

فهرست

- ۱۳..... نامهٔ یک بیمار
 ۱۷..... مقدمهٔ نویسنده
 ۲۱..... یادداشت مترجم
 ۲۷..... ۱. چگونه با بیماری مبارزه کنیم؟
 ۲۷..... رویکرد کل‌نگری انسان، آن‌گونه که در بیست سال گذشته به کار بسته‌ایم
 ۳۰..... کارل سیمونتون و استفانی ماتتو سیمونتون و یافته‌های‌شان
 ۳۲..... جنبهٔ روان‌شناختی بیماری، یا به عبارت بهتر، روان‌شناسی بیمار
 ۳۴..... «فقدان شور زندگی» را انتخاب کنیم یا «دلیلی برای زندگی» را
 ۳۵..... تحقیق در مورد یک «دلیل» - تلاش برای یافتن پاسخ «چرا؟»
 ۳۶..... پریشانی‌های موجود در پیرامون بیمار
 ۳۹..... آمار و «پیش‌بینی»
 ۴۳..... نکات کلیدی در این رویکرد
 ۴۳..... مراقبت درمانی درست
 ۴۳..... پزشکی حاذق بیابید
 ۴۳..... یافتن عوامل بیرونی کاهش‌دهندهٔ نیروهای مقاومت‌زا در برابر بیماری
 ۴۳..... یاری بیمار، در مبارزه با اضطراب و به‌منظور بازیافتن آرامش
 ۴۴..... تجسم‌سازی ذهنی هدفدار، فعال و سازنده
 ۴۶..... یاری رساندن به جسم در مبارزه‌اش - با تصویرسازی
 ۴۸..... ترسیم بیماری

۱۱۶	افسردگی - ملولی
۱۱۸	یک شاهد
۱۲۰	۲. کمک‌درمانی
۱۲۰	نقش‌گزاری و تجسم
۱۲۳	ارتباط پزشک با بیمار
۱۲۶	«حضور» - «حضور کامل شخص در مکان»
۱۲۹	توانایی کلمات و حضور
۱۳۰	در دسترس بودن
۱۳۱	گوش فرادادن به بیمار
۱۳۳	به عهده گرفتن مسئولیت بیماران
۱۳۳	مصاحبه سرنوشت‌ساز
۱۳۵	پیگیری‌های منظم
۱۳۸	تماس سریع تلفنی
۱۴۰	تجسم تصویرهای ذهنی
۱۴۲	کدام روش مجسم کردن را به کار می‌بندید؟
۱۴۳	نوارهای صوتی کمکی - آیا شما نوارهای صوتی آماده دارید؟
۱۴۶	۳. فضای خانوادگی و محیط
۱۴۶	حمایت خانوادگی و مراقبت‌کنندگان
۱۴۹	زمینه مستعدکننده، وقایع تضعیف‌کننده
۱۴۹	«فقدان شور زندگی»
۱۵۲	سوابق خانوادگی در چندین نسل
۱۵۴	نگاه اجتماع، هویت و امید
۱۵۷	زیستن با وجود عدم قطعیت و در عین حال امیدوار بودن
۱۶۱	۴. مراقبان
۱۶۱	مشکلات پرستاری
۱۶۵	فضایی برای تنفسی دوباره و آرام شدن
۱۷۰	مراقبت کردن به نوعی دیگر - در عین ادامه زندگی و
۱۷۲	همکاری پزشکان و مراقبان
۱۷۵	۵. داوطلب شفا

۴۸	تصویر ذهنی مثبت
۵۲	تمرینات بدنی
۵۴	پرداختن به تفریحات
۵۸	زمانی برای زندگی، زمانی برای خود
۶۰	شبکه حمایتی و عاطفی
۶۱	«راهنمای درونی» یا «خرد درون»
۶۲	چیره شدن بر کدورت‌ها
۶۴	مزایای ثانویه بیماری
۶۶	آیا باید حقیقت را به بیمار گفت؟
۷۰	گفتن حقیقت به بیمار و همراهانش
۷۵	تحقق بخشیدن خودبه‌خودی به پیش‌بینی‌ها
۷۷	ایمان به شفا، انگیزش
۷۹	هم‌آوایی، همسازی
۸۰	روانکاو تکمیلی
۸۱	ترسیم بیماری و جنگیدن با آن
۸۱	پس از بیست سال تجربه
۸۳	نشانگان تولد
۸۴	مفهوم جان‌سختی
۸۵	امید
۹۰	نجات‌یافته‌ها و بهبود خودبه‌خودی
۹۳	۲. پرسش - پاسخ - تبادل نظر درباره موارد بالینی
۹۴	۱. بیمار و مشکلات بیمار
۹۴	آیا دلیل زیستن واقعیتی برای بیمار است؟
۱۰۱	افول سرطان مرگ‌آور
۱۰۳	یک مثال بالینی: لین
۱۱۲	یک پزشک مسن و بیمار
۱۱۴	توضیحاتی در مورد گذار خودبه‌خودی
۱۱۵	خداحافظی کردن

