

زبان اسرارآمیز بدن

اینا سگال
هما جابری زاده



انتشارات جادوی اندیشه

سرشناسه : سگال، اینا Segal, Inna
 عنوان و نام پدیدآور : زبان اسرار آمیز بدن / اینا سگال : مترجم | هما جابری زاده.
 مشخصات نشر : تهران: جادوی اندیشه، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : [۳۹۸] ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۶۷-۱-۴
 وضعیت فهرست نویسی : قیما
 یادداشت : عنوان اصلی:

The secret language of your body :
 the essential guide to health and wellness

موضوع : بهداشت روانی
 موضوع : شفای روانی
 موضوع : مراقبت از سلامت شخصی
 شناسه افزوده : جابری زاده، هما، ۱۳۵۰ - مترجم
 رده بندی کنگره : RA۷۹۰/س۷۵:۲ ۱۳۹۳
 رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۹۹۴۰۵۱



انتشارات جادوی اندیشه

نام کتاب: زبان اسرار آمیز بدن

نویسنده: اینا سگال

مترجم: هما جابری زاده

ویراستار: علی ابوطالبی

چاپ اول: ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰

آدرس: تهران صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۱۹۵۸ - تلفن: ۰۲۱۱۱۲۳۹۱۳۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۶۷-۱-۴

پست الکترونیک: jadooye.andisheh@gmail.com

قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان

* حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه	۷
چگونه این کتاب را به کار گیریم؟	۱۰
فصل اول - زبان اسرارآمیز بدن	۲۲
فصل دوم - زبان اسرارآمیز ناراحتی های جسمی	۱۹۵
فصل سوم - زبان اسرارآمیز احساسات	۳۰۲
فصل چهارم - زبان اسرارآمیز رنگ ها	۳۵۷
فصل پنجم - زبان اسرارآمیز دستگاه های بدن	۳۷۷
مؤخره	۳۸۶

معرفی نویسنده

در مینسک، پایتخت بلاروس به دنیا آمدم. شهری که تحت تأثیر حادثه‌ی چرتوبیل قرار گرفت. دو سال پس از آنکه راکتورهای اتمی محیط را آلوده کرد، پزشکان احتمال مرگ برادر کوچک و بیمارم را دادند. پس به ایتالیا و سپس به استرالیا مهاجرت کردیم. در ایتالیا دستفروشی می‌کردم اما در استرالیا زندگی پراضطرابی را شروع کردیم که تأثیری منفی بر سلامتی‌ام داشت و نهایتاً به معده‌درد شدید، ناراحتی پوستی، و نگرانی و هراس دچار شدم و در شانزده سالگی کمر درد هم به ناراحتی‌هایم اضافه شد. و در بیست سالگی تا حدی بیمار شدم که گاه تا یک هفته نمی‌توانستم زیاد حرکت کنم.

یک روز پزشک گفت: «وضعیت خیلی خراب است و کاری از دستم برنمی‌آید.» خیلی خشمگین افسرده و ناامید شدم. به خانه رسیدم و دراز کشیدم و وضعیت تیره‌ی خود را مجسم کردم. ناگهان تغییری در آگاهی‌ام پدید آمد. دیگر نباید برای درمان نیازمند دیگران می‌شدم. تا آن زمان نیروی درونم را خیلی از دست داده بودم. ناگهان خود را در شفابخشی‌ام توانا یافتم. اما باید دلیل دردهایم را می‌فهمیدم. امواجی از احساسات گوناگون از خلال بدنم گذر کرد. با آزاد کردن آن احساس آرامش کردم و خود را با انرژی شفابخش و باورنکردنی مرتبط دیدم. نسبت به هر احساس آگاهی یافتم و هرچه بیشتر احساسات منفی را رها می‌کردم عشق الهی را بیشتر حس می‌کردم. با چشم ذهن آزاد شدن انرژی آلوده را می‌دیدم که همچون دودی به هوا می‌رفت. بعد به خوابی آرام و عمیق فرو رفتم...

مقدمه

کتاب زبان اسرار آمیز بدن همان طور که در عنوان فرعی آن آمده، راهنمایی ضروری است. حتماً خواهید پرسید: «من چه نیازی به راهنمایی دارم و قرار است به چه چیزی راهنمایی شوم؟» پاسخ من این است که این کتاب شما را به زندگی ای رهنمون می شود که حقیقتاً باید سپری کنید، آن دست زندگی که بیشتر ما از آن بی بهره ایم. همه روزه شاهد خودکشی، سکنه، انواع بیماری و حمله ی قلبی در میان مردم جامعه هستیم. بر این باورم که بدن ما به سختی تلاش می کند درباره ی تأثیر زندگی، شغل، روابط، و نگرش ما در روابطمان، چیزی به ما بگوید.

