

پادرمانی

پاها آینه روح

نویسنده:

آن گاد

مترجم:

منیره دشتی



بهار سبز

مقدمه مترجم

آگاهی از عواملی که به ارتقای سلامت انسان کمک می‌کند، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. بر مبنای این آگاهی آدمی می‌تواند خود را از اعمال مخرب برهاند و جسم و روانش همواره از تعادل و سلامت برخوردار باشد. مراقبت از بدن نخستین و قدرتمندترین قدم به سوی سلامت روح و روان است. روح و جسم ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند. با اهمیت دادن به سلامت جسم، سلامت روح و روان نیز تضمین می‌شود. تحقیقات فراوان در این ارتباط نشان می‌دهد که افراد ناامید و افسرده بیشتر در معرض انواع و اقسام بیماری‌های جسم قرار دارند. در مقابل افراد دارای نگرش مثبت، عموماً از زندگی بیشتر لذت می‌برند و اغلب سالم‌تر از سایر افراد هستند. همچنین بسیاری از ناهنجاری‌های اخلاقی و روحی، در جسمی ناسالم و ضعیف ریشه دارد.

از مهم‌ترین اعضای بدن که کمتر بدان توجه می‌شود، اما در عین حال سالم نگه داشتن آنها اهمیت به‌سزایی دارد، پاها هستند. پاها در تمام طول روز وزن ما را تحمل می‌کنند، هر جا که بخواهیم ما را می‌برند و بدن ما را به زمین متصل می‌کنند. بعضی از مردم پا را ریشه و مرکز بدن می‌خوانند. اما با توجه به کار ارزشمندی که پاهایمان برای ما انجام می‌دهند، ما هیچ کاری برای آنها انجام نمی‌دهیم. آنها را در کفش خفه می‌کنیم و تا زمانی که برای ما خطر جدی ایجاد نکنند، به آنها توجه نمی‌کنیم. نتیجه اینکه در زندگی روزمره از هر ده نفر، هفت نفر به مشکلاتی دچار می‌شوند که کاملاً قابل پیشگیری هستند.