

بحران ویروس کرونا - زمان بیداری ما

(توصیه شماره ۱ دکتر یانگ)

Dr. Yang, Jwing-Ming, YMAA CA Retreat Center, 3/18/2020

ترجمه: دکتر نازنین جوادی، عضو گروه آموزش YMAA IRAN

مقدمه

شیوع پاندمی (همه‌گیری جهانی) ویروس کرونا یک زنگ خطر هشدار دهنده برای کل نژاد بشر است. اگرچه پیشرفت علم به ما این امکان را داده که راحت تر و در آسایش بیشتر از گذشته زندگی کنیم، این امر باعث شده که ما بیش از حد به درمان‌های بیرونی برای سلامتی و تندرستی خود متکی باشیم. در حال حاضر، ما برای بهبودی، اغلب پشت دیواری از فناوری و مواد شیمیایی پنهان می‌شویم. سیستم ایمنی طبیعی ما بطور غیرطبیعی ضعیف شده، در نتیجه در معرض خطر افتاده است. ما به انسانهای "گلخانه‌ای" تبدیل شده‌ایم و ظاهراً قادر به زنده ماندن بدون امکانات و داروهای با فناوری بالا که در دنیای امروز بسیار رایج شده‌اند، نیستیم. در این روند، ما در مقیاس جهانی طبیعت را تغییر داده‌ایم. اکنون، باید با عواقب این تغییر روبرو شویم و خود را برای چالش‌هایی که پیش رو دارد، مجهز کنیم. روشهای کنونی زندگی ما، هیچ اثر قریب الوقوعی از تغییر را نشان نمی‌دهد. آلودگی ماده و انرژی به شیوه‌ای که انتظارش را نداریم و برای آن آماده نشده‌ایم، محیط را تغییر خواهد داد و در نهایت سخت‌ترین چالش‌ها را برای ما، طبیعت و سایر موجودات این سیاره به همراه خواهد آورد.

امروزه، ما درمی‌یابیم که علیرغم همه گامهای بزرگی که در تحقیقات پزشکی برداشته‌ایم، ویروس‌ها هنوز هم بطور دوره‌ای در نبرد با پزشکی مدرن پیروز می‌شوند. ویروس‌ها تکامل یافته‌اند و بسیار مرگبارتر از گذشته شده‌اند. در همین حال، توانایی ما در سازگاری و تکامل آنطور که این ویروس‌ها دارند، به دلیل محیطی که برای زندگی امن تر و راحت تر ایجاد کرده‌ایم، راکد (غیر فعال) شده است. ما باید سیستم ایمنی بدن خود را قوی تر کنیم تا بتوانیم با این تحولات بیماری‌زا رقابت کنیم. در دوران باستان، با توجه به فقدان علم مدرن، حفظ سلامتی مان بسیار ضروری تر بود. با اینکه بطور کلی، امید به زندگی در گذشته به اندازه امروز بالا نبوده است، یک فرد معمولی با دنیای سخت تر و بی رحم تر بیشتر سازگار بود. شیوه‌های زندگی مدرن، ما را از شرایط طبیعت جدا و غافل کرده است و در نتیجه، ما در تکامل با آن (طبیعت) عقب افتاده‌ایم.

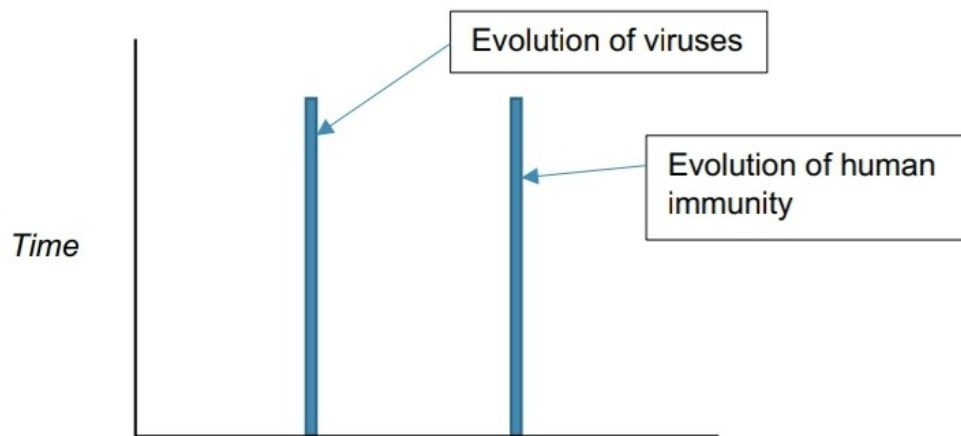
اگر این مقاله را دوست دارید و موافق هستید، لطفاً مقاله دوم را بخوانید: "بنیاد علمی راز جوانی چین باستان". اگر این دو مقاله را دوست دارید، لطفاً آن را برای همه دوستان خود ارسال کنید. اگر زبانهای دیگری غیر از انگلیسی می‌دانید، لطفاً این مقالات را ترجمه کنید و آنها را با دیگران که به انگلیسی صحبت نمی‌کنند، به اشتراک بگذارید.

