

جسم زن، جان زن

شگردهای دستیابی به سلامت جسمانی
روانی و عاطفی

دکتر کریستین نورتراپ

توراندخت تمدن (مالکی)



انتشارات نقش و نگار

فهرست

- پیشگفتار مترجم ۶
مقدمه‌ای بر نسخه تجدیدنظر شده: اعتراف به حقیقت ۹
مقدمه‌ای بر چاپ اول انگلیسی: دکتر، ابتدا خودت را شفا بده ۱۳
زندگی شخصی یعنی سیاستمداری ۱۶
زن‌ها برای زن‌ها ۱۹

بخش اول

- ۱- افسانه مردسالاری و نظام اعتیادآور ۲۴
مردسالاری ریشه در باورهای اعتیادی دارد ۲۷
باورهای اساسی نظام اعتیادی ۳۰
باور اول: بیماری نوعی دشمن است ۳۱
باور دوم: علم پزشکی قدرت مطلق است ۳۳
باور سوم: بدن زن غیرطبیعی است ۳۶
بازیابی و احیای اقتدار و اختیار خود ۳۸
شفا یعنی پشت سر گذاشتن زخم گذشته ۵۲
۲- هوش و فراست زنانه - روش جدیدی برای شفا یابی ۵۸
میدان‌های انرژی و سیستم‌های انرژی ۵۹
درک جسم و ذهن ۶۲
هوش و ادراک زنانه افکار چگونه متبلور می‌شوند؟ ۶۸
باورها فیزیکی هستند ۷۳
چگونه باورها تجسد پیدا می‌کنند؟ ۷۹
شفا، در مقابل درمان ۸۲
۳- راهبر درونی ۹۱
توجه به جسم و نیازهای آن ۹۴
تزکیه هیجانی: رهایی از دردهای گذشته ۹۹
شهود و راهبر شهودی ۱۰۳
راهبر درونی چگونه عمل می‌کند ۱۰۴
بدانیم از چه کاری خوشمان نمی‌آید ۱۰۸
۴- سیستم انرژی زن ۱۱۵
چگونه می‌توانیم تراوش‌های انرژی را بهبود بخشیم؟ ۱۱۸

۱۲۲	انرژی زمین
۱۲۴	چاکراها
۱۲۸	مراکز پایین انرژی، مربوط به زن: از چاکرای یک تا چهار
۱۳۵	چاکرای اول: چگونه زخم‌های خانوادگی در بدن...
۱۳۸	چاکرای دوم: فضای نمادین سازنده
۱۴۲	چاکرای سوم: عزت نفس قدرت شخصی
۱۴۶	چاکرای چهارم
۱۵۱	مسائل سایر چاکراها

بخش دوم

۱۵۶	[روش‌های شفابخشی]
۱۵۸	۵- گام‌هایی به سوی شفا
۱۶۲	گام اول: تاریخچه‌ای از زندگی خود تهیه کنید
۱۷۱	گام دوم: باورهایتان را زیر و رو کنید
۱۸۷	گام سوم: به احساساتتان احترام بگذارید و آنها را رها کنید
۱۹۲	گام چهارم: یاد بگیرید به پیام‌های بدن خود گوش کنید
۱۹۶	گام پنجم: یاد بگیرید به جسم خود احترام بگذارید
۲۰۱	گام ششم: به وجود قدرت مافوق یا خرد درونی خود اعتراف کنید
۲۰۶	گام هفتم: خود را مدعی رشد فکری کامل بدانید
۲۱۵	گام هشتم: درخواست کمک
۲۲۱	گام نهم: روی بدنتان کار کنید
۲۲۲	گام دهم: جمع‌آوری اطلاعات
۲۲۳	گام یازدهم: بخشش
۲۳۲	گام دوازدهم: فعالانه در زندگی خود شرکت کنید
۲۳۹	۶- استفاده حداکثر از مراقبت پزشکی
۲۳۹	یک دکتر خانوادگی برای مراجعات مکرر انتخاب کنید
۲۴۹	انتخاب درمان: از جراحی تا طب سوزنی
۲۵۳	وسواس فکری: درد همگانی و مشترک
۲۵۵	سلامت‌آفرینی از طریق عمل جراحی
۲۶۱	چگونه خود را با غذا تقویت کنیم
۲۶۲	گام اول: بدنتان را رها سازید تا احساس آرامش کنید
۲۶۳	گام دوم: بهبودی خود را تجسم کنید
۲۶۳	گام سوم: یک گروه پشتیبانی تشکیل دهید
۲۶۴	گام چهارم: جملات شفابخش
۲۶۵	گام پنجم: با دکتر بیهوشی ملاقات کنید
۲۶۵	گام ششم: استفاده از مکمل‌هایی که بهبود را تسریع می‌بخشند

