

TOOLS

สุขทุกช่วงชีวิต

The
Well-

ความลับ 6 ประการ

Lived

สู่การมีสุขภาพดีและมีความสุขทุกช่วงวัย

Life

ของคุณหมออายุ 102 ปี

“หนึ่งในเรื่องราวสุดวิเศษอันหายาก ที่สอนเราได้มากพอๆ กับให้แรงบันดาลใจ”

ดร. ฮิดิธ ฮีเกอร์ ผู้เขียน The Choice และ The Gift (ชีวิตคือของขวัญ)

หนังสือขายดีติดอันดับของนิวยอร์กไทมส์

พญ. แกลดิส แม็กเกรย์

อิทธิ สติตนาเวชกุล : แปล

คำนิยม

จะมีกี่ครั้งที่เราจะมีโอกาสพูดคุยและขอความรู้จากคนที่มีอายุเกิน 100 ปี และจะมีกี่ครั้งที่คนนั้นยังเป็นคุณหมอมที่มีความรู้ด้านสุขภาพอีกด้วย

ผมจำได้ว่าตอนแรกที่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน ผมสะดุดที่ประวัติของผู้เขียนคือ ดร. แกลดิส แม็กเกรย์ ซึ่งเป็นคุณหมอมที่มีอายุยืนกว่า 100 ปี

ชื่อหนังสือคือ *The Well-Lived Life* ก็บอกทุกอย่างของเรามี “ชีวิตที่ดี” ผมจึงไม่ลังเลเลยที่จะซื้อขึ้นมาอ่าน

อ่านแล้วต้องบอกว่าโชคดีจริงๆ ที่ได้เจอหนังสือเล่มนี้ เพราะเนื้อหาในเล่มบอกเกือบทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความหมายของชีวิต การดูแลสุขภาพกายใจ ความรัก ความฝัน การฟันฝ่าอุปสรรค

ผมจึงดีใจอย่างมากที่ได้ทราบว่าหนังสือเล่มนี้ได้รับการแปลเป็นภาษาไทยชื่อ *สุขทุกช่วงชีวิต* ซึ่งเป็นเล่มที่ท่านถืออยู่เล่มนี้

ไม่ว่าท่านจะอายุเท่าไร ท่านจะสามารถได้รับทั้งความรู้และแรงบันดาลใจจากการอ่านหนังสือเล่มนี้ ผมเชื่อว่าหนังสือเล่มหนึ่งอาจจะเปลี่ยนชีวิตเราไปได้เลย

โชคดีที่หนังสือเล่มนั้นได้อยู่ในมือท่านแล้ว

ศาสตราจารย์ ดร. นพอดล ร่มโพธิ์

อาจารย์ประจำคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

เจ้าของเพจและพอดแคสต์ Nopadol's Story

คำนิยม

ประสบการณ์ชีวิตของผู้มีอายุมากกว่า 100 ปีนั้นน่ารับฟังเสมอ ยิ่งบวกรวมกับผู้เขียนเป็นแพทย์ที่ศึกษาทั้งศาสตร์ตะวันออกและตะวันตกก็ยิ่งน่าสนใจ และยิ่งน่าสนใจขึ้นไปอีก เมื่อคุณหมอท่านนี้ไม่เพียงให้ความสำคัญแก่ร่างกาย แต่ยังให้น้ำหนักเรื่องจิตใจและจิตวิญญาณด้วย หนังสือเล่มนี้จึงทรงคุณค่าเป็นพิเศษ

ผมอ่านต้นฉบับด้วยความรู้สึกดำดิ่ง หลุดไหลเข้าไปในตัวหนังสือของ ดร. แกลดิส แม็กเกรีย์ ที่เต็มไปด้วยความเมตตา ปราศจากอคติจริงจัง กล้าที่จะบอกเล่าประสบการณ์ของเธอและคนไข้ ความลับทั้งหกประการที่เธอแบ่งปันตรงเข้าสู่สัมผัสหัวใจผม หลายเรื่องในอดีตที่เคยติดขัด เจ็บปวด กลับผ่อนคลายหายกังวลลงไปได้มากจากประโยคที่ได้อ่านพบ บางบรรทัดผมอ่านซ้ำ อยู่กับลมหายใจปัจจุบัน คล้ายได้รับการเยียวยา เหมือนได้รับพลังชีวิตเพิ่มเติม

ที่ชอบมากคือ สิ่งที่ ดร. แกลดิส แม็กเกรีย์ เขียนนั้นไม่ใช่สิ่งที่ล่องลอยหรือจับต้องไม่ได้ เพราะในทุกๆ คำความลับ เธอจะมีแบบ

ฝึกปฏิบัติให้เราทำตาม และทั้งหมดทั้งปวงไม่ใช่เป็นไปเพื่อเป้าประสงค์
ของตัวเองเท่านั้น แต่ชวนให้เราระลึกไว้เสมอว่า ทุกคนล้วนเชื่อมโยง
กัน ชุมชนนั้นสำคัญ เราคือนักเรียนของคุณครูชีวิต และความรักคือ
ยาวิเศษที่มีพลังที่สุด

เป็นหนึ่งในหนังสือที่ผมอ่านแล้วประทับใจมาก ติดลิสต์หนังสือ
ที่ชอบที่สุดตลอดกาลแน่นอนครับ

วิสูตร แสงอรุณเลิศ

เจ้าของเพจ Boy's Thought

คำนำสำนักพิมพ์

สุขภาพที่ดีมีรากฐานมาจากการดูแลรักษาภายใน

The Well-Lived Life สุขทุกช่วงชีวิต ไม่ใช่หนังสือที่พูดถึงการรักษาเพียงสุขภาพกาย แต่เน้นย้ำไปที่หัวใจของการแพทย์แบบองค์รวม ซึ่งได้แก่การดูแลสุขภาพทุกมิติ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยมองว่าทุกองค์ประกอบล้วนเชื่อมโยงถึงกันทั้งหมด ในหนังสือเล่มนี้ ดร. แกลดิส แม็กเกรีย์ จะพาผู้อ่านทุกท่านไปสัมผัสโลก ‘ภายใน’ ตัวเรา ลงลึกไปถึงระดับจิตวิญญาณ รวมทั้งเผยความลับข้อของตนในการดูแลตัวเอง ซึ่งกลั่นกรองมาจากประสบการณ์การเป็นแพทย์มายาวนานกว่าแปดทศวรรษ และการใช้ชีวิตในโลกนี้อีกสิบทศวรรษ

แม้คุณหมอแกลดิสจะถึงแก่กรรมไปแล้วในวัย 103 ปี แต่เคล็ดลับทั้งหกประการนี้ ควรค่าแก่การเผยแพร่ในวงกว้าง เพื่อส่งต่อองค์ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และการดูแลรักษาด้วย ‘ความรัก’ ให้เป็นที่รู้จักจากรุ่นสู่รุ่นต่อไป

ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพดีโดยทั่วหน้า

สำนักพิมพ์ Tools

คำนำฟู๊แปล

ความสุขที่แท้นั้นคืออะไร

เราทุกคนคงอยากมีความสุข และเราทุกคนก็คงอยากมีชีวิตที่ดีด้วย จริงไหม

หากมีชีวิตอยู่ยืนยาว แต่เจ็บป่วยและเป็นทุกข์ตลอดเวลา ชีวิตที่ยืนยาวก็คงไม่ค่อยมีความหมาย แล้วปกติเมื่ออายุเยอะ ร่างกายก็มักจะไม่ว่องไวและเจ็บป่วยได้ง่าย แต่คุณเคยได้ยินไหม ที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

จิตที่ดีจะทำให้ร่างกายดีไปด้วยได้จริงๆ หรือ

ดร. แกลดิส แม็กเกรย์ ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้เป็นแพทย์แผนปัจจุบัน และเป็นแพทย์องค์รวมซึ่งไม่ได้รับการแค่ด้วยยาและการผ่าตัดอย่างเดียว แต่เน้นทำให้ชีวิตภาพรวมดีขึ้นด้วย

