

اسرار سلول‌های شما

کشف هوش درونی بدن‌تان

دکتر سوندرا بارت

ترجمه فرهاد توحیدی

سرشناسه	: بارت، ساندرا
عنوان و نام پدیدآور	: Barrett, Sondra
مشخصات نشر	: اسرار سلولهای شما : کشف هوش درونی بدن تان / سوندرا بارت ؛ ترجمه فرهاد توحیدی.
مشخصات ظاهری	: ارومیه : فرهاد توحیدی، ۱۳۹۴.
شابک	: ۲۷۴ ص. : مصور (رنگی).
وضعیت فهرست نویسی	: 978-600-04-4069-5
بار اشت	: فیبا
وضعیت	: عنوان اصلی: Secrets of your cells : discovering your body's inner intelligence, 2013.
موضوع	: یاختهها
موضوع	: معنویت
شناسه زوده	: وحیدی، فرهاد، ۱۳۴۹ - مترجم
رده بندی کت	: QH۵۸۱/۲/ب۲ الف ۱۳۹۴
رده بندی دیویی	: ۱/۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۰۸۴۵۴

نام کتاب: اسرار سلولهای شما

تالیف: سوندرا بارت

ترجمه: فرهاد توحیدی

ناشر: مترجم

طرح جلد: سارا صادق رنده

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

لینوگرافی: باختر

چاپ و صحافی: فرشویه / کهنمویی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۴۰۶۹-۵

قیمت: ۱۴۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش: تهران انتشارات سیمای دانش تلفن ۶۶۴۶۴۷۷۹

تهران انتشارات سپاهان تلفن ۶۶۴۸۴۴۹۹

کلیه حقوق برای مترجم محفوظ است.

فهرست مطالب

پیش گفتار	۵
مقدمه	۱۷
فصل ۱: حرم — در آغوش بگیرید	۲۳
فصل ۲: منم — شناسر	۴۳
فصل ۳: گیرندگی — گوش کنید	۷۱
فصل ۴: بافت حیات — انتخاب کنید	۹۵
فصل ۵: انرژی — دوام داشته باشید	۱۲۰
فصل ۶: هدف — خلق کنید	۱۴۶
فصل ۷: حافظه — یاد بگیرید	۱۷۲
فصل ۸: حافظان خرد — فکر کنید	۲۰۰
فصل ۹: ارتباط — جشن بگیرید	۲۱۸
ضمیمه یک:	۲۴۲
ضمیمه دو:	۲۴۳

پیش گفتار

هر کسی که جداً به تعقیب علم علاقمند است متقاعد می‌شود که روحی در
قرنین بهال هویدا است — روحی بسیار برتر از روح انسان.

آلبرت اینشتین

سفری که مرا به پیوند قلمرو سلول با دنیای فیزیکی و قلمرو روح رهنمون شد سفری
طولانی بود که مستلزم شکست مکرر نفس و باورهایی من بود. این سفر بیش از چهل
سال پیش شروع شد، هنگامی که دکترای بیوشیمی را گرفتم. در آن زمان مجذوب
مواد شیمیایی حیات شده بودم. آنها قابل شناسایی عینی و قابل سنجش بودند. به
علاوه، باور داشتم که اگر بتوانیم اختلالات شیمیایی را احساسی کنیم، می‌توانیم هر
چیزی در بدن انسان را درست کنیم. بعدها ایمونولوژی و خون‌شناسی را مطالعه کردم،
که مرا به دنیای سلولی بردند.

ضمن آنکه سلول‌ها را در زیر میکروسکوپ بررسی می‌کردم، تجربه‌ام از تجربه
ذهنی فراتر رفت — من مسحور آنچه می‌دیدم می‌شدم. از آن دنیای میکروسکوپی
جادویی سلول‌های زنده انسان عکس گرفتم (عکس رنگی). در حالی که دنیای
سلول‌ها به طور مرموزی که هنوز کاملاً برایم قابل درک نبود مرا جذب کرده بود، به
شدت در یک حالت علمی بودم. فکر می‌کردم که جز زمانی که چیزی بتواند
اندازه‌گیری و اثبات شود، آن چیز حقیقی نیست. ولی این یک توهم — اگر نه گمراهی

