

به نام جان لایتناهی





سرشناسه: فاندن، میشل اس.، ۱۹۷۰- م.

Fondin, Michelle S., 1970-

عنوان و نام پدیدآور: چرخه آیورودا: راهکاری برای شفای درون/میشل اس.فوندین؛ ترجمه مهرناز نوروزی.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۳۴۸ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۵۰-۶

یادداشت: عنوان اصلی: The wheel of healing with Ayurveda : an easy guide to a healthy lifestyle, [2015].

عنوان دیگر: راهکاری برای شفای جسم و جان.

موضوع: پزشکی آیورودایی -- به زبان ساده

Medicine, Ayurvedic -- Popular works

شناسه افزوده: نوروزی، مهرناز، مترجم

رده‌بندی کنگره: R۶۰۵

رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۵۳۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۱۵۱۸۶



چرخهٔ آیورودا

راهکاری برای شفای جسم و جان

میشل. اس فوندین

مهرناز نوروزی



نشر ترنگ



nashretorang

www.nashretorang.com



نشر ترنگ



چرخه آيورودا

راهکاری برای شفای جسم و جان

میشل. اس فوندين

مترجم: مهرناز نوروزی

ویراستار: منیره تقی‌پور گیلانی

حروف چین و صفحه آرا: آتلیه ترنگ

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ اول: ۱۴۰۲

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۵۰-۶

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، تقاطع خیابان دانشگاه، کوچه میتر، پلاک ۷، واحد ۴

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ همراه: ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

فصل اول

سفر به جان طب آیورودا ۳۱

فصل دوم

تمامیت چرخ ۵۹

فصل سوم

سلامت جسمانی ۷۹

فصل چهارم

سلامت معنوی ۱۳۵

فصل پنجم

سلامت عاطفی ۱۶۱

فصل ششم

شفای گذشته ۱۸۳

فصل هفتم

سلامت روابط ۲۰۷

فصل هشتم

۲۴۳ سلامت شغلی

فصل نهم

۲۵۷ سلامت مالی

فصل دهم

۲۷۳ سلامت محیطی

فصل یازدهم

۲۹۱ ازهم گسیختگی محوری از چرخ

فصل دوازدهم

۲۹۹ نورد آرام

درباره نویسنده

میشل اس. فوندین مالک استودیوی یوگا و سلامتی مسیر آیورودا است که در سال ۲۰۰۸ تأسیس شد. او در جایگاه مشاور شیوه زندگی آیورودایی و معلم یوگا و مراقبه فعالیت می‌کند. دارای گواهینامه کارشناس ودایی از مرکز چوپراست، تحت نظر دکتر دیپاک چوپرا در مرکز چوپرا یوگا و مراقبه فراگرفته و در حال حاضر برای Chopra.com می‌نویسد. عضو انجمن ملی پزشکی آیورودا، انجمن متخصصان آیورودا امریکای شمالی و اتحادیه یوگااست. میشل همواره در حال نوشتن و تدریس است، و در زمان‌های استراحت به بازی با سه فرزندش، دویدن با شریک زندگی‌اش، خوردن غذاهای هندی ورقص سالسا می‌پردازد.

زمانی که به اندازه کافی بالغ شده‌ای تا فرمان زندگی را به دست بگیری، مسئولیت بر دوش قرار می‌گیرد.

– جی کی رولینگ^۱

امروزه تلاش برای سلامتی و دریافت انرژی بهتر هدف بسیاری از امریکایی‌هاست. به گفته CDC، علت اصلی مرگ و میر و ناتوانی در ایالات متحده، بیماری‌های مزمن است. بیماری قلبی و سرطان در صدر فهرست جان‌باختگان و آرتریت، دیابت و چاقی همدست آن‌ها در ناتوان ساختن میلیون‌ها امریکایی شده‌اند.

حدود نیمی از بزرگسالان در ایالات متحده از یک یا چند نمونه از این بیماری‌ها رنج می‌برند. آیا درباره شما نیز صدق می‌کند؟ آیا می‌خواهید از قرارگرفتن در این آمارهای ناگوار اجتناب کنید؟

می‌خواهید بدانید که چیست و چگونه کار می‌کند؛ آماده شده‌اید که فرمان را به دست بگیرید و سلامتی و زندگی خود را متحول کرده و بهبود ببخشید. در کتاب چرخه آبرودا شفای بنیادین، میشل فوندین علم محرمانه و باستانی آبرودا را برای همه خوانندگانی که به سادگی تمایل به

1. J. K. ROWLING

بهبود سلامت خود دارند، دسترس‌پذیر می‌کند. این کتاب شما را با آیورودا آشنا می‌کند و راه‌های ساده، عملی و خلاقانه‌ای را برای بهبود هر جنبه‌ای از سلامتی ارائه می‌دهد.