جدا شدن ما از طبیعت

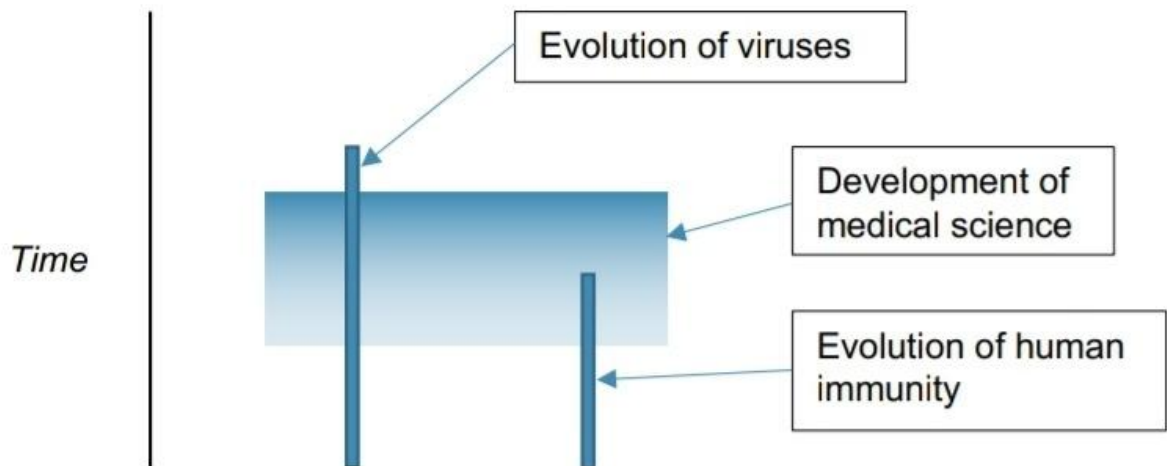
ماهیت رفتار انسان‌ها با ماهیت جهانی که در آن زندگی می‌کنیم و بیشتر از آن، با طبیعت بدن خودش در تضاد است، آسیب می‌زند، و حتی تغییر می‌دهد. به نظر می‌رسد که عادات و اعتقادات ما، درک و فهم بی احساس و ناقصی از طبیعت را ترغیب و ترویج می‌کنند. بارها و بارها، نحوه واکنش طبیعت ما را غافلگیر و خلع سلاح کرده است. بلایای طبیعی یک نمونه اصلی است. ما شاید بیشتر با بلایای طبیعی مانند زلزله، طوفان، آتش سوزی، سیل، گردباد و غیره آشنا باشیم. بیماریها نیز باید در این لیست قرار بگیرند زیرا آنها هم جزئی از طبیعت هستند. در افرادی که سطح آگاهی بالاتری دارند، میزان بقا بالاتر است. آنها کسانی هستند که در تلاش برای جلوگیری یا اجتناب کلی از بروز بلایای طبیعی، قبل از آن که اتفاق بیفتد، دست به اقدامات قاطعانه می‌زنند. بسیاری از کسانی که علائم هشدار دهنده را نادیده می‌گیرند و یا قادر به