— بود. در ذهن من، تحلیل و آمار داستان واقعی را می‌گفتند؛ هیچ ابهامی در مورد نتایج نمی‌توانست وجود داشته باشد. با این حال تا با تحقیقات‌ام تجربه بیشتری کسب می‌کردم، در باورهای بسیار مورد تأکیدم ترک‌های بیشتری ایجاد می‌شد. من می‌دیدم که افرادی می‌میرند که بر اساس اندازه‌گیری‌های بیولوژیکی‌شان نباید بمیرند. من بچه‌هایی با سلول‌های لوسمیک (سرطان خون) تهاجمی را می‌دیدم که مسیر پیش‌بینی شده بیماری‌شان را نقض می‌کردند و خیلی بیش از آنچه «باید» زندگی می‌کردند. افراد خیلی به خوبی در گروه‌ها و پیش‌آگاهی‌های آماری جای نمی‌گرفتند. نمی‌شد آنها را به سادگی مثل یک لوله آزمایش حاوی مواد شیمیایی معین، اندازه‌گیری کرد. یک سال بعد به نام مارجوری با سرطان خون حاد دیگر به شیمی‌درمانی جواب نمی‌داد. کمتر از یک سال فقط چند ماه برای زندگی او پیش‌بینی کردند. ولی مارجوری طرح‌های دیگری داشت. یک نوه‌اش داشت از دانشگاه فارغ‌التحصیل می‌شد و شصتمین سالگرد ازدواجش داشت، فرا می‌رسید. او لازم بود برای این رویدادها زنده بماند. و ماند — بدون شیمی‌درمانی. در واقع، او برای دو سال دیگر با افراد مهم زندگی‌اش ماند.

این از نظر من هیچ معنایی نداشت. با مانع راجه شده بودم. چه چیزی او را زنده نگه داشت؟ ذهنیت من آنقدر باز شد که به یک کیم شفا، حیات و مرگ دیگر نمی‌تواند صرفاً در یک چارچوب تحلیلی قرار داده شود، و دیگر نمی‌توانستم صرفاً بر راحتی اندازه‌گیری‌ها و قابلیت پیش‌بینی علمی متکی باشم.

سپس پدر یک پسر سرطان خونی از من خواست از سلول‌های سرطانی پسرش عکس بگیرم تا به او کمک کنم وضعیت را تجسم کند. پسرک هر مایه شفابخش را به عنوان نوعی مرد مبارز تصور می‌کرد که به دنبال سلول‌های سرطانی و نابودی آنها است. این در زمانی بود که تجسم و تخیل در پزشکی فقط در حواشی پزشکی عادی یافت می‌شدند، ولی این مفهوم ذهن مرا به خود مشغول کرد. فکر می‌کردم که اگر بچه‌ها بتوانند ببینند که سلول‌های سالم چگونه‌اند — این سلول‌ها بزرگ‌تر و قوی‌تر از سلول‌های سرطانی بودند — ممکن است بتوانند از ذهن‌شان برای شفای بدن‌شان استفاده کنند. من گاهی اوقات پیشنهاد می‌کنم که تصور کنند سلول‌های سرطانی‌شان گرد و

نمایند و سیستم شفای آنها جارو برقی است.

به زودی شروع به ارائه نمایش هفتگی اسلایدهای «فضای درونی» در درمانگاه کردم. من فقط به سلول‌های سالم و غیرعادی و اینکه مولکول‌ها چیستند اشاره می‌کردم - بدون هیچ توضیح دیگری. برای من مشخص شده بود که برای بچه‌ها مهم نیست که این تصاویر از نظر یک دانشمند چه معنایی دارند. چیزی ذاتی در آنها وجود داشت که همه افراد در همه سنین از آن برخوردارند و خیلی‌ها آن را به شکل چیز گرگون‌کننده‌ای تجربه کرده‌اند.

