

۲۳۳۷۸ ۵۵

به وجود آمدن سلامتی

پاسخ احساسی، روانی و روحی بدن
که باعث ترقی سلامتی و درمان می شود

نویسندگان: کارولین میس
سی. نورمن شلی

پیشگفتار: برنارد اس. سیگل
نویسنده عشق، دارو و معجزه

مترجم: فرحناز نوایی

انتشارات سبزان

سرشناسه	: میس، کارولین، ۱۹۵۲-م.	-Myss, Caroline, 1952
عنوان و نام پدیدآور	: به وجود آمدن سلامتی: پاسخ احساسی، روانی و روحی بدن که باعث ترقی سلامتی و درمان می‌شود / نویسنده کارولین میس، سی‌نورمن شلی؛ پیشگفتار برنارداس سیگل؛ مترجم فرحناز نوایی.	
مشخصات نشر	: تهران: سبزان، ۱۴۰۱.	
مشخصات ظاهری	: ۴۳۲ ص.	
شابک	: 978-600-117-677-7	
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا	
یادداشت	: عنوان اصلی: The creation of health : the emotional, psychological, and spiritual responses that promote health and healing, c1998.	
عنوان دیگر	: پاسخ احساسی، روانی و روحی بدن که باعث ترقی سلامتی و درمان می‌شود.	
موضوع	: شفای روانی پزشکی روان‌تنی سلامتی Mental healing Medicine, Psychosomatic Health Shealy, C. Norman Siegel, Bernie S	
شناسه افزوده	: شیلی، نورمن، ۱۹۳۲-م.	
شناسه افزوده	: سیگل، برنی	
شناسه افزوده	: نوایی، فرحناز، ۱۳۴۴- مترجم	
رده بندی کنگره	: ۴۰۱۸۲	
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۸۵۳	
شماره کتابشناسی ملی	: ۰۰۳۳۶۷	
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا	

انتشارات سبزان

میدان فردوسی - خیابان موسوی (فرصت) - ساختمان ۵۴ تلفن: ۸۸۴۴۷۰۴۴-۸۸۳۱۹۵۵۸

به وجود آمدن سلامتی

پاسخ احساسی، روانی و روحی بدن که باعث ترقی سلامتی و درمان می‌شود

• نویسنده: کارولین میس (بی‌اچ‌دی) و سی. نورمن شلی (ام‌دی)

• مترجم: فرحناز نوایی

• ناشر: سبزان

• خدمات نشر: واحد فنی سبزان

۸۸۳۴۸۹۹۱

• نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

• تیراژ: ۱۰۰ نسخه

• قیمت: ۲۲۰۰۰۰ تومان

• چاپ و صحافی: کامیاب

فروش اینترنتی از طریق سایت‌ای‌ای کتاب www.iiketab.com

ISBN: 978-600-117-677-7

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۷-۶۷۷-۷

فهرست

بخش ۱: درک ماهیت انرژی در ایجاد سلامتی	۲۳
فصل ۱	۲۵
تغییر طرز فکرمان درباره علت بیماری	۲۵
تشکیل همکاری مان	۲۷
عامل استرس	۲۸
الگوهای استرس قابل توجه	۳۰
قدرت، وظیفه، بصیرت و عشق	۳۴
یکی شدن طب سنتی و تشخیص سمودی	۳۷
چرا روش های جایگزین درمانی تهدیدی برای طب سنتی است؟	۴۱
واقعیت احساسی در مقابل واقعیت پزشکی	۴۲
داستان لوری	۴۳
ارزیابی طب کامل از منشأ بیماری	۴۵
استاندارد آموزشی	۴۶
انتظارات از درمان های جایگزین	۴۸
درک اصل تکنولوژی های جایگزین	۴۹
تجسم کردن و به چالش کشاندن ذهن فعال	۵۲
تغییر در موازنه قدرت	۵۷
سؤال بزرگتر: چه کسی عهده دار به وجود آمدن بیماری است؟	۵۹
عصر ایجاد همکاری	۶۱
فصل ۲	۶۵
طب سنتی به طب جامع نزدیک تر می شود	۶۵
طب الوپاتیک	۷۲

