألیف: خانم جویس مایر

| JOYCE MEYER |

| ترجمه: فرزانه صدقیانلو |

پاییز ۱۳۹۶

سرشناسه: مایر، جویس، ۱۹۴۳ - م.

Meyer, Joyce

عنوان و نام پدیدآور: اول سلامتی و بعد زندگی خوب و سالم / تالیف جویس مایر؛ ترجمه فرزانه صدقیان لوهر استار حسن بدرنیا. مشخصات نشر: تهران: انتشارات دنیای تغذیه، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۴۶ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ - م.

شابک: ۷۰۰۰۰ ریال: 978-600-7433-43-0

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Good health, good life: 12 keys to enjoying physical and spiritual wellness, 2014.

موضوع: سلامتی -- جنبه های مذهبی -- مسیحیت

موضوع: Health -- Religious aspects -- Christianity

موضوع: بهزیستی -- جنبه های مذهبی -- مسیحیت

موضوع: Well-being -- Religious aspects -- Christianity

شناسه افزوده: صدقیان لوهر، فرزانه، ۱۳۲۵ - مترجم

رده بندی تگره: ۱۱۰۸۲۰۲ BT۷۲۱

رده بندی دیویی: ۱/۸۳۲۱

شماره کتابشناسی: ۳۳۷۴۵



نام کتاب: اول سلامتی و بعد زندگی خوب و سالم

تألیف: خانم جویس مایر

ترجمه: فرزانه صدقیانلو

ویراستار: حسن بدرنیا

چاپ اول: پاییز ۹۶

ناشر: انتشارات دنیای تغذیه

تلفن: ۸-۶۶۴۳۵۶۶۶ صندوق پستی: ۶۹۳-۴۱۸۵

صفحه آرای: امیر شریف

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: گل آذین

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۷/۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-7433-43-0

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۳-۴۳-۰

حق چاپ برای مؤلفین محفوظ است

فهرست

۸

مقدمه

کلید اول

۱۸

اول سلامتی بعد زندگی خوب

کلید دوم

۳۰

به بدن خود عشق بورزید

کلید سوم

۴۴

به متابولیسم و سوخت و ساز بدن توجه کنید

کلید چهارم

۵۸

ورزش کنید و تحرک داشته باشید

کلید پنجم

۶۸

در خوردن غذا معتدل باشید

کلید ششم

۷۶

آب، آب، آب... آب را به آب بخورید

کلید هفتم

۸۴

در مورد خوردنی‌ها به سلامتی تصمیم بگیرید

کلید هشتم

۹۰

یک اشتباه نباید روح خسته را با غم زرد، تشنه داد

فصل نهم

۱۰۰

استرس بی استرس

کلید دهم

۱۲۰

نگرش و بینش

کلید یازدهم

۱۳۰

کارها را ساده کنید

کلید دوازدهم

۱۴۰

احساس مسئولیت کنید

مقدمه مترجم

تغذیه سالم و حفظ سلامت جسم و روح رکن اساسی یک زندگی سالم است. نشاط آدمی با تدارک مشخصات و پیگیری اصول این امر امکان پذیر می گردد.

آنچه در اینجا قابل تذکر است اینکه :

اولاً اطمینان و اعتماد ما بر عقل سلیم و سپاسگزار ما بر درگاه حق محرز باشد که غم این مطلب را داشته باشیم که خداوند از میان همه مخلوقات متنوع جهان، تنها و فقط ما انسانها را بصورت آدم آفریده است و تنها یکبار شانس زندگی در این دنیای فانی را داریم.

دوما بدانیم که این نقطه روح ماست که به ما قوت در جهت ادامه حیات سالم را خواهد بخشید. پس بیایید اول خود را در هر شکل و رنگ و هیكل و نقص بدنی دوست بداریم و در هر ذل و عقل و هوشیاری کافی برخوردار گردیم تا دوران کوتاه عمر عزیز را بدون غم و توبل به قادر متعال و با لذت و خدمت به خود و دیگران سپری نماییم.

در واقع اول باید خود را از هر نظر سالم کنیم و دوم لیاقت ایجاد آرامش و صفا را در محیط کار و خانه با اطاعت از دستورات الهی پروردگار و ارواح عالی پیدا کنیم

در قرآن کریم فرموده است که "من سرنوشت قومی را عوض نمی کنم... مادامی خود آن را تغییر دهند."

