

بیولوژی باور

ترجمہ: بروس اچ . لیپتون

ترجمہ: محمود پور آزاد

مکتبہ اشجاعتی

ذہن
دہن زیبا

عنوان و نام پدیدآور: بیولوژی ساورا نویسنده: بروس اچ لیپتون،

ترجمه: محمود پورآزاد - زهرا شجاعی

مشخصات نشر: تهران: ذهن زیبا،

شابک: ۹۷۸-۷-۶۰۰-۷۸۰۱-۵۶-۷ :

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: دانش‌ساز رتیک

رده بر اساس: ۹ ۱۳۹۷ : ۹۷۸/۲۵۸۱ QH

رده بند بر اساس: ۵۹۹/۹۳۵ :

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۵۴۲۲۱ :

بیولوژی باور

نویسنده: بروس اچ لیپتون

ترجمه: محمود پورآزاد - زهرا شجاعی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

ناشر: ذهن زیبا

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

تهران - تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان سراج

کوچه شهید ذاکری - پلاک ۵۹

۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۱۰۵۷۵

فهرست

۹	پیش‌گفتار.....
۱۷	مقدمه.....

فصل اول

۴۳	درس‌هایی از ظروف پتری.....
۵۱	سلول‌ها انسان‌های مینیاتوری هستند.....
۵۹	خاستگاه حیات.....
۶۴	تکامل بدون خونریزی.....

فصل دوم

۹۱	احمق جان منظورم محیط است.....
۹۹	پروتئین: مایه حیات.....
۱۱۳	تقدم DNA.....

فصل سوم

- ۱۵۵..... غشای جادویی
- ۱۵۹..... نان، کره، زیتون و فلفل فرنگی
- ۱۶۶..... پروتئین های غشا
- ۱۷۴..... من چگونه کار می کند
- ۱۸۰..... راز حیات

فصل چهارم

- ۲۰۱..... فیزیک نوین
- ۲۰۷..... به صدای درون گوش فر ده
- ۲۱۱..... توهم ماده
- ۲۲۷..... پزشکان، فریب خوردگان دارو
- ۲۳۶..... خریدن دارو
- ۲۴۰..... تفکرات خوب، تفکرات بد و زبان انرژی
- ۲۴۱..... ماموگرام

فصل پنجم

- ۲۷۱..... بیولوژی و باور
- ۲۹۰..... عواطف: درک زبان سلول ها

فصل ششم

۳۳۷..... رشد و حفظ بقا

فصل هفتم

۳۶۷..... سر رستی آگاهانه والدین در نقش مهندسان ژنتیک

۳۷۴..... برنامه ریزی والدین

۳۹۰..... ذهن خود آگاه: خلقی درونی

۳۹۸..... ذهن ناخود آگاه

۴۰۲..... چشمکی در چشمان والدین

۴۱۰..... طبیعت برنامه را آغاز می کند

۴۱۳..... مادر و پدری آگاه

کلام آخر

۴۴۱..... روح و علم

۴۶۱..... نزول کنندگان بر روی زمین

۴۶۵..... تکامل فراکتال

۴۷۳..... بقای عاشق ترین ها

پیش گفتار

- "اگر می‌توانستی هر کسی دیگری جز خودت باشی، چه کسی را انتخاب می‌کردی؟"

من قبلاً زمان بسیار زیادی را صرف تفکر در مورد این پرسش می‌کردم. به شدت به مساله فانتزی تغییر هویت خودم علاقه داشتم زیرا می‌خواستم هر کسی باشم جز خودم. من موهبت شغلی خوبی به عنوان یک زیست شناس سلولی داشتم و پروفیسور کالج پزشکی نیز بودم، اما این جایگاه حقیقت رقت انگیز زندگی مرا تغییر نمی‌داد. هر چه بیشتر برای یافتن خوشبختی و رضایتمندی در زندگی شخص تلاش می‌کردم، ناراحتی و عدم رضایت بیشتری نصیبم شدم.

در لحظاتی که به خودم فکر می‌کردم، به این نتیجه می‌رسیدم که باید در برابر زندگی ناخوشایندی که دارم تسلیم شوم. من به این نتیجه رسیده بودم که سرنوشت شومی برایم رقم خورده و من باید آن را بپذیرم؛ هر چه بادا باد.

در پاییز ۱۹۸۵ دیدگاه منفی نگر من در یک لحظه خاص تغییر کرد. من از منصب خودم در دانشکده پزشکی دانشگاه «ویسکانسین» استعفا دادم و شروع به تدریس در یک کالج پزشکی ساحلی در کارائیب نمودم. از آنجا که این کالج از تکاپوی درون جامعه پزشکی بسیار دور بود، این فرصت را پیدا کردم تا تفکر خودم را از باورهای سخت و خشکی که بر منافا علمی - سنتی حاکم بود رها کنم. به دور از «برج‌های عاج»، در زیره زمردی که در دریای عمیق و نیلگون کارائیب قرار داشت، من یک تجربه علمی را تجربه نمودم که پایه‌های باور من در مورد طبیعت را به لرزه انداخت.

