

5 ELEMENTE

# عناصر پنجگانه

## در روانشناسی انسان

چوب، آتش، خاک، فلز و آب

پاملا فرگوسون

ترجمه‌ی لیلی مهدوی راد



|                                                                 |                       |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|
| فرگوسون، پاملا                                                  |                       |
| عناصر پنجگانه: چوب، آتش، خاک، فلز و آب / پاملا فرگوسون؛         |                       |
| ترجمه ی لیلی مهدوی راد. تهران: نشر ثالث، ۱۳۸۳.                  |                       |
| ۲۲۴ ص.                                                          |                       |
| ISBN: 964-380-004-0                                             | شابک ۹۶۴-۳۸۰-۰۰۴-۰    |
| IEN: 978964380048                                               | ای.ای.ان ۹۷۸۹۶۴۳۸۰۰۴۸ |
| ۱. پزشکی شرقی. ۲. پزشکی - فلسفه. ۳. عناصر پنجگانه (فلسفه چینی). |                       |
| الف. مهدوی راد، لیلی؛ مترجم. ب. عنوان.                          |                       |
| ۶۱۰ / ۹۵۱۲۱                                                     | ع ۳ / ۶۰۲ R           |



نشر ثالث

دفتر مرکزی: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و مامشهر / پ ۱۶۶ / طبقه دوم / تلفن: ۸۸۲۹۰۵۱-۲  
فروشگاه: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و مامشهر / پ ۱۶۰ / تلفن: ۸۳۲۵۲۷۶-۷  
دفتر توزیع: خیابان انقلاب / خیابان ۱۲ فروردین / شماره ۱۱ / تلفن: ۶۶۱۰۱۴۶-۶۶۱۰۹۹۶ / فکس: ۶۶۵۰۹۹۶

### عناصر پنجگانه

|                                             |                       |
|---------------------------------------------|-----------------------|
| در روانشناسی انسان                          |                       |
| چوب، آتش، خاک، فلز و آب                     |                       |
| پاملا فرگوسون                               |                       |
| ترجمه ی لیلی مهدوی راد                      |                       |
| ناشر: نشر ثالث                              |                       |
| طرح روی جلد: سعید زاشکانی                   |                       |
| حروف نگاران: سحر جعفریه - آرزو رحمانی       |                       |
| چاپ اول: ۱۳۸۳ / ۲۲۰۰ نسخه                   |                       |
| لینوگرافی: شاد - چاپ: رهنما - صحافی: کیمیا  |                       |
| کلیه حقوق چاپ محفوظ و متعلق به نشر ثالث است |                       |
| ISBN 964-380-004-0                          | شابک ۹۶۴-۳۸۰-۰۰۴-۰    |
| IEN 978964380048                            | ای.ای.ان ۹۷۸۹۶۴۳۸۰۰۴۸ |
| سایت اینترنتی: WWW.Salesspub.com            |                       |
| پست الکترونیکی: Info@Salesspub.com          |                       |

## فهرست

|     |                                        |
|-----|----------------------------------------|
| ۹   | پیشگفتار                               |
| ۱۷  | تشکر                                   |
| ۲۱  | مقدمه                                  |
|     | بخش ۱                                  |
| ۳۹  | لمس کردن، چشیدن و دیدن عناصر پنج‌گانه  |
|     | بخش ۲                                  |
| ۵۳  | تغییر و دگرگونی مفاهیم و طرح‌های اولیه |
|     | بخش ۳                                  |
| ۷۵  | جنبش در سکون و سکون در جنبش            |
|     | بخش ۴                                  |
| ۹۳  | عناصر پنج‌گانه در درون بدن درک می‌شوند |
|     | بخش ۵                                  |
| ۱۲۱ | عناصر پنج‌گانه در خانه و باغ           |
|     | بخش ۶                                  |
| ۱۵۵ | تحقیق و دوری در سیستم عناصر پنج‌گانه   |
|     | بخش ۷                                  |
| ۱۷۷ | عناصر پنج‌گانه، تفکری عمیق             |

## پیشگفتار

آموزهٔ عناصر پنج‌گانه، زیربنای طب آسیایی، پایهٔ آموزهٔ فوق، توجه به طبیعت به عنوان نیروی فعال‌تری است، که دیدگاه‌های متفاوت زندگی ما را به تمامیت واحد و معقول بدل می‌سازد. به عبارت دیگر، صحبت بر سر شناخت رویدادهایی است که در آنها، زندگی ما بر کرهٔ زمین نمود می‌یابد.