اگر به احساسات و پیام های بدن خود بی توجه باشیم، بدن ما می پذیرد که از زندگی خود لذت نمی بریم و به زودی ما را از این جهان بیرون خواهد برد. به باور من، پیام این کتاب این است: «دیگر به شیوه ای غیر حقیقی که ربطی به خویشتن واقعی ات ندارد و دیگران به تو القا کرده اند زندگی نکن؛ نه خود را، بلکه آنچه تو را می کشد از بین ببر. با گوش فرادادن به پیام های بدن، زندگی خود را نجات ببخش.»

کتاب زبان اسرار آمیز بدن کتابی عملی و متناسب با زندگی و زمانه ی ماست. با مطالعه ی کتاب، و به کمک واژه های قابل فهم و تمرین های ساده ی آن، به زندگی تازه ای راهنمایی خواهید شد، گویی دوباره زاده

شده‌اید، و بدن و جسم خویش را به سالم‌ترین وضعیت ممکن خواهید رساند. بگذارید این کتاب راهنمایی باشد برای شفای زندگی‌تان.

زندگی شفاف‌یافته، مزایای بیشماری دارد که یکی از آنها درمان بیماری‌هاست. همان‌طور که هر باکتری، ویروس، و گیاه، برای رویارویی با انواع آنتی‌بیوتیک، واکسن، و تغییرات آب‌وهوا، ژن‌های خود را تغییر می‌دهد، ما نیز می‌توانیم در خود شفای درونی به‌وجود آوریم.

البته، کار ما دشوارتر است، چون ما بسیار پیچیده‌تر از چنین موجوداتی هستیم. اما چنانچه به پیام‌های برخاسته از سلول‌های باشعور خود گوش فرا دهیم و در درون خود محیطی به‌منظور مهرورزی به زندگی فراهم کنیم، شفای خویشتن بهتر امکان‌پذیر خواهد بود.

اما پیش از همه لازم است به بدن و احساسات خود توجه کنید و تنها بر پایه‌ی مغز و افکارِتان زندگی نکنید. چیزهایی که حواس انسان را منحرف می‌کند، مثل مواد مخدر، پاسخ شایسته‌ای به احساسات نیست. مدتی پیش یک وکیل در دوره‌ی بحرانی زندگی‌اش چنین گفت: «به این نتیجه رسیدم که ماحصل زندگی‌ام، کاملاً منطقی و عقلانی، اما درعین حال کاملاً اشتباه است؛ چون از لحظه‌ای که فکر کردن را آموختم، احساس کردن را فراموش کردم.»

توجه به احساسات برای بیشتر مردم بسیار مشکل است. دلیل آن دردناک بودن احساسات است. بیشتر مردم به جای اینکه با ایده‌های خود زندگی کنند، با آن می‌میرند؛ آنان باید گذشته‌ی دردناک خویش را ترک کنند و پیام‌های مخربی را که از اشخاص گوناگون زندگی خویش همچون پدر و مادر، معلمان، پزشکان و دیگران می‌گیرند، رها سازند.

تا شش سالگی، تأثیر واژه‌ها در کودک فوق‌العاده است و کودک در بزرگسالی اثر مخرب آن را بر جسم و تندرستی خود حس خواهد کرد. اما در این زمان، از بین بردن تأثیر مخرب آن بسیار دشوار است. چنین کسانی،

معمولاً برای اینکه احساس بهتری داشته باشند، مرتکب رفتارهای خشونت‌آمیز می‌شوند و به مواد مخدر روی می‌آورند و عامل همه‌ی اینها، دستگاه عصبی آسیب‌دیده‌ی آنهاست. زبان بدن انسان، نباید همچنان رازگونه باقی بماند. من نمی‌خواهم از جنبه‌های آسیب‌دیده و مصیبت‌های گذشته‌ی خویش آگاه شوید، بلکه دوست دارم از بدن خود شیوه‌ی زنده‌ماندن را بیاموزید و یاد بگیرید در عین حال که در برابر نیروهای طبیعی ایستاده‌اید، در موقع مقتضی نرم و انعطاف‌پذیر باشید. وقتی نشانه‌های بیماری خود را معنی‌دار بدانید، شفا خواهید یافت.

درد، لازمه‌ی محافظت از بدن و شناخت آن است. اگر هرگز درد نکشیم، زندگی و بدن ما به شدت به مخاطره می‌افتد. اما وقتی برای درد و رنج خود معنا قائل می‌شویم، دیگر رنج نمی‌کشیم. درد و رنج دو هویت مجزا هستند.

آگاهی مرز ندارد و هر جا که باشیم، باید پیام‌هایی را که به ما می‌رسد درک کنیم. هر عضو بدن نماد شخص داندۀ آن است. پس می‌فهمیم که زندگی در وجود و سلول‌های ما نهفته است.

دکتر برنی سیجل

نویسنده‌ی کتاب‌های پر فروش

«عشق، دارو، معجزه» و «ایمان، امید، شفا»