لحظه تغییر در زندگی من زمانی روی داد که مشغول بازیابی تحقیقات خودم در مورد مکانیسم مایه بود که سلول‌ها از آن طریق رفتار و فیزیولوژی خود را کنترل می‌نمایند. آنهان متوجه شدم که حیات یک سلول اساساً توسط محیط فیزیکی رانرژن می‌شود و در این میان ژن‌ها سهم اندکی دارند. ژن‌ها به عنوان ساده شاهکارهای ملکولی هستند که در ساخت سلول‌ها، بافت‌ها و اندام‌ها به کار رفته‌اند. محیط هم مثل یک پیمانکار است که از این شاهکارهای فیزیکی رو خوانی کرده و آنها را به کار می‌بندد و در نهایت مسئول شکل‌گیری ماهیت زندگی سلول‌هاست. در واقع آگاهی یک سلول از محیط است که در وهله اول ساز و کارهای حیات را به حرکت در می‌آورد.

من به عنوان یک زیست‌شناس سلولی می‌دانستم که بینش من پیامدهای جدی برای زندگی خودم و تمام انسان‌ها دارد. من به طرز فاحشی می‌دانستم که هر انسان از حدود ۵۰ تریلیون سلول ساخته شده است. من زندگی شخصی خودم را وقف درک بهتر سلول‌های منفرد کرده بودم، زیرا چه در آن زمان و چه اکنون می‌دانستم و می‌دانم که هرچه بهتر سلول‌های منفرد را درک کنیم بهتر می‌توانیم مجموعه سلول‌هایی که بدن هر انسان را تشکیل می‌دهند را درک نموده و این که اگر سلول‌های منفرد توسط آگای خوششان از محیط اطراف کنترل می‌شوند، پس ما انسان‌ها با پیکری شش‌گانه از چندین تریلیون سلول نیز همین‌طور هستیم. دقیقاً مانند یک سلول منفرد، ماهیت زندگی ما نه از طریق ژن‌ها ما بلکه از طریق پاسخ‌هایی که سیستم محیطی پیش‌برنده‌ی حیات می‌دهیم تعیین می‌شوند.

از یک سو، این درک جدید از حیات برایم مانند یک ضربه بود. برای مدت قریب به دو دهه، من مشغول القاء اصول مریح‌کن زیست‌شناسی به دانش‌جویان پزشکی بودم، یعنی به آنها القا می‌کردم که حیات توسط ژن‌ها کنترل می‌شود. از طرف دیگر، درک جدید من برای خردم کاملاً عجیب نبود. من همیشه نسبت به قطعیت‌گرایی ژنتیکی مشکوک بودم. برخی از این شکایات ریشه در تحقیقات هجده ساله‌ای داشت که در مورد کلون کردن سلول‌های بنیادین انجام داده بودم. گرچه برای درک کامل این مساله باید برای مدتی از کانون محافل علمی فاصله می‌گرفتم،

تحقیقات من در آن زمان (۱۹۸۵) ادله رد نشدنی در این مورد ارائه کرد که مرسوم‌ترین انگاره‌های زیست‌شناسی در مورد قطعیت‌گرایی ژنتیکی از اساس معیوب بوده است.

درک تازه من از طبیعت حیات نه تنها به اثبات تحقیقات من در مورد اصول‌های بنیادین کمک کرد، بلکه با یک باور دیگر در علوم سنتی در آن زمان نیز تعارض داشت. من به دانشجویان خودم القا می‌کردم تا باور کنند که «طب مکمل» چیزی است که ارزش توجه در کالج پزشکی را ندارد. بلاخره وقت به اندازه کافی به محیط به تاثیر انرژی و نقش باورها توجه کردم، سگری بزرگی ایجاد شد که به اتحاد علم و عمل در عرصه «طب مکمل» تعادل منوی باورهای باستانی و مدرن منتهی گردید.

از لحاظ شخصی، در همان لحظه می‌دانستم که خودم را در دام باوری گیر انداخته بودم که باعث شده بود زندگی من دست‌انگیزی داشته باشم. شکی نیست که انسان‌ها ظرفیت بالایی برای چسبیدن به باورهای غلط خود دارند و در این مسیر اشتیاق و کله شقی ناشی از این خود نشان می‌دهند و صد البته که دانشمندان به اصطلاح منطقی نیز از این قاعده مستثنی نیستند. سیستم ایمنی تکامل یافته ما که در راس آن انرژی بزرگی قرار دارد گواه آن است که هوشیاری ما به مراتب پیچیده‌تر از هوشیاری یک سلول منفرد است. وقتی ذهن‌های منحصر بفرد ما انسان‌ها وارد

مساله‌ای می‌شوند، تصمیم با خود ماست تا به طرق مختلف محیط پیرامون را درک کنیم، درست برخلاف یک سلول منفرد که هوشیاری و آگاهی آن بیشتر به شکل واکنشی است.