۷۵.....	شخصیت و بیماری.....
۷۵.....	فریود و اریک برن.....
۷۶.....	پزشکی پیشگیرانه و رفتاری.....
۷۹.....	بینش طب جامع.....
۸۰.....	انتقادهای قابل قبول از طب کامل.....
۸۷.....	فصل ۳.....
۸۷.....	به طب شهودی پیوندید.....
۸۷.....	نشانه‌های بیماری.....
۸۸.....	یک سردرد ساده.....
۸۹.....	نبوغ خلاقانه و بصیرت.....
۹۲.....	تاریخچه تشخیص شهودی بیماری.....
۹۳.....	مطالعه علم مدرن درباره تشخیص شهودی.....
۹۵.....	ادگار کیس.....
۹۶.....	دکتر رابرت لیچمن.....
۹۸.....	دکتر ادوارد باخ.....
۹۹.....	تورکوم سرایدریان.....
۱۰۱.....	تحقیقات دست اول با تشخیص شهودی.....
۱۰۱.....	تحقیقات با کرولاین میس.....
۱۰۵.....	اثبات بیشتر: تشخیص روانی.....
۱۱۳.....	فصل ۴.....
۱۱۳.....	تشخیص شهودی و سیستم انرژی انسان.....
۱۱۳.....	تشخیص شهودی (بصری) چیست؟.....
۱۱۸.....	سیستم انرژی انسانی.....
۱۲۱.....	استرس (فشار) مثبت در مقابل استرس منفی.....
۱۲۲.....	مشکلات زندگی و چاکراها.....
۱۲۴.....	مسائل اصلی هر یک از مراکز چاکراها.....
۱۲۵.....	چاکرای اول.....
۱۲۷.....	چاکرای دوم.....
۱۲۹.....	چاکرای سوم.....

۱۳۳.....	چاکرای چهارم.....
۱۳۷.....	چاکرای پنجم.....
۱۴۱.....	چاکرای ششم.....
۱۴۸.....	چاکرای هفتم.....
۱۵۲.....	سیستم چاکرا به عنوان سیستم ادراک.....
۱۵۳.....	ملاحظات دیگر: زنتیک در مقابل سرنوشت.....
۱۵۷.....	محیط زیست.....
۱۵۸.....	نقش خشونت.....
۱۵۹.....	خلاصه.....
۱۶۱.....	فصل ۵.....
۱۶۱.....	چطور شفا پیدا می کنیم.....
۱۶۱.....	بازتعریف جریان شفا یافتن.....
۱۶۳.....	علاج یافتن در مقابل تنبیر پیدا کردن.....
۱۶۶.....	درد نفس در مقابل درد روح.....
۱۶۹.....	خود شخصی در مقابل خود غیرشخصی.....
۱۷۲.....	مذهب در مقابل معنویات.....
۱۷۵.....	اراده برای زندگی در مقابل اراده برای شفا.....
۱۷۸.....	زمان در مقابل لحظه حاضر.....
۱۸۰.....	بیماری به عنوان معلم.....
۱۸۰.....	چالش وظیفه داشتن.....

بخش ۲: چگونه اعمال و نگرش های ما باعث ایجاد بیماری می شود ۱۸۵

۱۸۷.....	فصل ۶.....
۱۸۷.....	روش مرگ مطلوب.....
۱۸۷.....	سکته قلبی، سکته مغزی و سرطان.....
۱۸۷.....	سکته قلبی.....
۱۹۰.....	عوامل انرژی مرتبط با بیماری قلبی.....
۱۹۲.....	ارزیابی انرژی سکته قلبی.....
۱۹۴.....	نارسانی احتقانی (تنگ شدن) قلب.....

پیشگفتار مترجم

کتاب "به وجود آمدن سلامتی" همان طور که از اسمش پیداست روش های سالم شدن و سالم ماندن را تشویق می کند. این کتاب به قلم دو نویسنده به نام های نورمن شلی، دکترای طب و کرولاین میس، دکترای الهیات و بصیرت تشخیص بیماری ها، نوشته شده است. همان طور که در کتاب توضیح داده شده، کرولاین توانسته بیماری مراجعان را از راه بصیرت و شهود تشخیص بدهد و ۹۳ درصد تشخیص های او درست و دقیق بوده و در این کتاب، پروژه تحقیقاتی را از صدها بیمار متفاوت با بیماری های مختلف و مشکلات بالینی گرد آورده است. او ارزیابی دقیقی از تشخیص بیماری و ریشه های آن کرده که نتیجه اش این کتاب شده است.

کتاب "به وجود آمدن سلامتی" در جستجوی علت بیماری، بهبودی پیدا کردن و شفا یافتن از بیماری است و در این راه از دو روش طب سنتی / علمی (پزشک شدن از طریق درس خواندن و دانشگاه پزشکی رفتن) و طب کامل / طب جامع با (استفاده از علم به همراه توجه کردن به روح و روان و احساس) استفاده کرده است.