ดร. แกลดิสอายุ 102 ปีขณะเขียนหนังสือเล่มนี้ ดังนั้น ท่านได้รู้ได้เห็นอะไรมาเยอะแน่นอนในช่วงชีวิตของท่าน และท่านก็ได้แบ่งปันเรื่องราวดีๆ ทั้งของตัวเองและของคนรอบข้าง ทั้งญาติพี่น้อง เพื่อน และคนไข้ เราจะได้อ่านเรื่องราวการเยียวยารักษาที่ไม่ได้แค่ทำให้ร่างกายดีขึ้น แต่จิตใจดีขึ้น ซึ่งส่งผลต่อร่างกายที่แข็งแรงขึ้นไปอีก

นอกจากนี้ ตัวท่านเองก็น่าจะทำอะไรถูกต้องด้วย จึงได้อายุยืนและมีความสุข ท่านจึงกลั่นกรองความลับ ความรู้ มุมมอง และวิธีคิดของท่านออกมาเป็นตัวหนังสือ เพื่อแบ่งปันให้ทุกคนได้รู้ไปด้วยกัน

ถ้าคุณรักชีวิตและรักตัวเอง (หรืออยากรักตัวเองแต่ยังไม่เข้าใจวิธี) มาอ่านเรื่องราวดีๆ ที่ ดร. แกลดิสเล่าให้ฟัง (เขียนให้อ่าน) เพื่อนำไปปรับใช้กับชีวิตของเรากัน

นอกจากเรื่องราวต่างๆ แล้ว ในเล่ม ผู้เขียนยังได้ให้แบบฝึกหัดเราไปฝึกทำเพื่อปรับมุมมองในการมองชีวิตและมองโลกด้วย เพราะจิตเป็นนาย กายเป็นบ่าวนั่นเอง บางครั้งเพียงเปลี่ยนวิธีคิด ก็เปลี่ยนความรู้สึกรู้ไปได้เลย

แต่ไม่ใช่ว่าถ้าทำได้ตามนี้ทั้งหมดแล้วชีวิตจะมีแต่ความสุขเสียทีเดียว ชีวิตไม่ใช่เรื่องง่าย ปัญหาและความท้าทายเกิดขึ้นได้เสมอ แต่ต้องมองให้ถูกมุม รับมือให้ถูกวิธี เราก็จะรับมือได้ทุกสิ่ง แม้จะยาก แม้จะหนัก เราก็จะทำได้ แล้วเราจะได้มีชีวิตดีๆ ที่ใช้คุ้มได้

อิทธิ สติตนาเวศกุล

คำนำ

uw. มาร์ก ไฮแมน (Mark Hyman, MD)

เมื่อผมได้พบกับหมอเกลตีสเป็นครั้งแรก ผมรู้ว่าผมกำลังพบผู้รักษาที่ยอดเยี่ยมและผู้อาวุโสที่ชาญฉลาดคนหนึ่งในยุคสมัยของเรา คนอื่นอีกนับไม่ถ้วนก็มีปฏิกริยาเช่นเดียวกันเมื่อได้พบเธอ เราารู้สึกว่าเธอเป็นคนที่เข้าใจสภาพความเป็นมนุษย์อย่างลึกซึ้ง ไม่ว่าจะเป็นความสุขหรือความเศร้า การต่อสู้ดิ้นรนที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และการเฉลิมฉลองที่แสนสนุกสนาน เธอเป็นผู้รักษาเยียวยาโดยธรรมชาติ ผู้มีความอบอุ่นที่หาได้ยากและความชาญฉลาดที่ได้มาด้วยความยากลำบาก การได้พบกับหมอเกลตีสในหน้ากระดาษนี้ก็ไม่ได้ต่างกัน หนังสือยอดนิยมเล่มแรกของเธอใช้เวลาจัดทำกว่าร้อยปี และก็คุ้มค่ากับการรอคอย หมอเกลตีสเป็นผู้บุกเบิกระดับโลกที่ช่วยเปลี่ยนแปลงนิยามของคำว่าสุขภาพและการรักษาของเรา หนังสืออันแสนพิเศษของเธอจะมอบความลับที่เรียบง่ายแต่ล้ำเลิศที่จะนำไปสู่การค้นพบการมีสุขภาพดีและความสุขที่แท้จริงในทุกช่วงวัยให้แก่ผู้อ่านหลายล้านคน

หมอเกลตีสใช้เวลาเกือบแปดสิบปีในแวดวงการแพทย์ หรือ

นานกว่านั้น ถ้านับการฝึกอย่างไม่เป็นทางการของเธอในการช่วยเหลือพ่อแม่ซึ่งเป็นมิชชันนารี ผู้ทำงานทางการแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยที่เปราะบางและด้อยโอกาสที่สุดกลุ่มหนึ่งในอินเดีย หมอเกลดิสเป็นที่รู้จักกันมานานแล้วว่าเป็นมารดาแห่งการแพทย์แบบองค์รวม (Holistic medicine) แม้ตอนนี้ใช้คำว่า “คุณย่า/คุณยาย” หรือบางที่อาจต้องเรียกว่า “คุณทวด” จะถูกต้องกว่าก็ตาม หลังจากผ่านการฝึกอบรมเป็นแพทย์ในช่วงสงครามโลกครั้งที่สอง ซึ่งต้องเผชิญกับการเหยียดเพศอย่างมากในฐานะหนึ่งในผู้หญิงกลุ่มแรกๆ ในสาขาการแพทย์ หมอเกลดิสได้ก่อตั้งสมาคมการแพทย์องค์รวมแห่งอเมริกา (American Holistic Medical Association) ในปี 1978 โดยเป็นสมาชิกผู้ก่อตั้งสตรีเพียงผู้เดียว ความสนใจใคร่รู้อันไร้ขอบเขตของเธอที่อยากสำรวจแนวทางการรักษาแบบทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ ทำให้เธอศึกษาแนวทางการรักษาต่างๆ จากวัฒนธรรมตะวันตก ตะวันออก และพื้นเมือง และนำมาประยุกต์ใช้กับแนวทางการรักษาของเธออยู่นานก่อนที่จะแพทย์คนอื่นๆ จะใช้วิธีดังกล่าว ความเชื่อของเธอในการให้เกียรติผู้เป็นแม่ทั้งหลายและการทำให้กระบวนการทางธรรมชาติไม่ใช่เรื่องทางการแพทย์ ทำให้เธอเป็นผู้นำด้านการคลอดบุตรที่บ้านอย่างปลอดภัยตลอดช่วงทศวรรษที่ 1960 และ 1970 นอกจากนี้ หมอเกลดิสยังเป็นผู้สนับสนุนด้านโภชนาการในสาขาการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นคนแรกๆ อีกด้วย โดยตระหนักดีว่าสิ่งที่เรากินเข้าไปส่งผลกระทบต่อเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ส่งอิทธิพลสำคัญต่อแพทย์มาหลายชั่วอายุคน ท้ายที่สุด ความเชื่อของเธอที่ว่าความเจ็บป่วยช่วยให้เราเข้าใจชีวิตและการเติบโตของจิตวิญญาณของเราได้อย่างลึกซึ้งนั้นยังคงเป็นรากฐานในสาขาการแพทย์