با پسر پنج ساله‌ای به نام آلوارو پیوند خاصی برقرار کردم، که می‌خواست مرتب اسلایدها را ببیند. گاهی اوقات از او و خواهرش دعوت می‌کردم که آخر هفته را با من و بچه‌هایم بسازد، و با هم می‌نشستیم و سلول می‌کشیدیم و یا به پارک می‌رفتیم. سپس ناگهان آلوارو به از تسکین بیش از یک ساله‌اش شروع به سقوط کرد. حرف زدن او بی‌رمق شده بود و راه رفتن‌اش سخت. حال برای او چه کاری می‌توانستم بکنم؟

در جلسات درمانی خودم به یاد آوردم که یک راهبرد روان‌شناسی گشتالت یاد گرفته بودم که برای بیان احساسات سخت به کار می‌رفت (زدن یک بالش یا داد زدن) الهام شد که آن را با او امتحان کنم. از او پرسیدم که آیا چیزی اذیت‌اش می‌کند و معجب کردم که بلافاصله جواب داد که واقعاً از ناپدیری او عصبانی است. او گفت که به اعتقاد او پدر واقعی‌اش توسط این مرد از منزل فراری داده شده است. در ذهن مصوم خود - که به عنوان یک گشتالت‌درمانگر آموزش ندیده بودم - به او گفتم که با زدن کاناپه نشان دهد که چقدر عصبانی است. او معطل نکرده و به شدت متنی بالش‌های کاناپه را به باد کتک گرفت.

چند روز بعد آلوارو کم‌کم خوب شد. اگر چه این امکان بود که داروهای جدید و باعث این تغییر شده باشند، ولی از نظر من به یک معجزه شبیه بود. دیگر نمی‌توانستم مطمئن باشم که فقط دارو بود که روند بیماری او را متوقف کرده بود. این به نقطه عطف عمده دیگری در تفکر من و باورهای من در مورد پزشکی منجر شد. در این زمان بود که در حالی که می‌ترسیدم آلوارو بمیرد، به دنبال کمک یک روان‌شناس

بالینی افتادم. در اولین جلسه درمان‌ام، روان‌شناس اشارات خردمندانه‌ای کرد تا فضا را روشن کند، چیزی که قبلاً هرگز تجربه نکرده بودم. بلافاصله حس وضوح و آرامش بیشتری کردم که مدت‌ها بود تجربه نکرده بودم. واضح بود که این مرد فراتر از ظاهرش بود - در واقع او یک شمن بود. او مرا به جایگاه عمیق اعتماد برد، و من می‌دانستم که به راهنمایی او برای موضوعات مهمی که با آنها چالش دارم نیازمندم، موضوعاتی که تحصیلات علمی من هیچ زمینه‌ای برای‌شان فراهم نمی‌کرد. به مدت چند سال قبل از آنکه شاگرد دوره یک ساله شمنی شوم او را یک درمانگر می‌دانستم. کار من با این شمن یک نقطه عطف واقعی بود. او به من کمک کرد تصورات خود را از اینکه نفاذ ابعاد ذهنی و معنوی مسبب آن چیستند در قالب نوینی قرار دهم. من با رفتن به عمارت فر شفابخشی‌ام شروع به کاوش در مورد نقش خود به عنوان یک شفابخش کردم. در آن سال شاگردی قدرتمند، جاه‌طلبی دائمی خود را برای پیوند بین علم و روح در این دنیا شکل دادم.

مهم‌ترین تحقیق بالینی من در آزمایشگاه این بود که تحقیق کنم چگونه ویژگی‌های سلولی‌ای را بشناسیم که می‌توانند به تشخیص دقیق‌تر و معالجه موفق‌تر لوسمی منجر شوند. من با استفاده از میکروسکوپ برای تمایز بین هویت‌ها و رفتارهای سلولی، یاد گرفتم که گلبول‌های سفید ضمن آنکه رشد می‌کنند و بالغ می‌شوند تغییر شکل و فرم می‌دهند. ضمن آنکه فرم آنها تغییر می‌کند، کارهایی هم که می‌توانند انجام دهند تغییر می‌کنند. ظاهر سلول لوسمیک در مقایسه با شکل‌های عادی و منظم سلول‌های عادی، بی‌نظم‌تر بود. در این جا یک عکس میکروگراف از سلول‌های سرطانی میلوئید آمده است، که هر یک در مقایسه با شکل منظم سلول‌های عادی میلوئید، شکلی متفاوت و غیرعادی دارند. (شکل ۱-۲).