من در تمام این کتاب از واژه طب سنتی استفاده کرده ام که مقصودم طب علمی بوده و می خواهم شما خوانندگان آن را با واژه طب سنتی که در ایران مرسوم است و به معنی طب گیاهی است اشتباه نکنید. البته اگر کتاب را به ترتیب بخش هایش بخوانید، نباید این اشتباه به وجود بیاید. طب سنتی در ایران بر پایه درس خواندن علمی و به دانشگاه رفتن نیست، بلکه بر پایه روش و باور و فرهنگ استفاده از داروهای گیاهی است که صدها سال برای یافتن سلامتی استفاده شده است.

انجمن های ملی سلامتی، در آمریکا، طب کامل را به عنوان تمرین نرفتن از مسیر اصلی تعریف می کنند. هرچند طب کامل در آمریکا و غرب استفاده می شود، ولی بسیار

معمول نیست و طب سنتی علمی به طور رایجی در این کشورها تمرین می شود. البته در سال های اخیر توجه به ورزش، مدیتیشن (تمرکز حواس)، مکمل های غذایی، رژیم غذایی و توجه به روش زندگی در کنار طب سنتی / علمی توسعه یافته است.

در ضمن، این کتاب به قلم دو نویسنده آمریکایی مسیحی است و در بخش هایی از آن، درباره تجربیات و فرهنگ آمریکایی با نوجوانان صحبت شده - من سعی در ترجمه کتاب بدون اضافه یا کم کردن متن نویسندگان داشته ام. روش کتاب استفاده از تحقیقات برای جستجوی سلامتی بوده و در آن از بعضی کلمات مانند اعضای مختلف بدن استفاده شده که ضمن عذرخواهی از خوانندگان متذکر می شوم که باید این نکته را در نظر گرفت که این کتاب در حوزه پزشکی است.

در بخشی از کتاب، نورمن شلی درباره جنسیت صحبت کرده است. من شخصاً فکر می کنم راه طبیعی که زندگی گذاشته، یعنی دگرجنسگرایی، باید برای ادامه نسل، راه پیشرو زندگی باشد. هرچند که تحقیقات این کتاب در آمریکا نشان دهنده این واقعیت است که ۵۸ درصد از مردها و احتمالاً زن ها روابط خارج از ازدواج دارند و خیانت بیشترین علت طلاق است. در جای دیگری از کتاب، این حقیقت بیان می شود که ۷۵ درصد نوجوانان در آمریکا این قانون را که قبل از ازدواج، رابطه جنسی نداشته باشند زیر پا گذاشته اند.

همان طور که نورمن شلی نتیجه گیری می کند، قدرت تسلط، در انسان، قدرت خلق کردن را احاطه کرده و بینش و بصیرت در رابطه با رابطه جنسی و جنسیت تقریباً از گونه انسان حذف شده است. برای رسیدن به تعادل و سلامتی درباره رابطه جنسی و جنسیت، ما باید سیستم تحصیلی داشته باشیم که از کودکان تا دانشگاه، جوانان را برای پدر و مادر شدن آماده کند و احترام به زن و مرد را به ما از کودکی بیاموزد.

چیزی که توجه مرا جلب کرد تفاوتی بود که بین دیدگاه مسیحیت و اسلام وجود دارد. در مسیحیت، در کتاب عهد عتیق، زن را عهده دار فریب دادن مرد برای خوردن میوه ممنوعه (درخت دانش) نشان داده، اما در اسلام، زن و مرد هر دو فریب شیطان را می خورند و از میوه ممنوعه می خورند و زن و مرد هر دو برای تنبیه به زمین فرستاده

می‌شوند. در نتیجه، در اسلام، زن عهده‌دار بدبختی مرد و خودش برای فرستاده شدن به زمین نیست.

مهم‌ترین نکته‌های این کتاب با شواهد تجربیات بالینی انسان‌ها به ما نشان داده که ما مجموعه‌ای از جسم و روح و روان و فکر هستیم. احساسات عاطفی ما بر جسم ما اثر می‌گذارند. ما قادریم با فکر و باورمان حقیقت زندگی‌مان را بسازیم و به‌سوی سلامتی و بهبودی برویم. در نتیجه، بهتر است برای دوری از بیماری و نزدیک شدن به سلامتی، فکر و رفتارمان را کنترل کنیم.