The Well-Lived Life สุขทุกช่วงชีวิต จะกลายเป็นหนังสือคลาสสิก ไม่เพียงสำหรับผู้ป่วยและผู้ประกอบวิชาชีพสาขาการแพทย์หลายชั่วอายุคนเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงผู้ที่อยากมีชีวิตที่สมบูรณ์และมีความสุขมากขึ้นด้วย เช่นเดียวกับหมอเกลดิสเอง หนังสือเล่มนี้ดูเหมือนจะพูดถึงความเจ็บปวดทางจิตวิญญาณมากพอๆ กับความเจ็บปวดทางกาย หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปสำรวจแหล่งกำเนิดที่ลึก้าที่สุดของความเจ็บป่วยและการมีสุขภาพดี รวมถึงโรคภัยไข้เจ็บและความเป็นอยู่ที่ดี การรักษาที่เธอสนับสนุนมีมากพอทั้งด้านจิตวิญญาณและด้านร่างกาย หมอเกลดิสอธิบายว่าการมีสุขภาพดีที่แท้จริงคือการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ของเราที่มีต่อความท้าทาย ความทุกข์ทรมาน และความเจ็บป่วยอันหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพื่อที่เราจะได้สัมผัสกับความสุขและความอึดอ่อมอย่างล้ำลึก

ในการวางแนวทางที่จะสัมผัสทุกสิ่งทุกอย่างที่ชีวิตมอบให้เราได้ หมอเกลดิสปฏิบัติทุกอย่างที่ตัวเธอสอนเพื่อเป็นแบบอย่าง เธอให้ตัวอย่างที่เจิดจรัสของชีวิตดังที่ควรสัมผัสจริงๆ แก่ผู้อ่าน นั่นคือชีวิตเป็นกระบวนการที่มีการเคลื่อนไหวและเปลี่ยนแปลงไป โดยที่เราจะใช้พลังงานอย่างเต็มที่และ “แกตัวไปสู่การมีสุขภาพดี” ในโลกที่คนมักต่อต้านการแกตัว หมอเกลดิสได้ให้วิสัยทัศน์ในเชิงบวกแก่เราว่าเวลาที่เราก้าวล่วงไปแต่ละปีอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงนั้น จะกลายเป็นแหล่งที่มาของความสุขและความอึดอ่อมที่ยิ่งใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ ขณะที่เราเรียนรู้และเติมเต็มจุดประสงค์ที่แท้จริงของจิตวิญญาณของตน กล่าวคือ เราจะใช้ชีวิตให้ดีที่สุดทุกช่วงเวลาได้อย่างไร เพื่อที่เมื่อถึงจุดสิ้นสุดของชีวิต เราจะได้รู้ว่าเราใช้ชีวิตได้อย่างคุ้มค่าจริงๆ

ความลับทั้งหกประการของหมอเกลดิสได้นำมาถ่ายทอดผ่าน

เรื่องราวส่วนตัวที่สร้างแรงบันดาลใจของเธอและของคนไข้ของเธอ ซึ่งหลายคนได้รับการรักษาที่น่าอัศจรรย์อย่างแท้จริง คนไข้ของเธอ ไม่เพียงได้รับการรักษาให้หายจากโรคมะเร็งไข้เจ็บเท่านั้น แต่ยังได้รับการเยียวยาชีวิตอีกด้วย หนังสือเล่มนี้เป็นการรวบรวมทุกสิ่งๆที่หมอเกลดิสได้เรียนรู้และสอนมาตลอดหนึ่งศตวรรษ และแม้หลายคนอาจคิดว่าเธอใช้ชีวิตมาอย่างคุ้มค่าแล้วก็ตาม เพียงระลึกไว้ว่าถึงตอนนี้ เธอก็ยังไม่หยุดใช้ชีวิต หมอเกลดิสใช้ชีวิตอย่างกระตือรือร้นมากกว่า คนที่อายุน้อยกว่าเธอตั้งครึ่ง และยังมึแผนสำหรับอีกสิบปีข้างหน้าด้วย ดังที่เธอกล่าวอย่างภาคภูมิใจว่า ในวัยเกือบ 102 ปี เธอเพิ่งจะเริ่มต้นเท่านั้น

สารบัญ

บทนำ: เข้าหาชีวิต	21
ความลับประการที่ 1: คุณเกิดมาอยู่ตรงนี้ด้วยเหตุผลบางอย่าง	35
บทที่ 1 น้ำทิพย์	37
บทที่ 2 ฉันเกิดมาทำไม	46
บทที่ 3 รวากับชิ้นส่วนเล็กๆ ของจิกซอว์	56
บทที่ 4 ฉันควรรินน้ำทิพย์ของฉันลงตรงไหนดี	64
บทที่ 5 เชื่อมต่อกับความปรารถนา	72
แบบฝึกปฏิบัติ: หาน้ำทิพย์ของคุณให้เจอ	77
ความลับประการที่ 2: ทุกชีวิตล้วนต้องเคลื่อนไหว	81
บทที่ 6 รู้สึกติดขัด	83
บทที่ 7 ชีวิตคือการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ	91
บทที่ 8 เคลื่อนผ่านความเจ็บปวด	99

บทที่ 9 ติดกับความอับอาย	109
บทที่ 10 ปล่อยสิ่งที่ไม่สำคัญไป	115
บทที่ 11 เอาสิ่งกีดขวางออก	123
บทที่ 12 มองหาสายน้ำเล็กๆ รอบเขื่อน	130
แบบฝึกปฏิบัติ: ปล่อยวาง	134
ความลับประการที่ 3: ความรักคือยาที่ทรงพลังที่สุด	137
บทที่ 13 ความรักและความกลัว	139
บทที่ 14 ทางเลือก	146
บทที่ 15 บทบาทของการรักตัวเอง	151
บทที่ 16 วิธีเปิดรับความรัก	159
บทที่ 17 ให้ความรักแก่ผู้อื่น	165
บทที่ 18 ความรักและปาฏิหาริย์	169
แบบฝึกปฏิบัติ: รักตัวเองให้เป็นการเยียวยา	176
ความลับประการที่ 4: คุณไม่เคยตัวคนเดียวจริงๆ หรือ	179
บทที่ 19 ชีวิตคือความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกัน	181
บทที่ 20 โอบกอดความไม่สมบูรณ์แบบ	189
บทที่ 21 หาเพื่อนของคุณให้เจอ	195
บทที่ 22 วิธีกำหนดขอบเขต	203
บทที่ 23 พลังของการฟัง	212
บทที่ 24 ทูตสวรรค์ปรากฏตัว	218
แบบฝึกปฏิบัติ: ทอสายใยแห่งชีวิต	227

ความลับประการที่ 5: ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นครูสอนคุณ	229
บทที่ 25 บทเรียนจากทุกสิ่งทุกอย่าง	231
บทที่ 26 จะเลิกต่อสู้ได้อย่างไร	238
บทที่ 27 บทบาทของความฝัน	245
บทที่ 28 เมื่อคุณยังเจ็บปวดอยู่	251
บทที่ 29 ในช่วงเวลาที่ยากเย็น	258
บทที่ 30 บทเรียนบทแล้วบทเล่า	266
แบบฝึกปฏิบัติ: หาคำสอน	273

ความลับประการที่ 6: ใช้พลังของคุณอย่างบ้าคลั่ง	277
บทที่ 31 ใช้พลังงานเป็นการลงทุน	279
บทที่ 32 มีอะไรคู่ควรกับการใช้พลังของคุณบ้าง	285
บทที่ 33 หาพื้นที่ว่างให้ปาฏิหาริย์	291
บทที่ 34 เติมพลังให้ความคิดบวก	298
บทที่ 35 เปลี่ยนความสนใจ	304
แบบฝึกปฏิบัติ: โอบกอดชีวิตคุณ	311