سال‌ها تحقیقات من و تیم‌ام به نتایج موقفی منجر شدند: تشخیص‌های قطعی‌تر انواع گوناگون این مرگبارترین لوسمی‌های حاد. اگر چه این تحول عظیمی بود، ولی احساس شکست می‌کردم. آیا با تمرکز بر تشخیص، سؤال غلط را پرسیده بودم؟ در آن زمان هیچ گزینه معالجاتی جدیدی برای این تشخیص‌ها وجود نداشت - هیچ کس به دلیل کارهای من بهتر نمی‌شد. به ترک تحقیقات آزمایشگاهی فکر می‌کردم.

و با این حال، کارهای من در رابطه با بررسی سلول‌ها در زیر میکروسکوپ عمیقاً بر من تأثیر گذاشته بودند. طی یکی از آزمایشات اولیه‌ام داشتم به گلبول‌های سفید زنده انسان نگاه می‌کردم که ذرات ریز پلاستیکی خنثا را ردیابی می‌کردند. گلبول‌ها فوراً وارد عمل شدند. آنها ضمن حرکت سریع‌شان به سوی کره‌های پلاستیکی سر خوردند و شکل گرفتند تا دخالت آنها را رفع کنند. در این جا رازی وجود دارد که در برابر چشمان من ظاهر شده بود: آیا گلبول‌های سفید خون می‌توانند به طور تصادفی این قدر هوشمند باشند؟ یا با یک هوس بیولوژی چنین کنند؟



شکل ۱-P. سلول‌های میلوئید سرمان در حال تلاش

من که تحت تأثیر مطالعات شمنی‌ام بودم، ضمن آنکه تازه‌گر تلاش‌های قهرمانانه سلول‌های زنده برای دفاع در مقابل خطر بودم، کم‌کم آنها را فراتر از بافت برنامه‌ریزی شده دیدم. آنها مقدس بودند. آنها مدرک شاهکار خداوند، و یک طرح الهی، بودند. اکنون قبول داشتم که دنیای نامرئی بیش از سلول‌ها و مولکول‌هایی است که در کتاب‌ها خوانده بودم و فکر می‌کردم که آنها را شناخته‌ام؛ این دنیا شامل روح، شگفتی و روان بود.

مدتی نه چندان بعد از مرگ دوست کوچک عزیزم آلوارو، تشخیصی از هپاتیت داشتم. هر روز صبح در بیمارستان «بانوی بادکنکی» بودم، که بادکنک‌هایی به بچه‌ها

می‌داد تا باد کنند و سپس روی آنها نقاشی کنند. اگر آنها نمی‌توانستند بادکنک‌ها را به حد کافی باد کنند، آن را به من پس می‌دادند — در حالی که بزاق‌شان روی بادکنک‌ها بود — تا کار را انجام دهم. در آن زمان چه کسی می‌دانست که این کار می‌تواند برای سلامتی من خطرناک باشد؟ در آن روزها هشدارهای چندانی در مورد بزاق و خون (که در کل روز با آنها طرف بودم) مطرح نبود.

دکتر من که از مسیر رو به وخامت هپاتیت گیج شده بود آگاهانه یا ناآگاهانه به من گفت که یک امکان مشخص وجود دارد که وارد کما شوم، و اگر چنین شود، ممکن است طی ۲۴ ساعت بمیرم. این پیش‌آگاهی مهیب مسیر زندگی‌ام را عوض کرد. من استاندارد کردم که اگر قرار است در جوانی بمیرم، بهتر است اولویت‌هایم را تغییر دهم. وقت بستم با با بچه‌هایم می‌گذراندم و به ساحل خارج از سانفرانسیسکو نقل مکان کردم. در آن جا با افرادی ملاقات کردم که در مسیر شفای جایگزین بودند، بسیار متفاوت از پزشکی معمول. شفابخشان و یوگی‌ها، باغداران ارگانیک، دکترهای کل‌نگر و شاعران فعال برای اادل نظر به خانه جدید من می‌آمدند. توانستم از آنها در مورد شفابخشی بیشتر یاد بگیرم — و اینکه چگونه زندگی‌ام را نجات دهم.