ایجاد تغییرات لازم در زندگی خود نیستند، متأسفانه اغلب محکوم به تسلیم در برابر طبیعت و نابودی هستند. من معتقدم که در زمانهای قبل از شهرنشینی ها و تشکیل جوامع شهری بزرگ، برای توسعه و حفظ این آگاهی، ضرورت و فشار بیشتری وجود داشته است. طی چند قرن گذشته، ما به طور فزاینده ای از طبیعت فاصله گرفته ایم که در نهایت منجر به غفلت ما از وضعیت طبیعت شده است. علاوه بر این، انسانها به دلیل جنگ از طبیعت غافل شده اند. بسیاری از جنگها و کشتارهای دسته جمعی در تاریخ، نتیجه مستقیمی از مفهوم اجتماعی ای بود که خود ما ایجاد کرده ایم. این مفهوم (ماتریکس) جایی در طبیعت ندارد. این مفهوم (ماتریکس) است که ما را در قید و بند- های شکوه و جلال، قدرت، ثروت، تمایل و غیره به اسارت می کشد. هزاران سال است که ما مرتکب قتل، فتح، بردگی، فرصت طلبی و سوء استفاده از یکدیگر شده ایم و متأسفانه امروزه هنوز هم ادامه دارد، فقط با روشی کمتر آشکار. قرن بیست و یکم واقعاً زمان رهایی از این الگوی رفتاری غیر طبیعی و فاسد است. ما بیش از حد توجه و منابع خود را در توسعه علوم مادی متمرکز کرده ایم. معنویت نادیده گرفته شده است. اکنون، زمان تغییر بسیار مهمی است، چرا که جنگهای امروز ما تهدید به ویرانی هسته ای را به همراه دارد.

نمودار شماره ۱: سیر تکاملی ایمنی انسان در برابر سیر تکاملی ویروس ها در گذشته



نمودار شماره ۲: سیر تکاملی ایمنی انسان در برابر سیر تکاملی ویروس ها در طول زمان. پیشرفت علوم پزشکی یک "دیوار" خلق کرده که ایمنی انسان را مسدود کرده است.



پزشکی مدرن به عنوان یک مکمل ، نه یک جایگزین

طب مدرن، به معنای واقعی کلمه جایگزین برخی از تواناییهای ذاتی ما را برای زنده ماندن در طبیعت شده است. با گذشت زمان، توانایی‌های مان کاهش یافت زیرا دیگر نیازی به حفظ آنها نبود. پیشرفت های پزشکی منجر به یک صنعت دارویی بسیار موفق شده است که به ما اجازه می دهد راه حل های میان بر را بیابیم و از مکانیسم های طبیعی بدن برای بقا غفلت کنیم. قرار نبود بدن انسان اینقدر غیرفعال باشد. اگر به پنهان شدن پشت این دیوار طب مدرن ادامه دهیم، تنها ضعیف شدن مان ادامه خواهد یافت.

البته، ما باید تحقیق و توسعه علوم پزشکی را ادامه دهیم تا بهتر با ناشناخته های دوره جدید روبرو شویم، اما باید این نکته را نیز تشخیص دهیم که نباید و نمی توانیم کاملاً به آن (علوم پزشکی) اعتماد کنیم. این محیط پیچیده تر و پیچیده تر می شود و احتمالاً روزی خواهد رسید که طب مدرن به تنهایی نتواند بر یک بیماری غلبه کند. آن زمان، آسیب پذیری ما به عنوان یک نژاد، بیشتر آشکار می شود. بدلیل جریان مداوم آلودگی و آلوده کننده های جدیدی که بطور مرتب توسط انسانها به طبیعت معرفی می شود، پیش بینی اینکه دقیقاً چگونه محیط تغییر خواهد یافت، دشوار است. این شامل انرژی مصنوعی ایجاد شده از اشعه های تلفن همراه ، فناوری ماهواره ای و آلودگی نوری، و همچنین ضایعات مواد حاصل از کارخانه ها ، نیروگاه ها و محصولات غیر قابل تجزیه می باشد. ویروس ها تا حدی تکامل یافته اند که هنوز هم گاهی اوقات، هم محیط و هم پزشکی مدرن را شکست می دهند. ما هم باید به خودمان این فرصت را بدهیم که تکامل یابیم، و علاوه بر پزشکی مدرن، یک خط دفاعی دیگر فراهم سازیم.