บทสรุป: คุณตรงเวลาพอดี	313
------------------------	-----

กิตติกรรมประกาศ	329
-----------------	-----

ประวัติผู้เขียน	339
-----------------	-----

ตลอดระยะเวลาแปดทศวรรษในวงการแพทย์และสัตวศวรรษบนโลก
ฉันได้ทำงานกับผู้คนเป็นพันๆ
ฉันได้รวบรวมเรื่องราวของพวกเขาไว้ในนี้ให้ดีที่สุดเท่าที่ฉันทำได้
เพื่อรักษาความเป็นส่วนตัว ฉันได้เปลี่ยนชื่อของหลายคน
เปลี่ยนรายละเอียดที่สำคัญในเรื่องราวของพวกเขา
และบางกรณีก็รวมประสบการณ์ของหลายคนเข้าด้วยกัน
สิ่งที่ฉันไม่ได้เปลี่ยนแปลงก็คือ
การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณอย่างลึกซึ้งที่ฉันได้เห็นในตัวผู้คนเหล่านั้น
และผลกระทบอันล้ำลึกพอๆ กันจากแต่ละเรื่องราวของพวกเขา
ที่มีต่อเส้นทางแห่งจิตวิญญาณของฉัน

บทนำ

เข้าหาชีวิต

ปีนี้ฉันอายุครบ 102 ปี ในฐานะที่เป็นหมอที่อายุอย่างก้าวเข้าสู่ศตวรรษที่สองของชีวิต คนอื่นมักจะถามฉันเกี่ยวกับเคล็ดลับในการมีชีวิตยืนยาว มีสุขภาพดี และมีความสุข ฉันวิ่งไหม เล่นพิลาทิสไหม กินเค้กไหม

ไม่ค่ะ ฉันไม่วิ่ง ฉันเล่นพิลาทิสบ้างเป็นครั้งคราวเท่านั้น และใช่ค่ะ ฉันกินเค้ก ที่จริงแล้วฉันชอบเค้กมากๆ เลยละ ฉันโผล่ออกมาจากเค้กในวันเกิดปีที่เก้าสิบห้าด้วยซ้ำ

หลังจากอยู่ในสายอาชีพแพทย์มากกว่าแปดทศวรรษ ฉันได้รักษาคนไข้จำนวนมากที่มุ่งมั่นที่จะค้นหาอาหารการกินที่สมบูรณ์แบบเสียจนทำให้ตัวเองป่วย รวมถึงคนไข้บางคนที่กำลังตายเสียจนเกือบจะไม่ได้ใช้ชีวิต และคนไข้เกือบทุกคนต่างหวังว่าฉันอาจบอกพวกเขาได้ว่าควรทำอะไรในสมุดทิตเพื่อที่พวกเขาจะได้มีชีวิตอยู่ตลอดไป หรืออย่างน้อยก็อายุยืนขึ้นอีกสักหน่อย

น่าเสียดายที่แม้ว่าฉันจะอยู่บนโลกนี้มาร้อยกว่าปีแล้ว ฉันก็ยัง

ไม่ค้นพบส่วนผสมลับที่พิสูจน์แล้วว่าช่วยให้มีชีวิตยืนยาวและมีสุขภาพดีได้ คืออย่างน้อยก็ไม่ใช่ส่วนผสมที่คุณจะใส่ลงในเครื่องดื่มนี้ได้

แต่ฉันช่วยให้คุณค้นพบความลับของสุขภาพและความสุขที่แท้จริงได้ค่ะ มันไม่ได้เกี่ยวข้องกับวิตามินหรืออาหารเสริมเลย แต่มีรากฐานอยู่ที่การเปลี่ยนมุมมองง่ายๆ เท่านั้นเอง

ตลอดหลายทศวรรษที่ฉันทำงานมา ฉันได้เข้าใจว่าจุดมุ่งหมายของการแพทย์และชีวิตนั้นช่างแตกต่างกันไปจากสิ่งที่ฉันได้เรียนในโรงเรียนแพทย์มากทีเดียว คนส่วนใหญ่คิดว่าบทบาทของการแพทย์เป็นเพียงการส่งเสริมสุขภาพร่างกายผ่านการยับยั้งสิ่งต่างๆ ที่ทำให้เราเจ็บป่วย แต่เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่กว่านั้นก็คือการสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพอย่างเหมาะสม ซึ่งหมายถึงร่างกาย ที่ซึ่งจิตวิญญาณสามารถทำหน้าที่ของตัวเองได้

เราแต่ละคนต่างเกิดมาเพื่อทำอะไรบางอย่าง และในมุมมองของฉัน สุขภาพที่แท้จริงไม่ได้เกี่ยวกับการวินิจฉัยโรคหรือการยืดอายุให้ยืนยาวเพียงเพื่อจะอายุยืนเฉยๆ เท่านั้น แต่เกี่ยวกับการค้นหาว่าเราเป็นใคร การใส่ใจสังเกตว่ามีอะไรเรียกร้องให้เราเติบโตและเปลี่ยนแปลงไปในทางใด และการฟังสิ่งที่ทำให้หัวใจเราร้องรำทำเพลง

มุมมองนี้สะท้อนถึงหลักปรัชญาที่กว้างขึ้นของฉัน นั่นคือ มนุษย์แต่ละคนเป็นส่วนหนึ่งขององค์รวมที่ยิ่งใหญ่กว่า เซลล์ทั้งหมดในร่างกายของเราทำงานร่วมกันเพื่อดำรงชีวิตฉันใด สิ่งมีชีวิตทั้งหมดก็ทำงานร่วมกันเพื่อสร้างจักรวาลที่เราอาศัยอยู่ฉันนั้น ดังนั้นเราแต่ละคนจึงพิเศษและสำคัญ

ในการทำความเข้าใจมุมมองที่กว้างขึ้นและสมบูรณ์ขึ้นเกี่ยวกับความเจ็บป่วยและการรักษา และเกี่ยวกับชีวิตเราเองนั้น เราต้องเข้าใจ

ก่อนว่าความเป็นอยู่ที่ดีแท้จริงแล้วทำงานอย่างไร ตรงกันข้ามกับสิ่งที่สถาบันทางการแพทย์เชื่อเลยล่ะ หมอไม่ได้รักษาคนไข้ มีเพียงคนไข้เท่านั้นที่รักษาตนเองได้ ในฐานะหมอ เราใช้ทักษะ ความรู้ และความเฉลียวฉลาดในการรักษาคนไข้ เราใส่ใจคนไข้อย่างลึกซึ้ง และเราก็ถ่ายทอดความเห็นอกเห็นใจนั้นลงไปในงานของเรา นี่คือบทบาทอันศักดิ์สิทธิ์ยิ่งของเราบนโลก แต่ท้ายที่สุดแล้ว หมอที่เก่งที่สุดย่อมรู้ว่าการรักษาต้องมาจากภายใน

นี่อาจเป็นการยอมรับที่น่าแปลกใจเมื่อได้ยินจากแพทย์อย่างฉัน แต่ฉันก็ไม่ใช้คนอยู่ห่างไกลจากมุมมองทางเลือกเกี่ยวกับสุขภาพ ฉันเกิดมาในครอบครัวแพทย์แผนออสทีโอพาธิ¹ แม่ของฉันเป็นผู้หญิงคนแรกๆ ที่สำเร็จการศึกษาปริญญาด้านการแพทย์แผนออสทีโอพาธิ (DO) และพ่อของฉันเป็นทั้งแพทย์แผนออสทีโอพาธิและแพทย์แผนปัจจุบัน (MD) พวกท่านเลี้ยงดูฉันในประเทศอินเดีย ซึ่งฉันได้รับประสบการณ์ที่หลากหลายกว่าเพื่อนรุ่นเดียวกันส่วนใหญ่ที่ฉันเรียนด้วยในโรงเรียนแพทย์ ตั้งแต่ช่วงทศวรรษที่ 1950 ฉันเริ่มค้นคว้าและพูดคุยเกี่ยวกับแนวคิดที่ล้าสมัยในยุคนั้น ร่วมกับสามีของฉัน ดร. บิล แม็กเกรย์ (Bill McGarey) นั่นก็คือความคิดที่ว่า เราเป็นดวงวิญญาณที่ได้รับประสบการณ์การเป็นมนุษย์ ความคิดที่ว่าส่วนหนึ่งของเราเชื่อมโยงกับคนอื่น และความคิดที่ว่าเราอาจอยู่ตรงนี้ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติภารกิจส่วนตัวและส่วนรวมในการเติบโต