این سخن الهی باید در تمام مراحل زندگی آویزه گوش و الگوی حیات ما گردد تا صد در صد کسی را بغیر از خودمان مسئول حوادث زندگی و سرنوشت خویش ندانیم.

خانم جویس ما بر یک خانم ترقی طلب، صلح طلب و خطیب معتبر در سطح جهانی ست و سالها برای رشد شخصیتی و اجتماعی خودش تلاش و زحمت کرده است. او اگرچه مثل همه ما زندگی هفتاد ساله اش را با شکست و مصیبت سپری نموده است ولی دوست می دارد تا رموز موفقیت خویش را در این کتاب با ما به اشتراک بگذارد. صمیمیت و صداقت او در نگارش این اصول مرا بر آن داشت که ریز زندگی سالم را که با زبانی ساده در کتاب "بدن سالم زندگی سالم" درج کرده را ترجمه و در اختیار علاقمندان قرار دهم. این رموز و دوازده دسته، عملیات ساده و قابل اجرا هستند.

امید به الطاف الهی دارم که ولادت را در هر سن و سال و وضعیت دوست بدارید و دوما سپاس و ثنای خوش باری باری تعالی را از زبان و دل فراموش نکنید. زیرا انرژی اوست که در ما جریان دارد. با شکر نعمت... نعمتها افزون می گردد.

این عهد خداوند و ذکر شده در قرآن کریم است: «مهدی الهی صد در صد اجرا خواهد شد».

الحمد لله كثير على كل حال

مقدمه

آیا خود را دوست دارم و برای خود ارزش قائلم؟

به یاد داشته باشیم که خداوند پیامبران مقدس یعنی: حضرت محمد (ص)، عیسی مسیح (ع)، و موسی (ع)، و غیره را نه تنها برای بخشش گناهان ما نازل کرده است، بلکه دستورالعمل‌های این پیامبران به ما را یاری می‌دهد تا بتوانیم از مواهب یک زندگی سالم و شاد و حیات جاوید بهره‌مند گردیم.

خداوند ما را عزیز داشته و در این همه کهکشان‌های بی‌حدومرز و در سیاره کوچکی بنام زمین به نوع احسن الخالقین یعنی انسان این موهبت را عطا نموده است. پس چه خوب که بتوانیم شکرگزار او باشیم.

من جویبارم، نایب انسان یک خطیب در جهت اصلاح و رشد فردی و اجتماعی سالها سخن را داده‌ام و معتقدم که پروردگار مهربان برای همه ما زندگی خوب و سالم را در نظر گرفته و دوست دارد که روزها را با خوشی و شادی آغاز کنیم و والاترین شکرگزاری برای او به نانا کردارهای شایسته ماست. یعنی خدمت به خود و بعد به دیگران است.

مطمئن باشید که افراد سالم و شکرگزار همه بندگان خوب و شایسته‌تری نیز هستند.

قانون خلقت می‌گوید که اگر کسی جسم و روح سالم نداشته باشد، هرگز از نعمت‌های خداوندگاری بهره‌مند نخواهد بود. این کسی را نمی‌توانی در درک توانگری در مورد خود مهم‌ترین عامل اهمیت ندادن برای خود، خانواده و اجتماع و اطرافیان است. یعنی قبول نداشتن خود.

برای مثال وقتی با شخص همیشه نگران که هول و نگرانی خود را با همه جا و همه کس منتشر می‌کند، مواجه می‌شویم و یا اگر با بیماران جسمانی که بسیاری از آنها در اثر عدم مراقبت شخصی از خود را رنجور و مریض کرده‌اند می‌نگریم، اولین چیزی که به ذهنمان خطور می‌کند این است که: "نه، اصلاً دلم نمی‌خواهد مثل او باشم..."

درواقع ما در لحظه روبرو شدن با این بیماران دوست داریم خود را مثل آنها نبینیم و از شر مرض و درد در امان باشیم. این یک حقیقت است و انسان رنج را نمی‌پسندد. یعنی ذات او باغم و مرض شادمان نیست. حال قضاوت با شماست... و توجه کنید و ببینید طالب کدامیک هستید. مبتلا شدن به مرض یا حفظ و ایجاد سلامتی؟

به نظر می‌رسد که همگان سلامتی را آرزومندند. متماً توجه شده‌اید که افراد سالم در مقایسه با اشخاص مریض بهتر از نعمت‌های الهی استفاده می‌کنند یعنی بیشتر احساس سرور و خوشبختی می‌کنند. البته در اینجا فقط سلامتی فیزیکی مورد صحبت نیست و کما اینکه با نقص فیزیکی و جسمانی و یا معطلی نیز می‌توان سالم و خوشحال بود.