همسرم، پزشک و معلم آیورودا، دکتر شِکر آنامبوتلا، شاهد تغییر سلامت بیماران از طریق تغییر آگاهانه آن‌ها به سبک زندگی آیورودا بوده است. او در مرکز سلامتی اوجاس آیورودا در محل زندگی مان، کوپرزبورگ، پنسیلوانیا، به مراجعانی کمک کرده است که از چاقی، آرتریت، سرطان، افسردگی، یبوست، بی‌خوابی، آسم و سایر بیماری‌های مزمن رنج می‌برند تا اصول آیورودا را در زندگی خود بگنجانند و پیشرفت‌های عمده‌ای در سلامت عمومی داشته باشند. رویکرد دلسوزانه و جامع او الهام‌بخش بیماری بود که با چاقی دست‌وپنجه نرم می‌کرد تا شروع به نوشیدن آب گرم در طول روز کند، وعدهٔ غذایی اصلی خود را از شام به ناهار تغییر دهد و مصرف شیرینی‌ها و گوشت‌های سنگین را کاهش دهد. این تغییرات ساده باعث کاهش وزن فوق‌العاده، افزایش انرژی و سرزندگی و بهبود در سایر زمینه‌های زندگی او شد. چرخ زندگی او به‌راستی به راه افتاده بود.

بیمار دیگری که بیش از ۱۰ سال از بی‌خوابی رنج می‌برد، اثرات ناتوان‌کننده‌ای را احساس می‌کرد که منجر به مشکلات سلامت جدی‌تری می‌شد. او انواع داروهای خواب‌آور را با نتایج ضعیف همراه با عوارض جانبی، امتحان کرده بود. مانند بسیاری از بیمارانی که برای اولین بار تحت معالجهٔ همسرم قرار می‌گیرند، او در نقطهٔ از دست دادن سلامتی خود بود. هنگامی که به‌همراه دکتر شکر رژیم غذایی، عادات روزانه و شیوه زندگی اش

را بررسی کردند، نکاتی به او گفته شد که به راحتی می توانست با پیروی از آن ها خوابی را آغاز کند که به شدت به آن نیاز داشت. در عرض چند روز پس از انجام ماساژ روزانه استفاده از روغن پیش از حمام، حذف قهوه، نوشیدن فنجانی شیر گرم آمیخته با برخی گیاهان خوشمزه آیورودایی، یک ساعت پیش از خواب و ماساژ کف پا با روغن گرم در شب، در طول شب به طور منظم بدون هیچ دارویی می خوابید. او درمانش را در مرکز سلامت او جاس آیورودا با یک دوره درمان سم زدایی تدریجی (پانچاکارما) پیش برد که به اصلاح بی تعادلی ریشه ای در فیزیولوژی او کمک کرد.

بهبود چشمگیر سلامت در نتیجه تغییرات ساده، دقیقاً همانی است که آیورودا به آن می پردازد. آیورودا در حفظ سلامتی و جلوگیری از ریشه دواندن بیماری ها در بدن نقش درخشانی دارد. مدت ها به تغذیه سالم، یوگا، مراقبه و رویکردهای سلامتی جامع علاقه داشتم. زمانی که همسرم را ملاقات کردم مجذوب دانش جاودانه آیورودا شدم و علاقه مند بودم بیشتر بدانم که چگونه می تواند سلامتی من را بهبود بخشد. من در نهایت شیفته شوهرم و آیورودا شدم. تعهد، اشتیاق و انرژی او برای به اشتراک گذاری خرد آیورودا، خانواده ما و زندگی همه افرادی را که با او در ارتباط بودند، سالم و سرزنده نگه داشته است.