¹ Osteopathic physician คือแพทย์ที่ได้รับการฝึกอบรมในแนวทางแบบองค์รวม โดยเน้นรักษาทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณของผู้ป่วย และมีวิธีวินิจฉัยและรักษาโรคบางอย่างที่เกี่ยวกับกระดูก กล้ามเนื้อ เอ็น เนื้อเยื่อ ด้วยการใช่วิธีกายภาพบำบัดและการนวด

และการเยียวยารักษา บิลและฉันเป็นส่วนหนึ่งของทีมเล็กๆ ที่ร่วมกันก่อตั้งสมาคมการแพทย์องค์รวมแห่งอเมริกาในปี 1978 โดยมีเป้าหมายว่าจะนำความเข้าใจแบบองค์รวม ซึ่งรวมร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณไว้ด้วยกัน มาสู่การแพทย์แผนตะวันตกสมัยใหม่ ฉันยังคงทึ่งและประทับใจกับการที่งานนั้นนับแต่นั้นมาตลอด

สิ่งสำคัญที่พึงระลึกไว้ตั้งแต่เริ่มเลยก็คือ การแพทย์แบบองค์รวมนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่เราเรียกกันว่าการแพทย์ทางเลือก แต่เป็นการผสมผสานรูปแบบการรักษาที่หลากหลาย ซึ่งรวมถึงการรักษาแบบอัลโลพาตี (Allopathic treatment) ที่หลายๆ คนรู้จักกันในนามการแพทย์แผนปัจจุบันหรือการแพทย์แผนตะวันตกด้วย

คำว่า การแพทย์แบบองค์รวม (Holistic medicine) ไม่ได้หมายถึงกลยุทธ์ แต่หมายถึงวิธีการ ซึ่งก็คือการรักษาผู้ป่วยแบบครบถ้วนทุกส่วน ไม่ใช่รักษาแค่โรคเท่านั้น เป็นการมองผู้ป่วยแต่ละคนเป็นหน่วยที่สมบูรณ์และซับซ้อน เป็นหน่วยที่มีลักษณะทางกายภาพ จิตใจ และจิตวิญญาณเฉพาะตัว และมีเป้าหมายส่วนตัวที่ต้องทำให้สำเร็จในช่วงชีวิตของตน คำว่าองค์รวม (Holistic) เป็นการรวมคำว่า สมบูรณ์ครบถ้วน (Whole) และศักดิ์สิทธิ์ (Holy) ไว้ด้วยกันโดยไม่ได้เจาะจงในแง่ศาสนา แต่เป็นในแง่ที่เคารพความสมบูรณ์แบบของจิตวิญญาณของมนุษย์แต่ละคนอย่างลึกซึ้ง และมองว่าร่างกายเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้จิตวิญญาณนั้นทำหน้าที่ต่างๆ ของตนให้สำเร็จ โรคและอาการต่างๆ ตั้งแต่ความเจ็บและความปวดเล็กน้อยไปจนถึงมะเร็งที่แพร่กระจาย ต่างก็เป็นส่วนหนึ่งของการออกแบบที่สมบูรณ์แบบนั้นเช่นกัน การแสดงให้เห็นว่าร่างกายเจ็บปวดที่ใด เป็นการแสดงให้เห็นว่าจิตวิญญาณต้องทำงานตรงจุดใดต่อ

ดังนั้นเมื่อมีคนมาพบฉันเพราะอาการปวดหัว ฉันจึงอาจจะถามเรื่องความฝันของเขา หรือเมื่อมีคนมาพบฉันด้วยอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง เราจึงอาจใช้เวลาในการพบกันนั้นพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่เคยเกิดขึ้นกับคนคนนั้นตอนที่เขายังเด็ก นั่นคือเหตุผลที่ฉันใช้ของฉันหลายรายได้มาหาฉันเพื่อปรึกษาเฉพาะปัญหาทางกายเท่านั้น แต่ยังปรึกษาปัญหาทางอารมณ์และจิตวิญญาณด้วย เราแต่ละคนเป็นระบบนิเวศซับซ้อนที่ผสมผสานความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ และความรู้สึกจากประสาทสัมผัส ซึ่งล้วนส่งผลต่อสุขภาพของเรา ฉันไม่ได้แค่สนใจที่จะบรรเทาอาการของคนไข้ของฉันเท่านั้นนะคะ แต่ยังสนใจที่จะช่วยให้พวกเขามองเห็นความทุกข์ ณ เวลานั้นของพวกเขาในบริบทของการเดินทางที่ยิ่งใหญ่กว่า ซึ่งจิตวิญญาณของพวกเขากำลังดำเนินอยู่

ความท้าทายในชีวิตชี้นำให้เราเห็นส่วนหนึ่งของจิตวิญญาณของเราที่พร้อมจะเปลี่ยนแปลง และเนื่องจากเป็นความท้าทายที่ร้ายแรง ความทุกข์ทรมานจึงเป็นเหมือนสัญญาณเตือนภัยดังลั่นที่จะดึงความสนใจของเราได้แน่นอน มันส่งเสียงร้องว่า “ตื่นได้แล้ว! ตั้งใจฟังหน่อย! เรามีกงานต้องทำนะ!” แน่แน่นอนว่าเราทุกคนหาทางหลีกเลี่ยงความทุกข์ทรมานได้ และเราก็ควรทำเช่นนั้นด้วย แต่เมื่อเรามองความทุกข์ทรมานของเราเองด้วยความสงสัยใคร่รู้ โดยถามว่าความทุกข์นั้นสอนอะไรเราบ้าง ความทุกข์นั้นก็มีความหมายใหม่ขึ้นมาเลย สิ่งนี้เป็นจริงทั้งสิ้นสำหรับความทุกข์ทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ทางกาย ความทุกข์ทางอารมณ์ หรือความทุกข์ทางจิตวิญญาณ

เมื่อแพทย์องค์รวมกล่าวว่าจิตใจส่งผลกระทบต่อการร่างกายได้ บางคนก็กังวลว่าเรากำลังจะบอกว่าคนไข้เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยของตนเอง บางคนก็โต้แย้งว่าเราเรียนรู้จากความทุกข์ทรมานของเรา

ได้ เลยคิดไปว่าเราสมควรได้รับความเจ็บป่วยนั้นแล้ว ฉันเข้าใจว่า ผู้คนอาจตีความวิธีการนี้ผิดๆ จึงอยากชี้แจงให้ชัดเจนก่อนว่า ฉันไม่ได้ สนับสนุนการทรมานตนเองหรือเฝ้าว่าความทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้นเป็น สิ่งที่เหมาะสมแล้วนะคะ และฉันก็ไม่ได้บอกว่าสิ่งที่ต้องทำมีแค่การ เปลี่ยนมุมมอง เวลาเรากระดูกหัก กระดูกอาจต้องการการซ่อมแซม เมื่อสังคมมีปัญหาใหญ่ สังคมอาจต้องมีการถอนรากถอนโคน แต่ แม้ว่าเราจะหาทางดูแลสภาพที่แท้จริงของร่างกายและโลกของเราเพียง ใด ก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงความทุกข์ในระดับหนึ่งได้อยู่ดี ดังนั้นเราจึงอาจ ใช้ความทุกข์นี้แนะแนวทางเราในการก้าวไปข้างหน้าเสียเลย