۱۷۵	کمی خودگردانی برای بازیافتن تندرستی
۱۷۶	تغذیه
۱۷۸	ویتامین ث
۱۸۰	اندیشیدن در مورد آنچه انجام می‌دهیم - امید داشتن
۱۸۲	اهمیت روان‌درمانی مؤثر
۱۸۳	پرسش‌های جدال‌برانگیزی که اغلب طی این بیست سال مطرح شده است
۱۸۷	۳. نتیجه کلام
۱۸۷	چند نکته مهم
۱۹۵	بیست و چهار نکته برگرفته از این رهیافت
۱۹۹	پیوست
۱۹۹	مفاهیم کاربردی در روانکاوی
۱۹۹	تحقق خودبه‌خودی پیشگویی
۲۰۰	روان‌درمانی
۲۰۱	نقش‌گزاری روانی
۲۰۲	گشتالت‌درمانی (روان‌شناسی هیئت‌نگر)
۲۰۴	تحلیل رفتار متقابل
۲۰۵	تحلیل «ارگاسم به کشف انرژی ارگن»
۲۰۶	خانواده درمانی
۲۰۷	نشانگان تولد
۲۰۹	سوابق خانوادگی، وفاداری نامرئی خانوادگی و نشانگان تولد
۲۱۰	بازتنظیم و درمان
۲۱۱	«قصاص» واقعی یا نمادین (رسم مائوری)
۲۱۲	فشار روانی
۲۱۴	سامانه اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک
۲۱۶	مدیریت فشار روانی و سه بخش مغز
۲۱۸	روش‌های آرام‌تنی
۲۱۹	سوفولوژی
۲۲۰	تجسم و تصویرسازی ذهنی
۲۲۳	زبان بدن - ارتباط غیرکلامی

۲۲۴	ایمنی شناسی روانی عصبی
۲۲۶	«جان‌سختی»
۲۲۷	تمرینات آرام‌تنی و تجسم
۲۳۳	جدول‌ها
۲۳۵	راهنمای ارزیابی یا خودارزیابی فشار روانی (تئیدیگی)
۲۴۲	نیازهای انسان
۲۴۲	منحنی گوس
۲۴۳	تصویری از سه قسمت مغز
۲۴۵	تدوین نمایشنامه تندرستی
۲۴۷	شارل: نشانگان تولد و وفاداری نامرئی خانوادگی
۲۵۱	شجره‌نامه ساده شده شارل
۲۵۳	فقدان شور زندگی و اساس امنیت
۲۵۷	خلاصه‌ای از دیدگاه ما

نامه یک بیمار به نگارنده این اثر

برای خانم پروفیسور آن آنسلن شووتز نبرژه

خانم عزیز

تصور می‌کنم شما مکالمات تلفنی مان را به خاطر داشته باشید.

پس از خواندن بخشی از کتاب «شفا برخلاف تمام باورها» نوشته کارل سیمونتون، من موفق شدم در نیس شما را بیابم و از شما قرار ملاقاتی درخواست کنم. قرار بود برای تعطیلات سال نو به تولون بروم و شما به من گفتید در آن زمان در آنجا حضور نخواهید داشت.

برای شما وضعیت خودم را تشریح کردم: من به یک تومور بدخیم پستان دچار شده بودم. به سی و دو جلسه پرتودرمانی تن دادم. من از عملی گفتم که قرار بود طی آن سینه‌ام را بردارند و اینکه به مشورت منطقی نیاز داشتم. شما بسیار دلسوزانه نگاه مرا به سوی درمان‌های مکمل بر اساس مصاحبه‌های روانکاوانه، یوگا، تجسم تومور پنج بار در روز، مصرف روزانه ویتامین ث، یافتن سه مورد خوشایند در روز و انجام آن‌ها، مصرف دارو و... سوق دادید.

با برنامه‌ای که شما به من دادید، دوره یوگا را برای بالا بردن انرژی شروع کردم، و همراه با آن، مشاوره‌های روانکاوانه را با روانکاو شهرم پی‌گرفتم. من این دو مورد را

.....	۶۶۶
.....	۶۶۷
.....	۶۶۸
.....	۶۶۹
.....	۶۷۰
.....	۶۷۱
.....	۶۷۲
.....	۶۷۳
.....	۶۷۴
.....	۶۷۵
.....	۶۷۶
.....	۶۷۷
.....	۶۷۸
.....	۶۷۹
.....	۶۸۰
.....	۶۸۱
.....	۶۸۲
.....	۶۸۳
.....	۶۸۴
.....	۶۸۵
.....	۶۸۶
.....	۶۸۷
.....	۶۸۸
.....	۶۸۹
.....	۶۹۰
.....	۶۹۱
.....	۶۹۲
.....	۶۹۳
.....	۶۹۴
.....	۶۹۵
.....	۶۹۶
.....	۶۹۷
.....	۶۹۸
.....	۶۹۹
.....	۷۰۰

.....	۷۰۱
.....	۷۰۲
.....	۷۰۳
.....	۷۰۴
.....	۷۰۵
.....	۷۰۶
.....	۷۰۷
.....	۷۰۸
.....	۷۰۹
.....	۷۱۰
.....	۷۱۱
.....	۷۱۲
.....	۷۱۳
.....	۷۱۴
.....	۷۱۵
.....	۷۱۶
.....	۷۱۷
.....	۷۱۸
.....	۷۱۹
.....	۷۲۰
.....	۷۲۱
.....	۷۲۲
.....	۷۲۳
.....	۷۲۴
.....	۷۲۵
.....	۷۲۶
.....	۷۲۷
.....	۷۲۸
.....	۷۲۹
.....	۷۳۰