- ۷- چگونه خود را با غذا تقویت کنیم..... ۲۷۱
- بهترین رژیم را برای خود انتخاب کنید: ۲۷۲
- گام اول: انگیزه خود را برای بهبود وضع تغذیه‌تان بررسی کنید..... ۲۷۵
- گام دوم: هم اکنون به جسم خود احترام بگذارید و..... ۲۷۵
- گام سوم: غذاهایی را که دوست دارید، آرام، و..... ۲۷۷
- گام چهارم: وقتی گرسنه هستید، غذا بخورید،..... ۲۸۲
- گام پنجم: برنامه غذایی مناسبی تهیه و تنظیم کنید..... ۲۸۳
- گام ششم: با خودتان در مورد اینکه چه می‌خورید و..... ۲۸۴
- گام هفتم: به روز آوردن برنامه‌ریزی فرهنگی خود..... ۲۸۸
- گام هشتم: سعی کنید بایدها و الزام‌های مربوط..... ۲۹۲
- گام نهم: پرهیز غذایی را کنار بگذارید..... ۲۹۴
- گام دهم: با وزن به صلح برسید..... ۲۹۷
- گام یازدهم: در مورد اندازه بدن خود تصمیم‌گیری عاقلانه کنید..... ۳۰۱
- گام دوازدهم..... ۳۰۲
- گام سیزدهم: دید خود را تغییر دهید..... ۳۰۳
- گام چهاردهم: بخورید تا احساس تندرستی کنید..... ۳۰۴
- گام پانزدهم: بازسازی متابولیسم..... ۳۰۶
- بدن را به حد کمال تقویت کرده و پرورش دهید..... ۲۷۲
- ولع به مصرف قند، الکلیسم و شیمی مغز..... ۳۲۴
- سایر نگرانی‌های عمومی..... ۳۲۷
- صحتی درباره سیگار..... ۳۳۰
- به خانواده‌تان در سالم خوردن کمک کنید..... ۳۳۶
- ۸- قدرت تحرک..... ۳۴۴
- میراث فرهنگی ما..... ۳۴۵
- فواید ورزش..... ۳۴۷
- روش‌هایی برای حرکت دادن بدن..... ۳۵۰
- ۹- خودمان را شفا بخشیم - دنیای اطرافمان را شفا بخشیم..... ۳۶۰
- مادرهای ما: سلول‌های ما..... ۳۶۲
- بر ترس‌های گذشته غلبه کردن..... ۳۶۴
- با خودتان شروع کنید..... ۳۸۰

افسانه مردسالاری و نظام اعتیادآور

جامعه‌ای که نظام اجتماعی‌اش براساس نفی روح باشد، درست نظیر کوه آتشفشانی که در حال انفجار است، به‌طور فزاینده‌ای دچار طغیان و آشوب می‌شود، به گونه‌ای که کم‌کم به‌نظر می‌رسد تمدن در حال فروپاشی است.