นี่เป็นเพราะว่า แม้ความเป็นอยู่ที่ดีของเราจะสัมพันธ์กับความ ทำหายที่เราเผชิญ แต่ก็ใช้ว่าความท้าทายเหล่านั้นจะควบคุมเราไปเสีย หมด หลายคนใช้ชีวิตอยู่กับโรคภัยไข้เจ็บหรือแม้กระทั่งความเจ็บปวด ใหญ่หลวง แต่ยังคงยึดมั่นในเป้าหมายของตัวเองได้อย่างมีความสุข ขณะที่บางคนไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่กลับตื่นขึ้นมาโดยไม่อยากมีชีวิต อยู่ การมีสุขภาพดีไม่ได้หมายความว่าเราต้องมีชีวิตอยู่ในร่างกายที่ ปราศจากปัญหา เช่นเดียวกับที่การมีความสุขไม่ได้หมายความว่าเราต้อง มีชีวิตที่ไร้ปัญหาใดๆ สุขภาพและความสุขคือเรื่องของการเชื่อมโยง เข้ากับพลังชีวิตของเรามากเสียจนรู้สึกว่าตัวเองเข้าเป็นส่วนหนึ่งกับ โลกรอบตัว

การมีสุขภาพดีที่แท้จริงคือการใช้ชีวิตอยู่กับโลกรอบตัว ในฐานะเป็นประสบการณ์ที่เราต้องเป็นส่วนหนึ่งและมีส่วนร่วม เป็นการ ร่วมมือกับพลังที่มีชีวิตในตัวเรา ซึ่งก็คือความตั้งใจหรือความปรารถนาที่จะอยู่ในโลกนี้ และแบ่งปันของขวัญที่เรามีให้แก่โลก ความ เต็มใจที่จะทำเช่นนั้นจะกลายเป็นจุดมุ่งหมายของเรา และเมื่อมีจุด

มุ่งหมายนั้นแล้ว จิตวิญญาณของเราก็จะมีสุขภาพดีได้ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะใดก็ตาม

ในหนังสือเล่มนี้ ฉันจะแนะนำวิธีค้นหาและวิธีการกระตุ้นการเยียวยาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อให้คุณได้ใช้ชีวิตแต่ละวันได้อย่างเต็มที่ ฉันจะแบ่งปันความลับลึกลับหกประการที่สามารถช่วยเราในกระบวนการที่ฉันเรียกว่าการหันเข้าหาชีวิต แต่ท้ายที่สุดแล้ว คุณจะเป็นผู้ควบคุมกระบวนการนี้ คุณคือคนที่ใช้ชีวิตของตนเอง และท้ายที่สุด คนที่จะเยียวยารักษาชีวิตของคุณได้อย่างแท้จริงก็คือตัวคุณ สุขภาพและความมีชีวิตชีวา รวมถึงจุดมุ่งหมายและความสุขของคุณ ขึ้นอยู่กับการสร้างความสัมพันธ์แบบหมอกับคนไข้ให้ตัวคุณเอง คุณจะรับฟังอย่างตั้งใจว่าอะไรช่วยหล่อเลี้ยงชีวิตและนำความสุขมาให้ จากนั้นจึงใช้วิธีการรักษาที่ตนเองต้องการมากที่สุด

หากฉันสามารถถลกหนังกรองงานในชีวิตของฉันทั้งชีวิตและจุดมุ่งหมายในการเขียนหนังสือเล่มนี้ออกมาเป็นประโยคเดียว ก็จะออกมาเป็นประโยคนี้ค่ะ การจะมีชีวิตอยู่อย่างแท้จริงนั้น เราต้องค้นหาพลังชีวิตภายในตัวเราให้เจอ และส่งพลังงานของเราไปที่พลังนั้น ประโยคนี้จะเปลี่ยนความเข้าใจของเรา เรียกร้องให้เราเผชิญหน้ากับทุกสิ่งในชีวิตและมีส่วนร่วมับสิ่งนั้น คุณอาจคิดว่า ฉันก็มีส่วนร่วมับชีวิตตัวเองอยู่ไม่ใช่! ยังไงเสียฉันก็คือคนที่ใช้ชีวิตของนั่นเองอยู่แล้วนี่! แต่ฉันหมายถึงการมีส่วนร่วมอย่างมีความสุขทุกลมหายใจและทุกช่วงเวลาต่างหาก ฉันกำลังพูดถึงการเต้นรำสองสตาปกับชีวิต การค้นหาความเต็มใจและความคิดบวกของเราที่จะเดินต่อไปไม่ว่าชีวิตจะเหวี่ยงอะไรเข้ามาก็ตาม เมื่อชีวิตยากลำบาก เราจะไม่ลากเท้า แต่เราจะอยาก رؤ้อยากเห็นและมีส่วนร่วมมากขึ้น แม้จะเผชิญกับความท้าทายอันลึกลับ

เราก็ยังรู้สึกขอบคุณสิ่งนั้นได้

ระหว่างทาง ฉันจะแนะนำให้คุณรู้จักคนใช้ที่นาที่บางคนที่ฉันได้รับสิทธิพิเศษที่ได้ช่วยเหลือพวกเขา ขณะที่พวกเขาได้เชื่อมโยงเข้ากับจุดมุ่งหมายทางจิตวิญญาณของตนเองอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ยอมรับความสุขสำราญอย่างเต็มที่ยิ่งขึ้น และเรียนรู้ที่จะรับความรักและความเอาใจใส่จากแหล่งที่บางครั้งก็ไม่น่าเป็นไปได้ ในบางกรณี การรักษาของพวกเขาเป็นปาฏิหาริย์ที่แท้จริงเลยละค่ะ แต่ก็มีวิทยาศาสตร์อยู่เบื้องหลังสิ่งที่ดูเหมือนจะเป็นปาฏิหาริย์เหล่านั้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับการที่คนใช้เหล่านั้นปรับตัวให้เข้ากับพลังชีวิตภายในตัวพวกเขาเอง

คุณจะสังเกตเห็นว่าคนไข้แต่ละคนต้องมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในการรักษา พวกเขาต้องเปลี่ยนมุมมองด้วยความเต็มใจโดยใช้พลังชีวิตที่มี ฉันรักษาคนไข้ทุกคนด้วยความรักขณะที่ฉันช่วยให้พวกเขาเผชิญหน้ากับความท้าทายของตนเอง บางคนหายจากอาการป่วยทางกาย ในขณะที่บางคนเรียนรู้ที่จะยอมรับอาการเรื้อรังที่เป็นอยู่ บางคนเสียชีวิตในที่สุด ในขณะที่บางคนมีชีวิตยืนยาวเกือบเท่าฉัน ทุกคนเข้าใจสุขภาพทางจิตวิญญาณของตนเองมากขึ้น พวกเขากลับมาเชื่อมโยงกับเหตุผลในการมีชีวิตอยู่อีกครั้ง และใช้ชีวิตได้เป็นอย่างดี

นอกจากเรื่องราวเหล่านี้จากการทำงานของฉันแล้ว ฉันจะแบ่งปันเรื่องราวจากภายนอกคลินิกของฉันด้วย เส้นทางชีวิตที่ไม่ธรรมดาของฉันได้พาฉันไปมาทั่วโลก และมันก็ยาวนานพอที่จะทำให้มีเรื่องราวดีๆ มาเล่า ฉันได้รับจุดมุ่งหมายจากบทบาทของการเป็นแม่ ยาย/ย่า ทวด และตอนนี้ก็เป็นเฝ้าด้วย มากพอๆ กับจุดมุ่งหมายที่ได้รับจากบทบาทของการเป็นหมอ ฉันจึงได้รวมเรื่องราวเล็กๆ น้อยๆ เกี่ยวกับบทบาทนั้นเอาไว้ด้วย ฉันได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทุกวัน และมีโอกาส