افراد باایمان می‌دانند که خداوند آنها را مثل یک آدم مصنوعی بی‌احساس و عاطفه نیافریده که فقط به شنیدن موعظه‌ها در مساجد و کلیساها اکتفا کنند و یا در یک اتاق خود را زندانی نمود و طوطی وار رد و دعا بخوانند. درواقع این‌گونه افراد در خیالات و داستان‌های افسانه‌ای ترقی مانده‌اند و گمان می‌دارند که عجب انسان‌های خوب و باایمانی هستیم. درحالی‌که خداوند بیش از این‌ها از بندگان خود توقع دارد و رسالت نوع بشر بیش از این‌هاست.

این را بدانید که عزیز هستید و تک تک مولکول‌ها و ذرات بدن ما برای خداوند عزیز است. او ما را خلق کرده و به کلیه جهات روحی و جسمی ما رسیدگی می‌دهد و می‌خواهد ما سالم باشیم و اعمال و کردار مثبت از ما سربزند. در یک کلام او ما را دوست دارد.

او از ما می‌خواهد که از تمام قوت‌هایی که به ما داده خوب استفاده کنیم و آنها را بکار گیریم فعال باشیم و به خود و دیگران فایده برسانیم. بدین معنا که روح و جسم و مغز و ذهن و عواطف و احساسات سالم و نیکو را به‌طور صحیح و در مواقع منطقی و ضروری‌اش در جهت‌های مثبت بکار اندازیم.

مشیت خداوندگاری شاد و راضی بودن ما از خودمان است و برای تحقق این

هدف راههایی بس نیکو وجود دارد. در کتاب مقدس و در بخش کورین تین ۱۹:۶-۲۰ خداوند این چنین فرموده است که ای مردم بدن شما معبد روحانی شماست. به عبارت دیگر به بدن خود احترام بگذارید و آن را در خدمت خود و دیگران قرار دهید.

خداوند در ماست و حیات ما از اوست و خانه خود را در وجود ما بنا نهاده است و این خود بهترین علت برای مراقبت و مواظبت شخصی ماست.

ما انسان‌ها ندانسته و به علل فراوان در مورد جسم و جان خود بی‌اعتنا بوده‌ایم و از خاطر برده‌ایم که باید دوست خود باشیم و علت کمبودها و بیماری‌هایمان را به گردن پدر، مادر و اطرافیان و دیگران نیندازیم. ما همیشه آنقدر از خود غافل بوده‌ایم که اجازه داده‌ایم تا مشغله‌های زیاد و استرس‌های روزانه که شاید اصلاً هم ضروری نبوده‌اند، ما را از بین ببرند. ادامه دادن به این شیوه تمام انرژی‌های ما را از ما می‌گیرد و ما هر یکه خسته و فرسوده و غمگین احساس کرده‌ایم. یکی از عوامل مسدود کننده شاد تکرار این جملات در ذهن ماست: نه... نه، من حوصله ندارم... اصلاً وقت سر خاراندن ندارم و آنقدر سرم شلوغه... که وقت کافی برای خود را ندارم و غیره!!! و اما البته با این منفی‌بافی‌ها و تنبلی کردن‌ها، در مورد انجام وظایف مهم در مورد دوست داشتن سلامت خود غافل می‌شویم و بدین ترتیب زندگی شاد و خوب را به دست خود می‌زنیم.

اگر از زمره کسانی هستید که از خود مراقبت می‌کنید، باید ما تریک می‌گوییم. یعنی شما با فهم و همت و علاقه‌مندی به شخصیت خود این امر را جزو عادات خوب خود درآورده‌اید. منظورم این است که شما بجای ولع مال و منال توانسته‌اید با اعتدال از پول و دارایی‌هایتان در جهت خودسازی جسم و روح استفاده کنید و به دیگران نیز فایده برسانید. این بهترین سرمایه‌گذاری برای حیات سالم بشمار می‌آید.

در کتاب مقدس در بخش تسالونین ۵:۲۳ آمده که اگر مراقب یک بخش از بخش‌های بدن نباشید، سایر بخش‌های دیگر در خطر خواهند بود.