بدن انسان برای حرکت و ورزش ساخته شده و به همین دلیل است که ما این همه عضلات و مفاصل مختلف داریم. در ابتدایی ترین سطح، حرکت و ورزش به گردش خون تان کمک می کند و تغذیه، ترمیم و گردش انرژی (Qi Circulation) را در کلیه سلول های بدن تسهیل می کند. مؤثرترین عملکرد بدن هنگامی است که این گردش خون به اتفاق می افتد و این پایه و اساس یک سیستم ایمنی قوی است. امروزه، به دلیل توسعه ماشین آلات و حمل و نقل مدرن، کمتر حرکت می کنیم. ورزش به یک تفریح، سرگرمی یا تجمل تبدیل شده است در حالیکه، در حقیقت باید یک ضرورت روزانه باشد. سلامتی خوب اغلب با یک شیوه زندگی فعال همراه است. چینی ها مدت ها است که درباره چی (Qi) و اهمیت چی کونگ (Qigong) برای نسل های بی شماری صحبت کرده اند. چی کونگ یک روش سنتی و طبیعی ترین راه تعلیم و تقویت جسم و روح و در نتیجه، سیستم ایمنی بدن ما است. هیچ رمز و رازی در چی کونگ نهفته نیست. **پایه و اساس چی کونگ بر مبنای حرکت و گردش انرژی است.** در حقیقت ، هر نوع ورزشی را می توان چی کونگ دانست. چی کونگ طی هزاران سال تجربه، مطابق با طبیعت و الگوی انسانی توسعه یافته است. در نهایت، هدف از تمرین چی کونگ نه تنها در مورد سلامتی، بلکه به پرورش معنوی نیز تبدیل شد. من بر این باورم که تأکید مجدد بر اهمیت انجام چی کونگ، در بازیابی مجدد و استفاده از پتانسیل کامل و انعطاف پذیری سیستم دفاعی داخلی اصلی بدن ما، بسیار مهم است. ما باید در زمینه تقویت و نگهداری سیستم ایمنی بدن بیشتر به یکدیگر آموزش دهیم و یک روال منظم برای تمرین کردن و نگهداری از خود برقرار کنیم.

تأکید قوی تر برای داده ها

چی کونگ، تای چی، یوگا، و سایر رشته های مرتبط اکنون توسط افراد بیشتر و بیشتری به عنوان روش های قابل اعتماد برای بهبود سلامت و کیفیت کلی زندگی شناخته شده اند. این فعالیت ها غالباً شامل ورزش یا تحرک جسمی، و کاربرد حساب شده و متمرکز ذهن است. نکته اصلی در ذهن است. ما می توانیم سیستم ایمنی بدن خود را از درون به بیرون قوی تر کرده و از درمان از بیرون خود توسط داروها و فناوری دور شویم (**تقویت درونی در برابر درمانهای بیرونی**). امیدوارم که شاهد حمایت بیشتری از تحقیقات علمی جهت جمع آوری داده های لازم برای توضیح اینکه چرا این روشها موثر هستند، باشیم. اگرچه گزارشات معتبر متعددی از مطالعات مختلف در این زمینه ها منتشر شده است، من معتقدم که آنها هنوز هم بیش از حد تحت الشعاع طب غربی - چیزی که برای مردم راحت تر و قابل باور تر است - قرار دارند. اما نتیجه بسیاری از تحقیقات، غیر قطعی بوده و نیاز به آزمایش و تحلیل بیشتر دارد. ما همچنان اطلاعات کافی برای رد یا اثبات قاطعانه تئوری های خاص را در دست نداریم.

آرزوی من این است که بینم دولت ها ، رهبران محلی ، دانشگاه ها، و کسانی که دارای امکانات مالی هستند برخیزند و به تشویق، ترویج، تبلیغ و شناسایی آن بخش از اسرار چی کونگ و روشهای تمرینات باستانی که بیشترین تأثیرات سلامتی را در جهان امروزی دارند، اقدام نمایند. استخدام مربیان و متخصصان مناسب برای تدریس، نظارت، و اجرای این مطالعات، کلید مهمی برای تحقق بخشیدن به این امر است. متأسفانه، حفظ یک استاندارد ثابت، به ویژه در مطالعات کنترل شده، به دلیل سردرگمی گسترده و اطلاعات غلط در باره اینکه چی کونگ چیست و نحوه تمرین آن چگونه است، می تواند دشوار باشد. باید تلاش یکپارچه تری برای دستیابی به داده های محکم تر انجام شود. من می خواهم ببینم و شاهد باشم که چی کونگ به عنوان علمی معتبر اثبات شده است. من معتقدم هر چه بیشتر اطلاعات جمع آوری کنیم، به احتمال زیاد قادر به توسعه فناوری برای دستکاری چی (Qi) و حتی اصلاح عدم تعادل انرژی در بدن خواهیم بود.