انجمن متخصصان آیورودا امریکای شمالی (AAPNA) که توسط دکتر شیر در سال ۲۰۰۲ تأسیس شد، از سال ۲۰۰۸ کنفرانس آموزشی تلفنی دوماهه رایگان را برای همه ارائه می دهد. هر تماس دارای تلفیقی از یک سخنران از جامعه آیورودا، یوگا و پزشک است. وقتی میشل فوندین

چرخهٔ آیورودا شفای بنیادین را در سپتامبر ۲۰۱۴ ارائه کرد، شوهرم می‌دانست که این کتاب برای هرکسی که آمادگی تغییر مثبت در سلامتی خود را دارد، مفید است.

همان‌طور که پاتانجالی، پدر یوگا، هشت مرحله یا مسیر یوگا را مشخص کرد، میشل فوندین نیز هشت محور را در چرخ سلامتی شناسایی و توضیح می‌دهد. او این هشت مرحلهٔ حیاتی زندگی را دارما^۱ یا غایت حیات می‌نامد؛ سلامت جسمانی، سلامت عاطفی، سلامت روابط و شفای گذشته، سلامت معنوی، سلامت محیط، سلامت شغلی و سلامت مالی و شما مرکز این چرخ هشت محورید. فوندین شما را با تمام آنچه نیاز دارید مجهز می‌کند تا با استفاده از اصول آیورودا مسئولیت سلامتی خود را بپذیرید. میشل پرسش‌نامه‌ای جهت ارزیابی دوشابه شما ارائه می‌کند که کمک‌کننده است تا طیف ذهن – جسم خود را تعیین کنید (پراکروتی)، سؤالاتی می‌پرسد تا به شما کمک کند دارمای خود را کشف کنید، ایده‌های خلاقانه‌ای برای تحقق دارما ارائه می‌دهد، نکاتی را در خصوص برنامه‌ریزی غذایی آیورودای شخصی، برنامهٔ شفای عاطفی و بسیاری از برنامه‌ها و چک‌لیست‌های ضروری دیگر. با استفاده از این منابع، از ابتدا تا انتها روی این کتاب کار کنید و به آنچه که در پی آنید دست می‌یابید، به‌طوری‌که خودتان پیوسته در مسیر سلامتی و تندرستی پیش می‌روید.

– سودا بولوسو و دکتر شِکِر آنامبوتلا^۲، بنیان‌گذار مرکز سلامتی اوجاس آیورودا و انجمن متخصصان آیورودا امریکای شمالی (AAPNA).

1. DHARMA

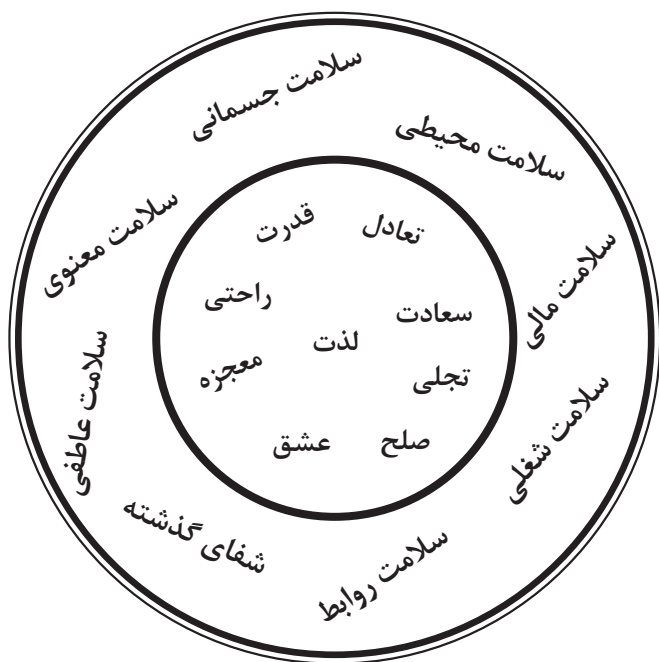
2. Sudha Bulusu and Dr. Shekhar Annambhotla

قدردانی

از مارینا، متیو و خاویر متشکرم؛ شما سه نفر چراغ‌های زندگی من هستید که به من کمک کردید تا از تاریکی عبور کنم و به روشن کردن مسیر ادامه دهم. به امی پایپر برای مدلینگ عکس‌های سلام بر خورشید^۱؛ متشکرم. از کارکنان مسیر آیورودا که همچنان خدمات فوق‌العاده‌ای به اعضای ما در استودیو ارائه می‌دهند، سپاسگزاریم. و از ارباب رجوعان آیورودا تشکر می‌کنم که به من آموختند، خدمت و راهنمایی شما به‌سوی سلامتی بیشتر چگونه است. به مادرم؛ تو اولین کسی بودی که به من نشان دادی چگونه از الهام و تجسم روی آینه حمام استفاده کنم. از شما برای همه آن دعاها و نقل‌قول‌های الهام‌بخش سپاسگزارم. به محبوبم، اریک؛ برای بودنت ممنونم.