มากมายที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ฉันสั่งสอนด้วย

ฉันยังมีบุญอีกด้วยที่ได้รับอิทธิพลจากคนที่พิเศษมากมาย ฉันจะแนะนำคุณให้รู้จักกับพ่อแม่ของฉัน ดร. จอห์น เทย์เลอร์ (John Taylor) และ ดร. แม็กเดอลีน เอลิซาเบท “เบท” ซีห์ล เทย์เลอร์ (Magdelene Elizabeth “Beth” Siehl Taylor) ผู้เป็นหมอแผนออสทีโอพาธีรุ่นบุกเบิก และเป็นผู้มีศรัทธาในศาสนา พวกท่านอุทิศชีวิตเพื่อรักษาประชากรที่ด้อยโอกาสในประเทศอินเดีย และเลี้ยงดูฉันกับพี่น้องอีกสี่คนที่นี่ระหว่างสงครามโลกครั้งที่หนึ่งกับสงครามโลกครั้งที่สอง คุณจะรู้จักกับพี่น้องของฉันสองคน ได้แก่ พี่ชายของฉัน ดร. คาร์ล เทย์เลอร์ และพี่สาวของฉัน มาร์กาเร็ต เทย์เลอร์ คอร์ตไรต์ ซึ่งต่างเผชิญหน้ากับทุกช่วงเวลาด้วยความสุขสำราญจนกระทั่งวาระสุดท้าย คุณจะรู้จักกับบุคคลผู้ไม่ยอมประนีประนอมอย่างอาเบลล์ และฮาร์เดย์ พี่เลี้ยงที่รักของเรา ผู้ที่เราเรียกว่า “อายาห์” (อายาห์และดาร์ สามีของเธอ ผู้ที่ทำอาหารให้เรา เป็นสมาชิกในครอบครัวของเรา แม้ฉันจะยอมรับว่าวันนี้เราอาจจะเรียกเธอด้วยชื่ออื่นก็ตาม) นอกจากนี้ คุณยังจะได้พบกับบุคคลสาธารณะรุ่นบุกเบิกที่คุ้นชื่อกันอีกหลายชื่อ ซึ่งชีวิตของพวกเขาเกี่ยวพันกับชีวิตฉันราวกับชะตาลิขิต

ขณะที่คุณอ่านเรื่องราวของคนไข้ของฉันและชีวิตของฉัน ฉันหวังว่าคุณจะเข้าใจชีวิตตนเองได้มากขึ้น นี่เป็นความตั้งใจของฉันที่จะช่วยคุณสำรวจสิ่งที่อาจจะกำลังเกิดขึ้นกับคุณ เพื่อที่คุณจะได้เข้าใจร่างกายและจิตวิญญาณที่ไม่เหมือนใครของคุณและความคุมชีวิตและการเยียวยารักษาของตนเองได้ ฉันได้รักษาคนไข้เป็นพันๆ คน และไม่เคยมีใครเหมือนกันเลย คุณกำลังก้าวไปในทางแห่งชีวิตของตัวเอง

จิตวิญญาณของคุณปฏิบัติภารกิจศักดิ์สิทธิ์ของตัวเองอยู่ในร่างกายของคุณที่ไม่เหมือนใครและแสนจะเลิศเลอ และมีเพียงคุณเท่านั้นที่จะกำกับกระบวนการนั้นได้

คุณจะเชื่อมโยงตัวเองเข้ากับความลับหกประการของฉันได้แบบเฉพาะตัวผ่านเรื่องราวเหล่านี้ ปรัชญาของฉันส่วนมากแล้วเคยเป็นสิ่งที่ปริ้มๆ ว่าจะจะเป็นความจริงที่ได้รับการยอมรับหรือไม่ แต่วิทยาศาสตร์ก็เริ่มก้าวตามมาทันแล้ว ฉันยังคงยืนยันนะคะว่าเป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องยอมรับวิทยาศาสตร์ เพราะวิทยาศาสตร์มอบหนทางเข้าใจโลกที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรม ฉันสนับสนุนวิทยาศาสตร์เพราะฉันสนับสนุนการตั้งคำถาม ฉันชอบขุดลึกลงไปในเรื่องต่างๆ และหาคำตอบ ขณะเดียวกันการสนับสนุนการตั้งคำถามก็หมายถึงการเข้าใจว่ามีหลายสิ่งหลายอย่างที่ยังไม่มีคำอธิบายทางวิทยาศาสตร์ การตั้งคำถามเป็นสิ่งที่ควรค่าเสมอ แม้ว่าเราจะยังไม่รู้คำตอบก็ตาม

ฉันจะช่วยคุณปูรากฐานความลับทั้งหกประการของฉันลงในหัวใจและร่างกายของคุณผ่านแบบฝึกหัดง่ายๆ เป็นชุด ความลับแต่ละประการจะมีแบบฝึกปฏิบัติเล็กๆ น้อยๆ ให้ขบคิด ซึ่งฉันเชิญชวนให้คุณทำแบบใดก็ได้ตามที่คุณเห็นเหมาะสมเลย ไม่ว่าจะทำขณะเดินเล่น ใช้ปากกากับกระดาษ หรือวิธีอื่นๆ ตามที่ต้องการ ไม่มีแบบฝึกปฏิบัติไหนที่เป็นการรักษาแบบครอบจักรวาล แต่เป็นสิ่งที่แม่ของฉันเรียกว่า “การจัดการกับสิ่งที่มีอยู่ให้ได้ผล” มากกว่า ซึ่งจะให้เราทำสิ่งที่อยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และแน่นอนคะว่าแบบฝึกปฏิบัติเหล่านี้ไม่ใช่การบ้าน เพราะฉันเกลียดการบ้านมาตลอด แต่เป็นแบบฝึกเล็กๆ น้อยๆ ที่จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดมุมมองแบบองค์รวมใหม่ๆ เกี่ยวกับวิธีการใช้ชีวิตให้ดีได้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าถ้าคุณฝึกฝนบ่อยพอ แบบฝึกปฏิบัติพวกนี้ จะกลายเป็นนิสัยที่คุณนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ จะประยุกต์แบบไหนก็ได้ตามที่ต้องการได้เลย เพราะหากจะมีอะไรสักอย่างที่คุณได้เรียนรู้จากหนังสือเล่มนี้ ฉันก็หวังว่าจะเป็นสิ่งที่คุณสามารถกำหนดทิศทางของสุขภาพและการรักษาตัวเอง รวมถึงชีวิตและการเรียนรู้ของตัวเองได้อย่างเต็มที่ ฉันเชื่อว่าแค่พูดถึงแนวคิดเหล่านี้อย่างเดียวยังไม่เพียงพอ เราต้องนำไปใช้ในชีวิตจริงด้วย เราต้องทำให้แนวคิดเหล่านี้เป็นจริงด้วยการรู้สึกถึงได้ในร่างกายของเรา ดังนั้นขณะที่คุณคิดถึงหัวข้อเหล่านี้ ฉันได้เสนอวิธีง่ายๆ ไว้แล้วเพื่อให้คุณนำไปปฏิบัติ และรู้ซึ่งถึงแนวคิดเหล่านี้ผ่านการฝึกฝนอย่างเป็นรูปธรรม

หากคุณหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา ก็เท่ากับว่าคุณได้ก้าวสู่การเดินทางแห่งการปรับตัวให้เข้ากับจิตวิญญาณของตัวเองและเชื่อมโยงเข้ากับจุดมุ่งหมายของคุณแล้ว แต่ไม่มีใครจะทำได้โดยลำพังค่ะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ไม่ใช่ตอนนี้

ตลอดชีวิตของเรา พวกเราหลายคนมักตั้งคำถามที่ลึกซึ้งและร้อนแรงอยู่เสมอ เช่น จริงๆ แล้วฉันเป็นใครกันแน่ ทำไมฉันถึงเกิดมาอยู่ตรงนี้ ฉันควรใช้เวลาแต่ละวันอย่างไร ทำอะไร และกับใคร เมื่อทั้งหมดนี้จบลง อะไรที่จะทำให้ชีวิตมีค่าควรแก่การคงอยู่ เมื่อเผชิญกับความไม่แน่นอนจากทุกแง่มุม ทุกวันนี้คำถามเหล่านี้ก็ให้ความรู้สึกเร่งด่วนยิ่งขึ้นไปอีก

