

کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۷۷  
 شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸  
 آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۷۷، طبقه اول، کد پستی: ۱۹۷۱۷  
 تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸  
 آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۷۷، طبقه اول، کد پستی: ۱۹۷۱۷  
 تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

# علم زندگی

دانشی برای حفظ کامل سلامت بدن و ذهن / بدن



www.beytazipublication.com  
 info@beytazipublication.com

مؤلف

گروهی از پزشکان  
 طب آیورودا، پزشکی کهن هند

ترجمه: هاید قلعہ بیگی  
 مترجم: ۷۱۲۱  
 ناشر: ۰۰۰۸۶  
 شابک: ۹۷۸۹۷۹۷۹۷۹۷۹۷۹

ISBN: 978-964-6671-02-8      ۹۷۸-۹۷۹-۶۶۷-۰۲-۸

کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۷۷  
 شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸  
 آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۷۷، طبقه اول، کد پستی: ۱۹۷۱۷  
 تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸  
 آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۷۷، طبقه اول، کد پستی: ۱۹۷۱۷  
 تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

### فهرست

روانشناسی	۶۷۲
روان‌پزشکی	۶۸۲
روان‌شناسی	۶۸۵
روان‌شناسی و عوامل رفتاری	۶۸۶
روان‌شناسی و روان‌پزشکی	۶۸۷
روان‌شناسی و روان‌پزشکی	۶۸۸
روان‌شناسی و روان‌پزشکی	۶۸۹
روان‌شناسی و روان‌پزشکی	۶۹۰
روان‌شناسی و روان‌پزشکی	۶۹۱
روان‌شناسی و روان‌پزشکی	۶۹۲
روان‌شناسی و روان‌پزشکی	۶۹۳
روان‌شناسی و روان‌پزشکی	۶۹۴
روان‌شناسی و روان‌پزشکی	۶۹۵
روان‌شناسی و روان‌پزشکی	۶۹۶
روان‌شناسی و روان‌پزشکی	۶۹۷
روان‌شناسی و روان‌پزشکی	۶۹۸
روان‌شناسی و روان‌پزشکی	۶۹۹
روان‌شناسی و روان‌پزشکی	۷۰۰

### فرگرد نخست

۱. فراخوانی به واقعیتی برتر	۱۱
۲. کشف نوع بدنی که دارید	۳۳
آزمون نوع بدن به روش آبرود	۴۰
مشخصات انواع بدن	۴۹
و اما	۵۰
پیتا	۵۳
کافا	۵۶
شناخت نوع بدن دو دوشایی	۵۹
شناخت نوع بدن سه دوشایی	۶۳
۳. سه دوشا یا واقعیت آفرینان	۶۵
دوشاهای فرعی	۸۲
۴. طرح زمینه‌ای طبیعت	۸۹
دوشاها چگونه نامتعادل می‌شوند	۱۰۱
۵. بازیابی تعادل	۱۱۱
روال متعادل زندگی - ملاحظات کلی	۱۲۳

### فرگرد دوم

بدن کوانتوم مکانیکی انسان	۱۳۷
۶. پزشکی کوانتومی برای بدن کوانتومی	۱۳۹
۷. گشودن کانال‌های شفا	۱۵۱
پانچاکارما	۱۵۲
ترنسندناتال مدیتیشن	۱۵۶
اصوات آغازین	۱۶۷

۱۷۴	نبض خوانی
۱۸۰	مارما درمانی
۱۸۴	تکنیک سرور
۱۹۱	روش رایحه درمانی
۱۹۵	روش درمانی موسیقی گانداروا
۲۰۱	۸. رهایی از اعتیاد
۲۱۷	۹. پیری، خطایی بیش نیست
۲۲۶	رسایاناها - گیاهانی برای طول عمر
۲۳۲	پرسش: آیا روند پیری من درست است؟