۱. SURYA NAMASKAR، مجموعه‌ای از آساناهای یوگا که با تنفس هماهنگ‌اند.

چرخه شفا



مقدمه

داستان من

با نگاهی به اولین خاطره‌ام از سلامتی، می‌دانم که همیشه مراقب سلامتی بوده‌ام، اما لزوماً سالم نبوده‌ام. در دوازده سالگی کتاب کاهش وزن ریچارد سیمونز را مطالعه و ویدئوهای او را تماشا کردم. من به مطالعه تمرینات جین فوندا پرداختم و از هجده سالگی یوگا را آغاز کردم؛ بنابراین اشتیاق من برای زندگی سالم آغاز شد.

در بیست و هشت سالگی، زمانی که مادر دو فرزند کوچک بودم، زندگی‌ام وارد مرحله دردناکی شد. من خبری ویران‌کننده دریافت کردم که هیچ‌کس قادر به شنیدن آن نیست: «تو سرطان داری.» تشخیصی که دادند سرطان تیروئید بود. در تمام طول این فرایند، مدام از پزشکان می‌پرسیدم: «عامل سرطان گرفتم چه بود؟» هیچ‌کدام از آن‌ها نمی‌توانستند پاسخ روشنی به من بدهند. از این ناآگاهی راضی نبودم. در اعماق وجودم، می‌دانستم که باید دلیلی وجود داشته باشد که در بیست و هشت سالگی به خودم اجازه داده بودم، بیمار شوم و تا زمانی که این دلیل را پیدا نکردم، متوقف نشدم.

در رویدادی غیرمترقبه، به آیورودا، سیستم پزشکی پنج هزارساله‌ای هدایت شدم که در هند توسعه‌یافته بود. یکی از دوستان کتاب سلامتی کامل، نوشتهٔ دکتر دیپاک چوپرا را به من داد و مرا با نوعی از سیستم پزشکی آشنا کرد که جواب سؤالم در آن بود. تمرین آیورودا شما را به علت اصلی بیماری می‌برد و کمک می‌کند که منشأ آن را پیدا کنید.

پس از مدتی، شروع به تمرین سبک زندگی آیورودا کردم و نتایجی هم به دست آمد. بااین حال، درمان سنتی آلوپاتیک را رد نکردم و دو عمل جراحی و درمان با ید رادیواکتیو انجام دادم، اما آیورودا در مسیر بهبودی به من کمک کرد؛ زیرا در اصل می‌دانستم که اگر «دلیل بیماری» را کشف نکنم، فقط به خودم اجازه می‌دهم دوباره بیمار شوم. همچنین تمام جنبه‌های زندگی‌ام را بررسی کردم تا پاسخ را بیابم. منطقم این بود، حتی اگر یکی از بخش‌های زندگی‌ام از تعادل خارج شده باشد، در معرض بیماری قرار گرفته‌ام. ایده نوشتن این کتاب از رویکرد چندوجهی‌ام به درمان ناشی شد. سفرم از میان بیماری و به دست آوردن دوباره سلامتی مرا به این باور رساند که اگر از سیستم پزشکی کنونی، به دلیل عدم پاسخ آن ناامید شده‌ام، باید افراد بی‌شماری دیگری نیز وجود داشته باشند که به همان اندازه ناامیدند.

هدف از نگارش کتاب پیش رو این است که به شما کمک کند با کشف شفادهنده درونی خویش، پاسخ‌هایتان را بیابید. توصیه‌ای که به شما ارائه می‌دهم عملی، آسان، منطقی و شهودی است. آیورودا رویکرد متعادلی دارد و به شما توصیه نمی‌کند افراط کنید. نسبت به هرگونه برنامه سلامتی که انجام می‌دهید، محتاط باشید. بدانید که مانند هر امر معتبر و اصیل تغییر، زمان می‌برد. با خودتان صبور باشید و یک‌شبه منتظر نتیجه نباشید. در

