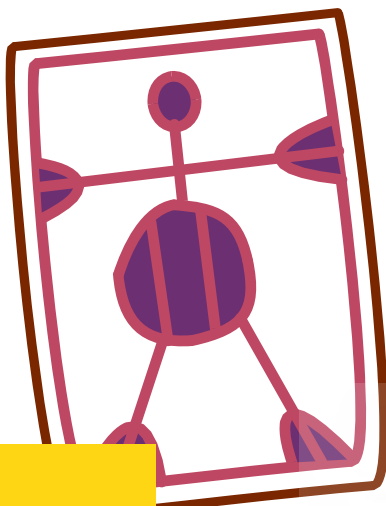
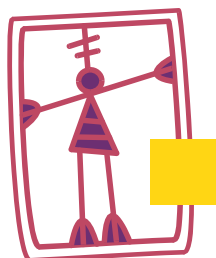


## اثر اندیشه بر سلامت و تن

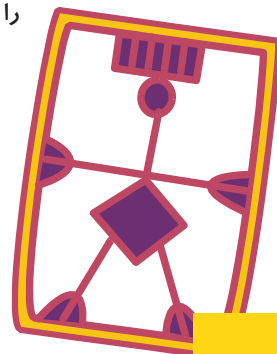


«تن»، خادم «ذهن» است و از محتوای آن، خواه سنجیده برگزیده شود و خواه نسنجیده، اطاعت می‌کند. اگر اوامر ذهن نامشروع باشند، تن به سرعت بیمار و فرسوده می‌شود. اگر اندیشه‌ها، شادمانه و زیبا باشند، تن نیز شاداب و زیبا می‌شود. بیماری و تندرستی، مانند اوضاع و شرایط، در «اندیشه» ریشه دارند. اندیشه‌های بیمارگونه، خود را به شکل جسمی بیمار، عیان می‌سازند. اندیشه‌های «ترس» به سرعت انسان را به هلاکت می‌رسانند. مردمانی که با ترس از بیماری، زندگی می‌کنند، بیمار می‌شوند. اضطراب، به سرعت تن را ضعیف و آماده‌ی ورود هرگونه بیماری می‌کند. اندیشه‌های ناپاک حتی اگر به تن صدمه نزنند، به زودی اعصاب را درهم فرومی‌پاشند. اندیشه‌های نیرومند، پاک و شادمان، جسمی نیرومند، زیبا و باوقار را بنا می‌کنند. از دلی پاک، حیات و تنی پاک برمی‌خیزد. حاصل ذهنی آلوده، حیاتی آلوده و جسمی فاسد است. اندیشه، سرچشمه‌ی عمل، زندگی و تجلی است.

تغییر رژیم غذایی به انسانی که اندیشه‌هایش را عوض نکند، کمک نخواهد کرد. وقتی انسانی اندیشه‌هایش را پاک کند، دیگر به خوراک ناخالص و ناپاک، علاقه نخواهد داشت. اندیشه‌های پاک، عادت‌های پاک می‌آورند.



اگر می‌خواهید جسم‌تان را بی‌نقص کنید، مراقب ذهن‌تان باشید. اگر می‌خواهید جسم‌تان تجدید حیات یابد، ذهن‌تان را زیبا کنید. اندیشه‌های کینه‌توزی، رشک، ناامیدی و اندوه، سلامت و زیبایی و شکوه‌مندی جسم را می‌ربایند. سیمای ترش‌رو، تصادفی نیست، حاصل اندیشه‌های تلخ است. چین و چروک، حاصل حماقت، شهوت و غرور است.



تملک جسمی درخشان و شادمان و چهره‌ای آرام و شکوهمند، فقط حاصل ذهنی سرشار از شادمانی، خوش‌قلبی، آرامش و وقار است.

با آنانی که پرهیزکارانه زیسته‌اند، سالمندی نیز نرم، آرام و لطیف رفتار می‌کند، هم‌چون غروب آفتاب. فیلسوفی را در بستر مرگش دیدم که پیر نبود، مگر به دلیل سال‌هایی که از عمرش گذشته بود. به همان شیرینی و آرامشی که زیسته بود، درگذشت.

برای از میان برداشتن بیماری جسم، پزشکی هم‌چون اندیشه‌ی شادمانه و برای زدودن سایه‌های غم و اندوه، تسکین‌دهنده‌ای مانند خیرخواهی، وجود ندارد. زیستن مدام در اندیشه‌های بدخواهی، تلخ‌اندیشی، سوءظن و رشک، یعنی در زندان خودساخته به حبس افتادن. اما نیک‌خواهی برای همگان، شادمانه بودن با همگان، آموختن صبورانه‌ی بینش نیکویی‌های همگان و اندیشه‌های عاری از خودخواهی، همانا دروازه‌های بهشت هستند و هر روز با آرامش، نسبت به هر مخلوق خدا اندیشیدن، آرامشی افزون‌تر می‌آورد.

جیمز آلن / گیتی خوشدل