فرگرد سوم

۲۳۹	همسازی با طبیعت
۲۴۱	۱۰. انگیزه تکامل
۲۴۹	۱۱. روال زندگی روزانه - سوار بر امواج طبیعت
۲۶۵	۱۲. رژیم غذایی - تغذیه در خدمت تعادل کامل
۲۶۷	رژیم‌های غذایی مناسب نوع بدن
۲۷۰	رژیم آرام‌بخش واتا
۲۷۶	رژیم آرام‌بخش پیتا
۲۸۳	رژیم آرام‌بخش کافا
۲۹۰	مزه‌های ششگانه
۳۰۰	آگنی یا آتش گوارشی
۳۱۲	رژیم غذایی سرشار از سرور
۳۲۳	۱۳. ورزش، افسانه نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود.
۳۲۷	ورزش‌های مناسب نوع بدن
۳۳۲	تمرینات سه دوشا
۳۳۲	سلام بر خورشید
۳۴۰	وضعیت‌های یوگا
۳۵۹	تنفس متعادل: (پرانایام)
۳۶۵	۱۴. روال موسمی - توازن در سراسر سال
۳۷۱	سخن آخر: گلهایی در عرصه‌ی کوانتوم
۳۷۷	پیوست الف: منابع آيورود ماهاریشی
۳۷۹	پیوست ب: واژگان

بهداشت روانی، به معنای سلامت و تعادل روانی و عصبی است. این مفهوم شامل حفظ تعادل بین افکار، احساسات و اعمال است. در این زمینه، تمرکز بر شناخت و مدیریت افکار و احساسات است. این امر به بهبود کیفیت زندگی و سلامت روان منجر می‌شود.

به نام خدا

پیش‌گفتار

مطالعه‌ی کتاب «علم زندگی» مسلماً نقطه‌ی عطفی در شناخت و تجربه‌ی مفاهیم سلامت و تعادل خواهد بود و برای انسان ماشینی‌زده‌ی این دوران پرشتاب، تسکین و آسایش خاطری را همراه می‌آورد که یادآور اصل وجود و عظمت کمال است.

با خواندن این کتاب به یاد خواهیم آورد که، چه ساده است که سالم باشیم و چه دشوار است که به قوانین طبیعت بی‌اعتنا باشیم و در پیچیدگی‌های خستگی و فشار گرفتار آییم و از نظم طبیعت خود دور و به بی‌نظمی بیماری و کهولت نزدیک شویم. کتاب «علم زندگی»، تعالیمی ساده و در عین حال فوق‌العاده پرمعنا را به ما خواهد آموخت؛ تعالیمی که در بهتر زیستن و حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها مؤثر است.

با کمی توجه به ساختار پرعظمت بدن انسان، درمی‌یابیم که این بدن از ۵۰ تریلیون سلول ساخته شده که هر یک طبق نظم و برنامه‌ی خاصی مشغول انجام وظایف خویشتن است. فعالیت هماهنگ این سلول‌ها در مجاورت یکدیگر فوق‌العاده شگفت‌انگیز است. زمانی تحمل این شگفتی تا حدودی آسان می‌شود که سازماندهی این عوامل بی‌شمار را، به شعوری ناب نسبت دهیم که در سطحی ناپیدا و در درون این سلول‌ها مشغول کار است، و تمامی عملکردهای بی‌شمار آنها را هدایت می‌کند و جهت می‌دهد. مشکل در ارتباط با سلامت، زمانی آغاز می‌شود که فرد در اثر نقض قوانین طبیعت، ناخالصی و عدم تعادلی را در بدن به وجود می‌آورد. این عدم تعادل موجب تضعیف فعالیت این شعور می‌گردد و بعد در یک دایره‌ی بسته کارایی شعور ناب کاهش یافته و نه تنها نمی‌تواند مشکلات افزوده را از بین ببرد بلکه قادر به حفظ تعادل معمول نیز نخواهد بود. پس آنچه ضروری به نظر می‌آید منطبق بودن با قوانین طبیعت است، چه همین انطباق است که فعالیت این شعور ناب را مصون از موانع می‌سازد. حال باید دید قوانین طبیعت کدامند؟

قوانین طبیعت همان قوانین و قواعدی هستند که مسیر شکل‌گیری و حرکت و پیشرفت امور را در این جهان تنظیم می‌کنند. به عبارت دیگر هر عملی که در راستای رشد و تکامل انجام گیرد و به رضایت درونی منجر شود، در انطباق با قوانین طبیعت است و عملی است مفید، هم برای خود فرد و هم برای اجتماع و این عمل مسلماً مورد قبول خداوند نیز خواهد بود.