قانون عناصر پنج‌گانه به ما کمک می‌کند تا دریابیم چگونه در نگاه نخست، اشیاء مختلف با یکدیگر ارتباط پیدا می‌کنند و بدین طریق می‌توانیم موجودیت انسان را ارزیابی کنیم. یک درد جسمانی می‌تواند به شکل گرایش به رنگ‌ها، اشکال ظاهری و یا مواد خوراکی مشخصی ظاهر شود. و این خود همهٔ عناصری را شامل می‌شود که سبب تعادل در حالات انسانی هستند. وضعیت جسمانی فرد نیز می‌تواند سبب بوجود آمدن هیجانات و اختلال در تنفس شود و همچنین آشکارا در حالات روحی و روانی فرد منعکس گردد. یک کارشناس با تجربهٔ طب آسیایی، جریانات مرتبط با عناصر پنج‌گانه را مورد مطالعه قرار می‌دهد و در این میان، بر عناصری که با وضعیت‌های یاد شده ارتباط مستقیم‌تری دارند،

توجه بیشتری از خود نشان می‌دهد تا کار درمان را به پیش ببرد. از آنجایی که این دانش با عقل سلیم انسان سر و کار دارد، هر کسی می‌تواند یاد بگیرد که چگونه قوانین اساسی عناصر پنج‌گانه را در زندگی روزمره خود به کار برد.

درست به همین منظور، پامِلا فرگوسون، دست به نوشتن چنین کتابی می‌زند. وی این دانش را به شیوه‌ای بسیار عملی و مفید به اجرا می‌گذارد، به طوری که حتی افراد ناوارد نیز می‌توانند مانند متخصصین ماهر علوم درمانی آسیایی، مطالب را بفهمند و آنها را دسته‌بندی کنند. پامِلا، همواره عناصر پنج‌گانه را به عنوان شکلی اولیه، نه تنها در طب، که در فرهنگ و هنر نیز به کار می‌گیرد. به عنوان مثال، همانطور که عناصر پنج‌گانه بر سراسر کره زمین به اشکال مختلف دیده می‌شوند، می‌توانند در زبان، رسومات رایج قومی و عادات فردی نیز بروز کنند. از نظر او، درخشیدن اشکالی که در آنها از عناصر پنج‌گانه سراغی گرفته می‌شود، امری فوق‌العاده و هیجان‌انگیز است.

«پامِلا فرگوسون» با سبک نگارشی قابل فهم و با مثالهایی بهره‌مند از تخیل و تجربیات عملی خود، به موفقیت دست یافته است؛ کتابی که نه تنها مأخذی عملی برای دانشجویان در سطوح پیشرفته است، بلکه می‌تواند پیش درآمدی برای ناواردان و صاحبان مشاغل دیگر نیز باشد. این کتاب، به من، شاید خواننده‌ای با افکار غربی، تنها چیزی به منزله کسب اطلاعات نیست بلکه سبب تغییر بافت ذهنی من، نسبت به آداب و رسوم و سنت‌های شرق دور نیز خواهد شد.

در این کتاب از بسیاری مثال‌های شخصی نویسنده وام گرفته‌ام که

من می‌توانم آنها را درباره خود و بیمارانم به کار ببندم. تأکید بر موضوعاتِ فرا ملیتی، رابطه جهانِ انتزاعی با قواعد اجتماعی، سیاسی، طبیعی و جسمانی، نکاتِ گسترده‌ای شایسته سپاس هستند که ما از آنها و نیز از تجربیاتِ بزرگ نویسنده و حوزه گسترده فرهنگی او به جهت پرداختن به این مضامین و در اختیار عموم قرار دادن آنها بسیار سپاسگزاریم.