دنيس بریتون و کریستوفر لارژن^۱

هشیاری، خالقِ جسم است. بدن ما از سیستم‌های انرژی پویایی ساخته شده است که متأثر از رژیم غذایی، رابطه‌ها، وراثت، فرهنگ و تعامل همه این عوامل و فعالیت‌هاست. ما کوچکترین درکی از چگونگی تعامل سیستم بدنمان با یکدیگر نداریم، چه رسد به تعامل آن با سیستم بدن سایر افراد. با وجود این، در این دو دهه که به شغل طبابت مشغول بوده‌ام، کاملاً برایم آشکار شده است که درمان‌های هنگامی روی زن‌ها تأثیر می‌گذارد، که آنها به گونه‌ای جدی، برخی از باورها و فرضیات نادرستی را که ناآگاهانه به ارث برده یا از فرهنگ خود اخذ کرده‌اند، تغییر دهند. ما

سلامت و تندرستی را زمانی می‌توانیم مجدداً به دست آوریم و ادعای سالم بودن کنیم که قبلاً درک درستی از تأثیر جامعه روی نحوه فکر و چگونگی مراقبت از جسممان داشته باشیم.

میراث فرهنگی

جامعه غرب در پنج هزار سال گذشته بر افسانه مردسالاری و اقتدار مردان و پدران تأکید داشته است. اگر همان طور که جمیک های واتر^۱ عقیده دارد: «همه باورها و فعالیت‌ها، ریشه در این افسانه داشته باشد» به راحتی می‌توان نتیجه‌گیری کرد که اگر فرهنگ ما به‌طور کامل «تحت استیلای پدر» است، پس دیدگاه ما در مورد جسم زن و حتی نظام پزشکی نیز از قوانین دنباله‌رو آن حمایت می‌کند. با وجود این، «پدرسالاری» صرفاً یکی از چند نظام بنیاد اجتماعی است.

حتی در این زمینه ما قادر نخواهیم بود بنیاد اجتماعی دیگری خلق کنیم مگر اینکه در فرهنگ خود، موجبات درمان خود را فراهم آوریم. به دفعات نامحدود در اطاق زایمان، شاهد بودم که وقتی دختری متولد می‌شود، مادر رو به همسر می‌کند و می‌گوید: «عزیزم، متأسفم» - اظهار تأسف از اینکه نوزاد، پسر نیست! خودانکاری مادر، پوزش او برای محصولی که نه ماه حمل طاق فرسای آن را تحمل کرده، جدا از درد زایمان و به دنیا آوردن بچه، هر کدام تجربه‌ای دردافزا و تلخ است. با وجود این، هنگامی که بچه دوم را که دختر بود به دنیا می‌آوردم، واقعاً تکان خوردم، هنگامی که دقیقاً همان کلمات پوزش‌خواهی را در مغزم شنیدم که از ناخودآگاه جمعی نژاد بشری به مغزم هجوم آورده بود. هرگز آن کلمات را بلند ادا نکردم ولی آنها در ذهنم - بی اختیار و بدون اراده - متبلور شدند. آن وقت متوجه شدم که طرد جنس مؤنث، به‌طور مشابه از

طرف مردان و زنان، چه ریشه عمیق، قدیمی و جا افتاده‌ای دارد. فرهنگ ما این رسالت را به ما می‌آموزد که جسم ما، زیستن ما و زن بودن ما نیاز به پوزش خواهی دارد. آیا تاکنون متوجه شده‌اید که زن‌ها چقدر معذرت می‌خواهند؟ چند روز پیش هنگامی که داشتم از خیابان عبور می‌کردم، ناگهان مردی با عجله از کنار خانمی که در حال قدم زدن بود، گذشت و باعث شد بسته‌ای که در دست داشت به زمین بیفتد. نمی‌توانید تصور کنید که زن با چه حالتی شروع به پوزش خواهی کرد. جایی عمیق در درون ما زن‌ها، احساس پوزشی برای موجودیت صرف‌مان وجود دارد.