زندگی شخصی ام، سه سال از درمان سرطانم گذشت تا اینکه احساس کردم سلامتی مطلوبم را به دست آورده ام و طولانی تر از چیزی بود که بیشتر مردم انجام می دهند، اما اگر تسلیم شده بودم، در چهل و سه سالگی اینجایی که امروز هستم، نبودم؛ بسیار سالم تر از زمان پیش از بیست و هشت سالگی ام. به گفتهٔ یکی از معلمان مورد علاقه ام، دکتر چوپرا: «هدف آیورودا اضافه کردن سال های عمرتان نیست، بلکه افزودن زندگی به سال های عمرتان است.» بیا بید آغاز کنیم و به سال های عمر خود زندگی ببخشیم. شما همین حالا به زندگی شیرجه ای جانانه بزنید و آن را تماماً زندگی کنید.

دیباجه

بازآفرینی چرخ

در اوضاع سیاسی، اقتصادی و اجتماعی جامعه ایالات متحده امریکا، موضوع سلامت بیش از همیشه اهمیت دارد. بر اساس آخرین آمار منتشر شده توسط مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، ۳۵/۷ درصد از مردم در کشور امریکا اضافه‌وزن دارند.

۱. در امریکا سالانه از هر ۱۰ مرگ هفت مرگ ناشی از بیماری‌های مزمن است. بیماری قلبی، سرطان و سکته مغزی بیش از ۵۰ درصد از کل مرگ‌ومیرها را در سال تشکیل می‌دهند.

۲. آمار زیر خیره‌کننده است: در سال ۲۰۰۵، ۱۳۳ میلیون امریکایی یا از هر دو بزرگسال یک نفر (۵۰ درصد)، حداقل نمونه‌ای از بیماری‌های مذکور را داشتند.

۳. و همه این بیماری‌ها چه مشخصه مشترکی دارند؟

همه ۱۰۰ درصد پیشگیری‌پذیرند.

با این حال مشکل بیماری همچنان ادامه دارد. هزینه‌های مراقبت‌های

سلامتی نجومی شده است و حتی با مراقبت‌های سلامتی تحت حمایت دولت، هزینه‌ها همچنان افزایش می‌یابد. مادر تلاش برای درمان بیماری‌های شناخته‌شده، فناوری نوآورانه، منابع عالی برای تحقیقات و داروهای تجربی را برای بشریت توسعه داده‌ایم. با این حال، همچنان باگذشت سال‌ها به‌طور کلی بیمارتر می‌شویم. دلایل این ناهماهنگی چیست؟

یکی از دلایل ممکن است کشف بیماری در مراحل پایانی آن باشد. بسیاری از افراد دچار حمله قلبی یا سکته مغزی می‌شوند یا زمانی که بیماری‌شان کاملاً پیشرفت کرده، متوجه می‌شوند که سرطان دارند. در این موارد، امکان دارد تمام فناوری یا داروها در جهان به آن‌ها کمک نکند؛ بنابراین ممکن است به‌سادگی بیمار باقی بمانند. دلیل دوم ممکن است وضعیت شکننده بسیاری از بیماران باشد. افراد مسن و کودکان بیشتر مستعد ابتلا به برخی بیماری‌ها هستند و داروها یا روش‌هایی که برای درمان آن‌ها استفاده می‌شود، می‌تواند بیشتر از اینکه مفید باشد به بدن آن‌ها آسیب برساند.

هزینه یکی دیگر از دلایلی است که بسیاری از مردم بیمار باقی می‌مانند. تا ژانویه ۲۰۱۴، بسیاری از آمریکایی‌ها بیمه درمانی نداشتند یا بیمه درمانی ضعیفی داشتند. در هر دو نمونه، احتمال بیشتری وجود داشت که علائم فرد بیمار پیش از مراجعه به پزشک تحمل‌ناپذیر شود و حتی در آن زمان، بسیاری از درمان‌ها هزینه بالایی داشتند و بیماران به معنای واقعی کلمه نمی‌توانستند از عهده آن‌ها بریبایند.