جوانی به سرعت می گذرد و متأسفانه ما در این ایام به قدری مغرور و سرخوشیم که متوجه گذران تند و سریع آن نیستیم و با شروع پیری نیز غم جدید دیگر به غم های ما افزوده می شود که چرا تابه حال غافل بودم و عمر عزیزم را با خیالات و بدبینی طی کرده ام و چرا وقت و سلامت خود را با خشونت و حرص و جوش و یا با جار و جنجال و انتقاد از دیگران به هدر داده ام!

مسئله کلید این ناراحتی ها فقط خود ما هستیم. این ما هستیم که با خشونت و بی ادبانی به سلامتی جسم و روح خود با خود بدرفتار می کنیم. از تغذیه صحیح و ورزش غافل و یا به سائلی که مربوط به ما نیست در غالب دلسوزی کردن به کار مردم به امورات آنان مداخله می کنیم. یعنی بجای اینکه زمان خود را به بهترین وجه صرف و ورزش خود کنیم بی حاصل صرف دیگران نموده و یا به بطالت تلف شده است. با بداندیشی که با این روش های غلط و عامیانه جسم و روح خود را به واسطه عدم بکار بردن عامل سلیم و دانایی به سوی امراض مختلف سوق می دهیم.

پس اینک خواست ما چیست؟

جواب: مسلماً انسان کامل و متشخص و قوی و سالم و مدد البته خوشحال و اویست؟

جواب: فردی که روح و جان و جسم سالم دارد.

من حویس مایر نویسنده این کتاب باید اعتراف کنم که از خود به خوبی مراقبت می کنم و آنچه در این کتاب بر شما عرضه می دارم اعترافات من در مورد روش غلط زندگی پیشین من است و اینکه چگونه توانستم آن را از بد به خوب تبدیل کنم. درواقع من از مرز عادات بد گذشتم و به عادات نیک رسیدم و می خواهم در این کتاب تجاربم را با شما سهیم شوم. راستش را بخواهید من در گذشته آدم سالمی نبودم ولی بعدها یاد گرفتم که چگونه با تغذیه خوب و ورزش و استراحت، قادر گردم تا بدنم را سالم و آرامش و کنترل اعصابم را به دست آورم. من فهمیدم که باید فاکتورهای خوب و مهم را در به وجود آوردن یک زندگی سالم بکار بگیرم.

زیرا برایم محرز شد که: (من) بی حال و مریض و خسته و ایرادگیر به هیچ درد نمی خورد و (من) سالم و سرزنده همیشه خوشحال است.

درواقع به این اصل پی بردم که (من) در حالت قوت و نیرومندی، بهتر از (من) رکود و پیری و سستی است. این مهم ترین عامل تغییر زندگی من بود. بدین علت روش زندگی ام را کاملاً عوض کردم. شما نیز اگر با من هم عقیده هستید، همراه من شوید.

من از شما می خواهم که اول به بدن خود احترام بگذارید و آن را به هر شکلی به خلق شده (عضو ناسالم مادرزادی و یا هر نوع نقص و کمبود و به هر نحو ریشگی، سیاق، لاغر، و بلند و کوتاه، و..... که هست دوست بدارید) و بعد اگر درز منه های راضی و یا خشنود نیستید ناامید نشوید و قدم به قدم در تغییر منطقی آن بوشید. من می دانم که خواندن این کتاب به شما یاری خواهد داد.

در تالیفات قبلی، یادآور شده ام که طبق نظر کتاب مقدس (انجیل) بدن ما معبد و پرستشگاه ماست. اگر جای از آن خراب است و احتیاج به مرمت دارد باید زود دست بکار مرمت و ترمیم آن داد. اگر خداوند مشیت خاصی در خلقت ما در نظر گرفته است، بدن و روح و ذهن و احساسات ما همه، وسیله رساندن ما به آن اهداف مقدس الهی هستند. ما با این اعتقاد هرگز در زندگی احساس پشیمانی و غم و افسردگی نخواهیم کرد.

مطمئن باشید که با بکار بردن دوازده کلید راهنما، که در این کتاب به شما ارائه خواهم داد، به راحتی درهای سلامت را بر روی خود خواهید گشود و با پیروی دستورالعمل های مثبتش از غنائم سرشار برای ایجاد سلامت جسمانی، و بکار انداختن هوش و ذکاوت، در حل مشکلاتتان برخوردار خواهید شد.