برای اولین بار کار جسمی، طب سوزنی و روزه را تجربه کردم. من به دنبال این بودم که بدن‌ام را از ویروس و ذهن‌ام را از ناآرامی، پاک کنم. من از طریق تجربه شخصی خودم از فایده راهبردهای شفابخشی جایگزین منعقد شدم، حتا هنگامی که به نظر می‌رسید اثربخشی آنها با علم غرب هنوز نمی‌تواند ثابت شود. من به قبول این نکته رسیدم که لازم است بیش از بدن شفا داده شود — احساسات، ذهن، و روح هر یک نقش خود را دارند. دیدم که ناامیدی‌های احساسی و تخصصی من تأثیر در اینکه محیط درونی من در مقابل بیماری آسیب‌پذیرتر باشد تأثیر داشته باشند.

همسایه‌های من هم به نوبه خود شروع به پرسش‌هایی از من کردند که برای فهم‌شان از بیولوژی و شیمی لازم داشتند. تدریس را برای اولین بار شروع کردم، که مرا واداشت دانش علمی خود را تعمیق کنم. باید مفاهیم را برای توضیح‌شان ساده می‌کردم. به عبارت دیگر، خود من باید علم را بهتر می‌فهمیدم.

یک همسایه غیرعادی من، که او را با مهربانی پرنس می‌خواندیم، متوجه علاقه

فوق العاده من به عکاسی از هر چیزی که در زیر میکروسکوپ است شد و به من اصرار کرد که از کانه‌های مرتبط با طالع‌بینی عکس بگیرم. طالع‌بینی؟ من ذهن‌ام را به روی بسیاری از قلمروهای جدید دانش باز کرده بودم، ولی طالع‌بینی هنوز هم از نظر من بی‌معنی بود. اما چون کانه‌هایی که در موردشان سؤال می‌کرد بخشی از سلول‌های انسان نیز هستند، و چون می‌دانستم که می‌توانم از تصاویر حاصل برای تدریس به بچه‌ها در مورد بدن‌شان استفاده کنم، سرانجام قبول کردم.

هنگامی که دیدم که عکس‌های دوازده نمک معدنی فقط چهار شکل متمایز دارند، شگفتی‌ام تحریک شد. به نظر می‌رسید واقعاً ارتباطی بین این الگوهای مولکولی و نمادها، طالع‌بینی وجود دارد. با کمی تحقیق دریافتم که چهار شکلی که دیده بودم با چهار طالع‌بینی خاک، آب، هوا و آتش متناظرند. چهار عکس کانه‌ها را — که معروف به چهار عنصرند — در ضمیمه رنگی ببینید. به علاوه، متوجه شدم که این نوع تناظر بین شکل فیزیکی و معنای نمادین، ریشه در طب باستان، زبان و روان‌شناسی یونگی دارد.

کماکان شگاک بودم، ولی خنرم جابج شده بود. آیا الگوهای میکروسکوپی مدرن احتمالاً می‌توانستند با ادراکات غیبی قدیمی و خرد باستان هم‌راستا باشند؟ آیا داشتم مثال دیگری از «همان‌گونه که در بالا، همان‌گونه در پایین» را کشف می‌کردم؟ آیا معنای متافیزیکی مولکول‌های مان را فراتر از معنای شیمیایی‌شان کشف کرده بودم؟ به این درک رسیدم که سلول‌های ما و مولکول‌های ما به طرز آشنایی طراحی شده‌اند تا از قوانین جهانی مقدس طبیعت پیروی کنند.

تشخیص طرح‌ها و الگوهایی که در آنها قبلاً هیچ طرح و الگویی مشخص نبود می‌تواند به لرزش در ایمان منجر شود. . . . تا جایی که علم مدرن می‌تواند بگوید، تقریباً هر چیزی در مورد جهان — لم آن برای خودسازمان‌دهی؛ توان به خوبی تنظیم شده آن برای تشکیل کهکشان‌ها، حیات، آگاهی؛ وجود محض آن — بسیار غیر محتمل است. این به نظر می‌رسد پیشنهاد می‌کند که ما به دلیل یک طرح فراطبیعی سنجیده این‌جا هستیم.

دکتر هربرت برونسون، شفابخشی بی‌زمان