

جسم زن، خود زن

دکتر بیستین نورتراب
دکتر سرمد رسولی



۱۳۹۵

سرشناسه : نورتراب، کریستین
 عنوان و نام پدیدآور : جسم زن، خرد زن / نویسنده دکتر کریستین نورتراب؛ مترجم دکتر سorme رسولی.
 مشخصات نشر : تهران: کتاب چرخ فلک، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۲۴۸ ص. : مصور، جدول.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۲۵-۷۹-۲
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی:

Women's bodies, women's wisdom: creating physical
 and emotional health and healing, c2010

موضوع : پزشکی زنان — به زبان ساده
 موضوع : پزشکی کلی-نگر
 موضوع : تولیدمثل — اندام‌های مادینه — بیماری‌ها — به زبان ساده
 موضوع : زنان — سلامتی و بهداشت
 موضوع : رسولی، سorme، ۱۳۵۶ —
 رده‌بندی افزوده : ۱۳۹۴ ج ۵ / ن ۱۲۱ / RG
 رده‌بندی دوره : ۶۱۸/۱
 رده‌بندی دیویدی : ۴۰۳۲۶۲۲



مؤسسه انتشارات کتاب چرخ فلک

تهران، خیابان انقلاب، خیابان امیرحاجان،
 خیابان روانمهر غربی، کریمیه، بهار، پلاک ۳

تلفن: ۶۶۴۹۳۳۴۸

پخش: ۰۹۳۵۲۳۲۵۳۱۳

صندوق پستی: ۶۱۳ - ۱۳۱۴۵

www.chfbook.com

chfbook@yahoo.com

sorme_ra@yahoo.com

جسم زن، خرد زن
 نویسنده: دکتر کریستین نورتراب
 مترجم: دکتر سorme رسولی
 ویراستار: مریم بحرانی
 طراح جلد: انیس علی‌آبادی
 صفحه‌آرا: مسعود یزدان‌مهر
 شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه
 نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵
 چاپ و صحافی: آرمانسا
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۲۵-۷۹-۲
 قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

فہرست

- ۹ مقدمہ مترجم
- ۱۱ فصل اول: قاعدے
- ۵۹ فصل دوم: رحم
- ۸۹ فصل سوم: نغمہ دار ہا
- ۱۲۳ فصل چہارم: فرج، واژن، رحم، مجرا ادرار
- ۱۴۳ فصل پنجم: استہا
- ۱۶۵ فصل ششم: بہرہ
- ۱۹۵ فصل ہفتم: حاملگی و زایمان
- ۲۱۱ فصل ہشتم: مادر بودن
- ۲۱۷ فصل نهم: یائسگی
- ۲۳۳ فصل دهم: گام ہای بہ سمت تنکوفایی

مقدمه مترجم

دندان پزشکی هستم متولد ۱۳۲۰ به نغلم ترجمی نیست؛ ولی هدفم از ترجمه این کتاب، خدمت به زنان سرزمینم است. زنانی که قرار است نسلی در دامن آنها پرورش یابد.

دلم می‌خواستم زنان سرزمینم از دانشی که زنان حرامع رشد یافته در جهت سلامت جسم و روحشان سال‌هاست بهره برده‌اند بی‌نسیب نمانند. خودم سال‌ها بر این باور بودم که دنیا فقط از آن مردها است و زن‌ها را ضعیف می‌شمردم. دلم می‌خواست قوی باشم و در نتیجه باور داشتم باید مرد می‌بودم و زنانگی‌ام را شدیداً بی‌ارزش می‌دانستم. هرآنچه در من مربوط به زندگی زنانه می‌شد، در نظرم ناچیز بود.

سعی کردم به دنیای مردانه قدم بگذارم و با مردها رقابت کنم، غافل از اینکه خودم می‌توانستم زنی قدرتمند باشم. البته قدرت‌های زنانه را نمی‌شناختم. این آگاهی را نداشتم که یک زن می‌تواند مثل فولاد سخت و درعین حال مانند بنفشه‌ای لطیف باشد. بنفشه لطیفی که زیر خروارها برف و یخ دوام می‌آورد و بعد از آب شدن برف‌ها دلبری و طنازی می‌کند.

به جایی رسیده بودم که احساس کردم در یک کلام، حالم خوب نیست! لیکن مسیری دیگرگونه کائنات استعدادی گران قدر سر راهم قرار داد. با رهنمودهای آقای حسین صالحی ارجمند، سفر خودشناسی ام آغاز شد و زندگی ام سراسر تغییر کرد. به قول کارل یونگ روان شناس سوئیسی روند رشد فردیت در من آغاز شد. شروع فرآیند خودشناسی بسیاری از دردهایم را از بین برد. چرا که روند شناخت خود، انسان را نرم تر و درعین حال قوی تر می کند.

یکی از موارد با اهمیتی که انسان در رشد فردیت می آموزد، عشق و تعهد به خود در شکلی کاملاً معتبر و اصیل است و نه به صورت خودشیفتگی. در این مسیر خودشناسی، یکی از راهنمایانم همین کتاب جسم زن، خرد زن نوشته دکتر نورتراب حصص و جراح زنان در آمریکاست.

این کتاب ارزشمند به زنان می آموزد که به بدن، جنسیت و روحشان عشق بورزند و متعهد باشند. همچنین صمیمیت با خود را به زنان می آموزد. دکتر نورتراب در این کتاب به ما می گوید که چگونه باورها و ذهنیات غلط ما بر سلامتی مان تأثیرگذار بوده و ما را به سمت شفای روانی و جسمی سوق می دهد. لازم به ذکر است که بخش هایی از این کتاب را ترجمه کرده ام و آن را به زنان سرزمینم تقدیم می کنم...