یکی از شایع‌ترین دلایل بیماری امروزه شیوه زندگی است. اینکه چه می‌کنیم و چه نمی‌کنیم، ما را می‌کشد. اگرچه این خبر در واقع بیشتر خوب

است تا بد. اگر بر روند زندگی خویش کنترل داشته باشیم می‌توانیم با تغییر برخی روندها و عادات روزانه سلامت خویش را بهبود بخشیم. در مقطعی از زمان، مسئولیت سلامتی ما به فرد دیگری منتقل شد. ما به‌نوعی کنترل سلامت خود را به شخص یا چیز دیگری واگذار کردیم: پزشکان، شرکت‌های بیمه سلامت، شرکت‌های داروسازی، تولیدکنندگان مواد غذایی، شیمی‌دان‌ها و بله حتی مبلغان. این تسلیم‌شدن به حدی از کنترل خارج شده است که دیگر نمی‌دانیم چه‌کسی را مقصر بیماری‌های خود بدانیم. راه‌حل به نظر نمی‌رسد در آینده باشد، پس بیایید به خرد اعصار گذشته برگردیم.

مفهوم موردبحث در چرخه شفا کنترل و مسئولیت را به شما باز می‌گرداند. با به‌عهده‌گرفتن مسئولیت زندگی خود و یادگیری نحوه استفاده از هشت «محور» آیورودایی چرخه شفا، می‌توانید به‌سوی سلامتی قدم بردارید. با این حال، به‌عهده‌گرفتن مسئولیت لزوماً به این معنا نیست که تندرستی شما همواره در حد عالی خواهد بود. متغیرهای زیادی وجود دارد که امکان پیش‌بینی چنین نتیجه‌ای را از بین می‌برد، اما مطمئن باشید که با ایجاد این تغییرات، برای رسیدگی به بیماری در زمان مناسب و در صورت بروز، مجهزتر خواهید بود.

با به‌دست‌آوردن مجدد کنترل، هر ترسی که درباره سلامت خویش دارید، از بین می‌رود. همان‌طور که ترس شما از بین می‌رود، می‌توانید انرژی خود را به‌طور کامل بر زندگی متمرکز کنید. زیستن در کامل‌ترین وجه ممکن به شما این توانایی را می‌دهد که همان زندگی را داشته باشید که آرزو دارید. با تغییر کانون توجه، یاد خواهید گرفت که تعریف خود را از

سلامت گسترش دهید. در بیشتر مواقع، وقتی به سلامت فکر می‌کنیم، به بدن فیزیکی خود اشاره می‌کنیم. اگر بدن ما قوی و بدون درد باشد، اعلام می‌کنیم که سالمیم، اما اگر بدن ما درد یا نشانه‌های دیگری از بیماری را تجربه می‌کند، می‌فهمیم که بیماریم. استحالته‌ای که قرار است در سیستم اعتقادی شما رخ دهد، ناشی از پذیرش سیستم درمانی است که در این کتاب به آن پرداخته‌ام.

در سراسر کتاب، من به آیورودا، سیستم پزشکی ذهن – جسم از هند اشاره می‌کنم. آموزش و تمرین در آیورودا به من این توانایی را داده است که از مفهوم تمامیت و درستی آن در زندگی خود و زندگی صدها مراجعه‌کننده استفاده کنم که در هنگام اعمال اصول آن متوجه نتایج فوری‌اش می‌شوند. کمال و درستی آن را می‌توان از مثال زیر فهمید. فرض کنید برای خرید خانه جدید در بازارید. شما چندین ویژگی مختلف را در یک خانه مدنظر قرار داده‌اید. به عنوان مثال، زمان زیادی را در آشپزخانه صرف پختن غذاهای لذیذ می‌کنید؛ بنابراین آشپزخانه‌ای زیبا و مفید اولویت شماره یک شماست، همچنین مایلید خانه‌ای با پنجره‌های بزرگ، حمامی با اندازه مناسب و چهار اتاق خواب داشته باشید و بایستی قیمتش مناسب و در خیابانی بی سروصدا واقع شده باشد.

به یک مشاور املاک، علاقه خود به آشپزی و چگونگی لذت بردن خود از خانه هنگام بازگشت از محل کار، تهیه غذا و غذا خوردن با خانواده و همچنین تمام خصوصیات را توضیح می‌دهید که دربارهٔ خانه مدنظرتان است. با این حال، نماینده خوش‌نیت، تنها تعریف شما از آشپزخانه را می‌شنود و بدون توجه به دیگر جزئیات مطرح‌شده، یک‌سری خانه با آشپزخانه‌های فوق‌العاده به شما نشان می‌دهد. پس از تماشای خانه‌هایی