همان طور که آن ویلسون اسکاف مطرح می‌کند: «گناه اولیه زن بودن با نوشتارها، قابل جبران نیست». صرف‌نظر از اینکه شما به چه مدارجی در دانشگاه نائل شوید و یا چند تقدیرنامه دریافت کنید، هرگز به استانداردی که باید و شاید، نمی‌رسید. اگر قرار باشد از روز اول تولد، ما برای «هستی» خودمان معذرت بخواهیم، پس دور از ذهن نیست که نظام پزشکی جامعه، خرد درونی ما را به علت «جنس درجه دوم» بودن، نفی کند. در اصل، پدرسالاری با بوق و کرنا این پیام را ابلاغ می‌کند که جسم زن، پست‌تر از مرد است و باید تحت کنترل و مراقبت قرار گیرد.

فرهنگ آمریکا خیلی عادی و پیوسته به گونه‌ای موزیانه و خطاکارانه مسائل مربوط به جنسیت^۱ را نفی می‌کند. در دوران طبابتم به این نکته پی بردم که اذیت و آزار زنان چه به‌طور پنهان و چه آشکار، امری شایع و رایج است و نیز متوجه شدم چگونه این آزارها زمینه را برای ابتلای زنان به بیماری‌های گوناگون هموار می‌کند. به این آمار توجه کنید: طبق پژوهش دکتر گلوریا باخمن^۲ ۳۸ درصد از زنان آمریکا در کودکی مورد آزار جنسی قرار می‌گیرند. به دلیل اینکه، گزارش ندادن این گونه تجاوزات

امری عادی است، صرفاً ۲۰ تا ۵۰ درصد از این رخدادها به اطلاع مقامات مسئول می‌رسد، لذا، این درصد ممکن است خیلی بالاتر باشد. از هر سه زن در آمریکا یک نفر به احتمال زیاد در دوران زندگی‌اش مورد تجاوز قرار می‌گیرد و ۵۰ درصد زنان متأهل حداقل یک بار در طول ازدواج مورد ضرب و شتم همسر خود قرار گرفته‌اند. پژوهش دکتری **دیکشتین**^۱ رسماً نشان می‌دهد که اذیت و آزار همسران سبب شده است از هر دو زن سیاه‌پوست یک نفر و از هر چهار زن سفیدپوست آمریکایی، یک نفر دست به خودکشی بزند. پژوهش انجام شده به ابتکار مؤسسه **مراقبت جهانی لوری هس**^۲ نشان می‌دهد که تعداد دخترانی که از فقر و گرسنگی در سراسر جهان جان می‌سپارند، چهار برابر پسران است. زیرا غذا، ترجیحاً به پسران داده می‌شود تا دختران.

طبق گزارش سازمان ملل در مورد موقعیت زنان، زن‌ها^۳ از کارها را در دنیا با^۱ حقوق مردان انجام می‌دهند و با وجود این، سرمایه آنها کمتر از یک، یک صدم سرمایه جهان است. بررسی شگفت‌انگیز و حیرت‌آور تفاوت جنسی در مدارس آمریکا، به ابتکار **انجمن زنان دانشگاهی آمریکا**، نشان می‌دهد که در مقایسه با دخترها، پسرها پنج برابر در کلاس درس مورد توجه معلم هستند و هشت برابر آنها مورد خطاب دبیر قرار می‌گیرند.

مردسالاری ریشه در باورهای اعتیادی دارد

فلسفه عالم هستی یهودی - مسیحی پیام‌آور این رسالت برای تمدن غرب است که جسم زن و جنسیت او در قالب حضرت حوا مسئول سقوط بشر بوده است. برای هزاران سال، زنان مورد ضرب و شتم و آزار و اذیت

1- Leah Dickestein

2- World Watch Institute of Lori Hesse