خلاصه

به دلیل پیشرفت سریع دارو و فناوری، ما اهمیت حفظ یک سیستم ایمنی قوی را برای مدت زمان طولانی نادیده گرفته و پایین آورده ایم. همزمان با این که ما در حال توسعه پزشکی مدرن هستیم، نباید فراموش کنیم که سیستم ایمنی بدن خود را نیز ارتقا دهیم. پزشکی مدرن می تواند به عنوان یک مانع مؤثر در برابر بسیاری از بیماری ها و ناراحتی ها باشد، اما تاریخ به ما نشان داده است که در آینده (پزشکی مدرن) همچنان محدودیت هایی خواهد داشت. برخلاف ویروس ها که بطور مداوم در حال تبدیل به نمونه های قوی تری از خود هستند، قدرت دفاعی سیستم ایمنی بدن ما با گذشت زمان کاهش یافته و بیش از حد وابسته شده است. ما باید دانش باستانی، روشها و تمرینات سنتی که اکنون در دسترس قرار دارند را بطور دقیق بررسی کنیم - آنها را تجربه ، مطالعه ، تحقیق و آزمایش کنیم - تا ببینیم چه امکاناتی برای احیای قابلیت های درونی دفاع طبیعی ما وجود دارد. من معتقدم آنها اگر نه بیشتر، به همان اندازه سیستم فعلی علوم پزشکی مهم هستند. حداقل در مواردی که طب مدرن شکست می خورد یا به تأخیر می افتد، مانند مورد فعلی **COVID-19**، ما در بدترین حالت هم، اینچنین حساس نخواهیم بود. بحران corona virus این مسئله را برای ما روشن کرده است که سلامت انسان همیشه یک نگرانی جهانی خواهد بود. همه ما در یک محیط زندگی می کنیم. همه ما بخشی از یک نژاد هستیم. همه ما باید ضمن مشارکت با یکدیگر برای یک تغییر موثر کار کنیم.

یادداشتهای نویسنده

بعد از این مقاله، مقاله دیگری را با عنوان "بنیاد علمی راز جوانی چین باستان"، ارسال خواهم کرد که بر جزئیات چگونگی بازسازی هسته انرژی درونی خود و تقویت سیستم ایمنی بدن تمرکز دارد. هدف من این است که در درک نظریه علمی چگونگی عملکرد سیستم ایمنی بدن به شما کمک کنم و نشان دهم که چگونه روش های تمرین باستانی می تواند پتانسیل آن را به حداکثر برساند. اگر می خواهید این مقالات را با دیگران به اشتراک بگذارید، با خیال راحت می توانید لینک آنها را به دیگران ارسال کرده و یا ترجمه کنید. امیدوارم که کل نژاد بشر متحد شود و به چالش طبیعت برخیزد.

***** اگر اکنون بیدار شویم،**

با هم، ما هنوز می توانیم خود را قوی تر کرده و آینده پایدار تری ایجاد کنیم.***

درباره نویسنده

دکتر یانگ، جوینگ - مینگ در سال ۱۹۷۴ به ایالات متحده آمریکا مهاجرت کرد و از آن زمان تاکنون بیش از ۵۰ کتاب و DVD هنرهای رزمی و چی کونگ را تألیف کرده است. نشریات وی در مرکز انتشارات YMAA (ymaa.com) و آمازون (amazon.com) در دسترس است. او همچنین چند رمان برای به اشتراک گذاری افکار مختلف، پیش ها، و دیدگاه های شخصی در مورد زندگی با خوانندگان را نوشته است. آنها در Amazon Kindle در دسترس می باشند.

اگر علاقمندید که اطلاعات بیشتری در مورد چی کونگ کسب کنید، می توانید به کتابها/DVD های زیر که دکتر یانگ تألیف کرده است مراجعه کنید:

1. **Understanding Qigong (6-DVDSet)**
2. **The Root of Chinese Qigong (Book)**
3. **Qigong –The Secret of Youth (Book)**
4. **Qigong Meditation–Embryonic Breathing (Book)**
5. **Simple Qigong Exercises for Health (Book)**
6. **Five Animal Sports Qigong (DVD)**

این مقاله توسط: نیکلاس سی. یانگ، دکتر توماس جی. گوتیل، و کالین بوسوس ویرایش شده است

YMAA CA Retreat Center – A Non-Profit Organization
وب سایت:

<https://www.ymaaretreatcenter.org> Address: P. O. Box 290, Miranda, CA 95553, USA

*** لطفاً به باز نگه داشتن YMAA CA Retreat Center کمک کنید ***

کمک مالی:

paypal@ymaaretreatcenter.org