با آشپزخانه‌های زیبا و قیمت‌های بالا، حمام‌های و پنجره‌های کوچک – خانه‌هایی که همگی در وسط شهر واقع شده‌اند یا فقط دو اتاق خواب دارند – به نماینده شکایت می‌کنید که او آنچه را می‌خواهید به شما نشان نمی‌دهد. وی پاسخ می‌دهد: «اما شما گفتید که عاشق آشپزی در آشپزخانه‌ای مجهزید. همه این خانه‌ها آشپزخانه‌های فوق‌العاده‌ای دارند.» توجه صرف به جسم فیزیکی در باب سلامتی مانند خرید خانه تک‌خواب است. بسیاری از ما موافقیم که برای جلب‌شدن به خرید خانه، جنبه‌های مختلفی نیاز است. خانه سرمایه‌گذاری بزرگ در منابع و زمان است. اگر خرید را بر اساس یک جنبه قرار دهیم، ممکن است بعداً با کشف لوله‌کشی معیوب، سقف ترک‌دار یا فضای محدود کمد، با مشکلات بزرگی مواجه شویم. سلامت نیز مانند خانه‌مان، یک سرمایه‌گذاری بزرگ است. یادگیری نحوه زندگی بر اساس مدل کل‌نگر مستلزم سرمایه‌گذاری در زمان و پول است، اما اگر اصولی را که در فصل‌های بعدی بیان می‌کنم بپذیریم، بازده آن بیشتر از هزینه‌اش خواهد بود.

این نیز درست است که بدون سلامت جسمانی، تمرکز بر جنبه‌های متعدد چرخه‌ای که در اینجا معرفی می‌کنم، برایمان دشوار می‌شود. به همین دلیل ما سفر خود را با دارما به معنای «غایت حیات» و با سلامت جسمانی و هم‌نشین نزدیک آن یعنی سلامت عاطفی آغاز خواهیم کرد. سلامت رابطه و شفای گذشته زیرمجموعه‌های سلامت عاطفی‌اند و ما به آن‌ها نیز خواهیم پرداخت. جنبه بعدی، سلامت معنوی است که سلامت جسمی و عاطفی را با هم پیوند می‌دهد؛ سپس به سه جنبه دیگر سلامت خواهیم پرداخت: سلامت محیط، سلامت شغلی و سلامت مالی.

چرا چرخ؟

من قیاس چرخ را به دلایل زیادی انتخاب کردم. اولاً، چرخ یک پیوستار است؛ آغاز و پایانی ندارد. یکپارچگی، انسجام چرخ مانند چرخ دوچرخه بسیار مهم است. اگر دوچرخه‌سواری بلد نیستید، تصور اینکه وزن شما روی دو چرخ باریک تقسیم شود و به جلو حرکت کند، ممکن است بسیار دشوار باشد. باین حال این اتفاق می‌افتد، اما اگر چرخ تعدادی از محورها را نداشته باشد یا محوری از چرخ کج شده باشد، بالانس کردن مشکل‌تر می‌شود. اگر به دوچرخه‌سواری ادامه دهید درحالی‌که تعدادی از محورهایش وجود ندارند، ممکن است برای مدتی وزن شما را تحمل کند، اما چرخ به تدریج از فقدان تمامیت در هم خواهد شکست.

بدن و سلامتی ما نیز همین‌طور است. ممکن است برای مدتی بدون عناصر آبی برای سلامتی خویش زندگی کنیم. برای مثال، ممکن است تحرک کمی داشته باشیم یا سبزی‌ها را از رژیم غذایی خود حذف کنیم، اما اگر ادامه دهیم، درنهایت سلامتی خود را از دست می‌دهیم. این اجتناب‌ناپذیر است. رمز و راز سلامت آدمی مفهومی چندوجهی است. ما نمی‌توانیم به‌سادگی با تغذیه مناسب و درعین حال نادیده گرفتن ورزش یا سلامت عاطفی، به سلامت کامل برسیم. برای دریافت این نکته، با کسی که غذای سالم می‌خورد، اما روابط محبت‌آمیز ندارد صحبت کنید یا با کسی که روزانه ورزش می‌کند اما از کارش متنفر است صحبت کنید. هنگامی که این کار را انجام دهید، مفهوم تمامیت برای شما مشخص می‌شود.

دلیل دوم اینکه چرخ را انتخاب کردم این است که می‌توانید آن را از هر سو لمس کنید. برای دسترسی به محوری خاص نیاز نیست از هزارتو