کتاب نگارشی بسیار زنده دارد، به طوری که می‌توان مضامین آن را مانند یک رمان پرکشش دنبال کرد. من تقریباً با یکبار خواندن آن دریافتم که چگونه تمام ابعاد زندگی در حیطه قوانین عناصر پنج‌گانه به وقوع می‌پیوندند. به این ترتیب از این پس، به خوبی می‌دانم که چه پیوشم، کجا بگردم و می‌دانم که این تصمیمات می‌توانند سلامتی و برداشت‌های شخصی مرا از زندگی تحت تأثیر قرار دهند.

این کتاب جزء کتاب‌های اصلی کتابخانه من است که در کنار کتب دیگری با موضوعاتِ مشابه قرار گرفته است. مجموعه‌ای که موضوعاتشان نسبت به کتاب حاضر کمتر سرگرم کننده است.

Beverly A. Hall

دکتر Phil. دارای گواهی پرستاری، F. A. A. N.

(عضو انجمن پرستاران آمریکا)

استاد نورزینگ، دانشگاه تگزاس، Austin (آوستین)

این کتاب در نظر دارد شما را با طب قدیمی آشنا کند. و همچنین با سیستم عناصر پنج‌گانه، که در انسان، نمودی از جهان را می‌بیند. موضوعاتِ مختلف در بسیاری از فرهنگ‌های شرقی و غربی بیان شده

است و همه اینها در حالی است که آموزه عناصر پنجگانه، هسته آموزش غربی در طب شرقی را تشکیل می‌دهد. به این ترتیب می‌آموزیم چگونه بیماری خود و بیمارانتان را بر اساس دوره‌ها و مراحل به هم پیوسته عناصر چوب، آتش، خاک، فلز و آب، و نیز مطابق فصول، بهار، تابستان، اواخر تابستان، پاییز و زمستان بررسی کنیم.

روشی که بهبودی ما و محیط زیست پیرامونمان تنها در گرو آن است، و به مفهوم صوفیانه، برقراری سلامت میان انسان و جهان می‌باشد. سلامتی، تعادل بین سیر جسمانی و محیط اطرافتان را نشان می‌دهد.

پس این روش به شما این امکان را می‌دهد تا نگاهی گسترده به رابطه میان آمد و شد فصول و بدنتان، خلق و خو، شرایط آب و هوایی، مواد غذایی، خانه‌تان، رنگ‌ها، رسوم و بسیاری دیگر از محدوده‌ها داشته باشید.

در این میان قرن ۲۱ عناصر پنجگانه را به مبارزه‌ای بزرگ می‌طلبد. ما ۸۵ درصد از جنگل‌های بارانی را از دست داده‌ایم و این امر ظاهراً همچنان ادامه خواهد یافت. نویسنده در گذشته، William Burroughs، این موضوع را به شکل بسیار جالبی در یک جمله خلاصه کرده است:

«کدام گونه از حیوانات که حتی بسیار کمتر از نظم‌مندی سیستماتیک برخوردارند، ریه‌های خود را به دست خود نابود می‌کنند؟» بعلاوه، اشعه‌های آهن‌رباهای برقی در دستگاههای کامپیوتری و تلفن‌های همراه نیز در افزایش «آلودگی» محیط زیست مؤثرند.

از سال ۱۹۵۰ موجودات زنده، تحت فشار شدید ۷۰۰۰۰ نوع عوارض شیمیایی قرار گرفته‌اند، که سمی بودن آنها برای انسانها،

به اثبات رسیده است. پزشکان اطفال، Herbert L. Needleman و Philip J. Landrigan در کتاب خواندنی خود با نام، «سموم محیط زیست» اخطار می‌دهند که: مواظب کودکان خود باشید - برای ادامه زندگی در قرن ۲۱ باید همگام با آموزه عناصر پنج‌گانه پیش برویم.