ฉันต้องการให้คุณเข้าถึงปัญญาที่อยู่ลึกลงไปในตัวคุณซึ่งชอบมีส่วนร่วมกับการถามเหล่านี้ และไม่ต้องรีบตอบคำถามเหล่านั้น ฉันต้องการช่วยให้คุณมองเห็นสิ่งที่เป็นไปได้เมื่อคุณเชื่อมโยงเข้ากับความจริงของตัวเอง ไม่ว่าคนอื่นจะพูดอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องนั้นก็ตาม

ก่อนที่จะเราจะเริ่มต้นกัน ฉันมีเรื่องราวจะมาแบ่งปันค่ะ

ช่วงต้นปี 1930 ฉันขึ้นรถไฟจากเมืองเดลีไปเมืองบอมเบย์ (ปัจจุบันคือมุมไบ) กับครอบครัว ฉันรู้สึกเสียใจที่ตัวเองต้องกลับสหรัฐอเมริกา ที่ที่ฉันจะต้องสวมเสื้อผ้าเรียบกริบและประพฤติตัวให้เหมาะสม และต้องทำอีกหลายอย่างที่ฉันผู้มีใจโลดโผนไม่อาจทนได้ในที่สุดฉันก็มีครูที่ชอบที่โรงเรียน และรู้สึกเสียใจมากที่ต้องจากไป แต่พ่อแม่รับปากฉันว่าเราจะกลับมาเร็วๆ นี้ พวกท่านได้รับอนุญาตให้ทำงาน และเราจะไปพักอยู่ใกล้ๆ พุงข้าวสาลีของครอบครัวพ่อในรัฐแคนซัส ฉันไม่รู้เลยว่าเมื่อเราไปถึงที่นั่น ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำครั้งใหญ่จะเริ่มขึ้น ทำให้เราต้องอยู่ที่แคนซัสนานกว่าสองปี ตอนอายุเก้าขวบฉันไม่เข้าใจเรื่องแบบนี้เลย ฉันรู้เพียงว่าเรากำลังจะไปจากอินเดีย กล่าวคำอำลาอายาห์และดาร์ ไปยังดินแดนอันห่างไกลที่ฉันเคยไปเพียงครั้งเดียวและจำไม่ได้

ใบหน้าเหมือนฝุ่นของฉันแนบชิดกับลูกกรงหน้าต่าง มองดูดินแดนอันเป็นที่รักซึ่งเป็นที่เกิดของฉันเคลื่อนผ่านไปเมื่อรถไฟเริ่มชะลอความเร็ว ผงชนจำนวนหนึ่งมารวมตัวกันตามรางรถไฟ โดยเดินตามขบวนแห่ด้านหน้า ผู้หญิงแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าที่ดีที่สุด และเด็กๆ กำลังเต้นรำและโปรยดอกไม้ ข้างหน้า ในส่วนตู้รถไฟชั้นหนึ่ง ทุกคนยังคงนั่งเรียบร้อยราวกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่ในตู้รถไฟชั้นสามที่เรานั่งอยู่ ผู้คนปีนออกจากหน้าต่างและวิ่งไปสมทบกับฝูงชน คนอื่นๆ วิ่งไปบนหลังการรถไฟ เท้าเหยียบหลังคาโลหะเสียงดังโครมคราม

ขณะที่ขบวนรถไฟเคลื่อนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยและตามขบวนแห่ทัน เราเริ่มมองเห็นผู้คน que เติบโตอยู่ด้านหน้า ด้านหน้ามีชายร่างเล็กคนหนึ่งนั่งโรตีสีชาวธรรมดา ซึ่งเป็นผ้าพันรอบเอวและต้นขา และถือ

ลารรี ซึ่งเป็นไม้เท้าไม้ แม่แสงแดดจะแผดเผา แต่เขายังคงเดินทอดน่องอย่างมีความสุข ตีמד้ากับชีวิตและเป้าหมายในชีวิตอย่างเต็มที่ เมื่อนั้นผู้คนเริ่มตะโกนเรียกชื่อเขา แต่ฉันรู้อยู่แล้วว่าฉันกำลังได้เห็นตำนานที่พ่อแม่เคยเล่าให้ฉันฟังด้วยความเคารพยิ่ง ชายผู้กำลังยกระดับผู้คนให้หลุดพ้นจากการกดขี่และเข้าสู่แสงสว่างแห่งการเสริมสร้างอำนาจให้ตนเอง มหาตมะ คานธี นั่นเอง

รถไฟหยุดลง และหลังจากหลายชั่วโมงที่รู้สึกถึงเสียงสั่นสะเทือนซ้ำซากผ่านร่างกาย ความสงบนิ่งที่เกิดขึ้นกะทันหันทำให้รู้สึกเหมือนมีกระแสไฟฟ้าแล่นแปลบปลาบ

ทันใดนั้นก็มีเด็กคนหนึ่งถือดอกไม้วิ่งไปหาท่าน ท่านคานธีหยุดแล้วโน้มตัวลง รับผิดชอบไม้นั้นไว้ ขณะที่ท่านทำเช่นนั้น ฉันก็เห็นความรักแผ่ซ่านออกมาจากทั้งเนื้อทั้งตัวของท่าน ท่านลุกขึ้นเดินต่อและหันกลับไปมองฝูงชน ไม่เพียงมองแต่ผู้คนบนพื้นดินและบนหลังคาเท่านั้น แต่ยังมองพวกเราที่ยืนหน้าแนบลูกกรงหน้าต่างด้วย และฉันสาบานได้ว่าชั่วครู่หนึ่ง ท่านมองตรงมาที่ฉัน

ฉันได้รู้จักความรักมาหลายครั้งในชีวิต แต่ความรักของท่านผู้นั้นจะไม่มีวันหายไปจากฉัน ฉันรู้สึกราวกับว่าท่านมองเห็นความเศร้าโศกของฉันที่ต้องจากอินเดีย ความกลัว ความหวัง และยอมรับไว้ทั้งหมด ท่านมองฉันด้วยความรักที่ไม่อาจลืมิได้ ความรักที่จดจำจิตวิญญาณที่แท้จริงของฉัน

ท่านหันกลับและนำขบวนเดินออกไป

ฉันกำลังเป็นสักขีพยานการเดินทางบนเกลือ (Salt March) ครั้งประวัติศาสตร์ หรือที่เรียกว่าสัตยาเคราะห์เกลือ (Salt Satyagraha) ของท่านคานธี ซึ่งท่านได้นำการประท้วงโดยไม่ใช้ความรุนแรงเพื่อ

ต่อต้านการที่สหราชอาณาจักรเรียกเก็บภาษีเกลืออย่างหนัก

หากฉันจะมอบสิ่งหนึ่งให้คุณได้ในตอนนี้ สิ่งนั้นก็คือความรักที่ไม่อาจลืมเลือนได้แบบเดียวกันนั้น ซึ่งเป็นความรักที่จดจำและยอมรับทุกสิ่งที่คุณเป็น ความรักนั้นนำพาความหวังให้อนาคต มอบความหมายให้แก่บทเรียนมากมาย ให้เป้าหมายแก่การต่อสู้ดิ้นรนที่ยากลำบาก ให้สัญญาณแสดงจุดเปลี่ยนเมื่อพลังแห่งชีวิตเพิ่มพูนขึ้นและผลักดันเราเข้าสู่กรอบความคิดใหม่

ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้ โปรดรู้ไว้ว่าฉันเคารพในสิ่งที่คุณเกิดมาเพื่อทำ ฉันยึดมั่นในทุกสิ่งที่คุณผ่านมาอย่างอ่อนโยน และมีความหวังอย่างลึกซึ้งในสิ่งที่จะเกิดขึ้น ฉันสามารถแนะนำความลับทั้งหกประการของฉัน และมอบความรักทั้งหมดในโลกนี้ให้แก่คุณ

ส่วนที่เหลือก็ขึ้นอยู่กับตัวคุณแล้วค่ะ