زمانی که حادثه ناگوار «چرنوبیل» اتفاق افتاد، من در سوئیس بودم. محصولات لبنی، فوراً از قفسه‌های سوپرمارکت‌ها جمع‌آوری شدند. در شمال ایتالیا هکتارها زمین زیر کشت از سبزی‌های آلوده به رادیواکتیو را نابود کردند. مردم به نتایج و اثرات طول مدت این مواد بر زنجیره غذایی، می‌اندیشیدند. خود من، به شخصه باور دارم که کسانی که در سال ۱۹۸۶ در اروپا زندگی کرده‌اند، نمی‌توانند از پیامدهای دراز مدت چرنوبیل، رهایی یابند. من خود (حتی اگر هم نتوانم ثابت کنم) عقیده دارم که چرنوبیل، رشد غده کوچک سرطانی سینه راست مرا سرعت بخشید، به طوری که در سال ۱۹۸۷، دیگر به بزرگی یک پر تنقال شده بود، بعلاوه من و تعداد زیادی از همسالانم، در طول پنجاه سال، در معرض خطرات بیماری‌های ناشی از سم DDT قرار گرفتیم.

از آن زمان تجربیات خود را در همه این عوامل، که سرطان سینه‌ام را تسریع کردند و همچنین ادامه زندگی با استفاده از امکانات طب سنتی را برایم ممکن کردند، به مواد آموزشی اضافه کردم، تا به بیماران و خانواده‌هایشان کمک کنم و به مقابله با بیماری سرطان بپردازم. در واقع من فقط به آموزه عناصر پنج‌گانه عمل کردم، آنهم با اطمینان و آرامش، تا راهی بیابم که دست‌کم بتوانم با آن در دنیای کنونی زنده بمانم.

از آنجایی که دُن‌شی‌آتسو را در کشورهای زیادی درس داده‌ام، از

شاگردانم می‌خواهم که همیشه از سلامتی محیط‌زیست خود در جایی که زندگی می‌کنند، اطمینان کافی بدست آورند و این مسئله را نه تنها در مورد بیمارانشان که خانواده‌شان نیز به کار ببندند.

ذن شی آتسو، یک فرم جدید در طب سنتی ژاپنی (TJM) است، که به نوعی، گونه ساده‌تر شده طب چینی است. پزشکان متخصص این دانش، همواره به خلق و ایجاد فرم‌های جدیدتری از (TJM) می‌پردازند. تجربیات و آگاهی‌های من که در کتابی درباره شی آتسو گردآمده، و به انگلیسی، آلمانی و روسی ترجمه شده و مصاحبه‌های مطبوعاتی‌ام در این سو و آن سوی آتلانتیک نشان داد که علاقه و گرایش روبه رشدی به خود درمانی به وسیله شیوه‌های طب آسیایی در میان مردم وجود دارد. از آنجا که من زندگی‌ام را مدیون ترکیبی از طب شرقی و غربی هستم، باید بگویم که به این گفته دکتر Andrew Weil ایمان دارم، زمانی که به یک پزشک آموزش دیده‌ها روارد و نویسنده (خوددرمانی: نیروهای خوددرمانی بدن فعال می‌شوند)، گفت که برای آن فقط عبارت «طب کامل» را به کار ببرد.

بسیاری از فرهنگ‌های قدیمی در شرق و غرب دریافته‌اند که قانون عناصر پنج‌گانه حقیقتاً «کامل و بی‌نقص» است.

«شادی‌های زندگی و هماهنگی به وسیله نیروی عناصر پنج‌گانه»، ادامه منطقی کتاب شی آتسو است، کتابی آموزشی برای خانواده‌هایی که مایلند نگرشی عمیق نسبت به زندگی و نیاز به سلامتی روزانه خود داشته باشند. من به ارائه راهی جدید برای شاگردان علاقه‌مند به طب شرق دور و غرب پرداختم، مخصوصاً برای آن دسته از افرادی که به

محیط زیست، هنر، ادبیات، معماری و انسان‌شناسی علاقه دارند. غیر از این، کتابهای برجسته زیادی درباره عناصر پنج‌گانه به قلم نویسندگان آسیایی و غربی، برای شاگردان طب شرق دور به کار می‌رود. کتاب‌های عامه‌فهمی که به زبانهای انگلیسی، آلمانی و فرانسوی ترجمه شده‌اند و موضوعاتشان، معالجه با رنگ‌ها یا آشپزی بر مبنای فصول است.