من از این درک تازه به وجد آمده بودم که می‌توانم با تغییر دادن باورهای خودم، ماهیت زندگی خویش را نیز تغییر دهم. بلافاصله با کسب این ادراک پر از انرژی شدم، زیرا فهمیدم که یک مسیر علمی وجود دارد که ما از یک قربانی همیشگی به خالق سرنوشت خودم تبدیل خواهد کرد.

از آن شب جادویی در کارائیب که من آن لحظه‌ی تغییر را تجربه کردم، سی سال می‌گذرد و از زمان انتشار و برآست اول کتاب بیولوژی باورنیز ده سال گذشته است. در سال‌های بین این دو رویداد، و به ویژه در دهه آخر، تحقیقات زیست‌شناختی باعث تحکیم دانسته‌هایی شد که من در آن صبحگاه در جزایر کارائیب به دست آوردم. ما در دوران جالبی زندگی می‌کنیم، زیرا علم در حال در هم ریختن افکارهای قدیمی است و باور بنیادین جدیدی را برای تمدن بشر شکل می‌دهد. این باور به ما تلقین می‌کند که انسان‌ها ماشین‌های شکننده بیوشیمیایی هستند که توسط ژن‌ها کنترل می‌شوند و همین مساله به این درک منتهی می‌گردد که ما در واقع با قدرت مشغول خلق زندگی و جهانی هستیم که در آن زندگی می‌کنیم.

دوران در حال تغییر است، من نیز به همین خاطر در مورد دهمین سالگرد انتشار کتابم هیجان زده هستم. در واقع، من برای این ویراست جدید از کتابم به یک عنوان تازه فکر کرده‌ام و می‌خواستم آن را اینگونه نام‌گذاری کنم «بیولوژی باور و امید»؛ اما از تصمیم خودم منصرف شدم زیرا از ریتم واژگان عنوان اولیه خوشم می‌آید و نمی‌خواهم آن را بر هم بزنم.

با این وجود در این دوران سراسر تغییر (که البته اخبار ناخوشایند نیز در آن کم نیست)، من سرشار از امید هستم.

امیدوارم، زیرا تعداد، شور و هیجان مخاطبان برای حضور در سخنرانی‌های من در مورد کتاب «بیولوژی باور» که در سی و پنج کشور به چاپ رسیده به طرز قابل‌تذکره افزایش داشته است.

امیدوارم که متخصصان رشته پزشکی به این پذیرش دست یابند که باید از تمرکز بر دارو فاصله بگیرند. البته تعجب این متخصصان که در سخنرانی‌های من شرکت دارند هر روز بیشتر و بیشتر می‌شود و با هم بحث‌های داغی داریم.

امیدوارم، زیرا افراد زیادی را می‌بینم که متوجه شده‌اند کتاب بیولوژی باور فقط در مورد توانمندسازی فردی نیست و این نگرش به بهبود شرایط جمعی نیز می‌پردازد. من عمیقاً به دریافت جایزه صلح Goi در سال ۲۰۰۹ مفتخر هستم، و از این که دبیر بنیاد صلح Goi آقای

«هیرو سایونجی»^۱ این مساله را به صراحت بیان داشت نیز بسیار هیجان زده‌ام که اگرچه من دریافت‌کننده جایزه بودم، اما این جایزه در واقع به «علم جدیدی» اهدا شده که در کتاب «بیولوژی باور» مطرح گردیده است. او این طور اظهار داشت که:

- «این تحقیق... منجر به ایجاد درک بهتری از حیات و ماهیت حقیقی انسان شده و لایه‌های گسترده‌ای از عموم جامعه را توانمند ساخته تا کنترل زندگی خود را به دست گیرند و مسئولیت خلق مشترک آینده هماهنگ این سیاره را بپذیرند».

همچنین باید بگویم که حقیقتاً دوارم تا هر که این کتاب را می‌خواند متوجه شود که بسیاری از بهرهای که زندگی ما را به پیش می‌رانند غلط و محدود‌کننده هستند. شما می‌باید کنترل زندگی خودتان را در اختیار گرفته و مسیر سلامت و خوشبختی را در دست بگیرید. می‌توانید با سایر افرادی که در این مسیر ملاقات می‌کنید متحد شوید تا انسان‌ها بتوانند از طریق تکامل به سطح تازه‌ای از درک و آگاهی بدل گردند.

باید اضافه کنم که من همیشه بابت آن لحظه‌ی خاص در جزایر کارائیب شکرگزار هستم، زیرا مرا قادر ساخت تا زندگی خارق‌العاده‌ای که اکنون دارم را برای خودم ایجاد کنم. طی دهه گذشته، من بارها به سرتاسر جهان سفر کرده و همین بیولوژی نوین را تدریس نموده‌ام، دو کتاب دیگر با نام‌های «تکامل خود بخود» (۲۰۰۹) و «اثر ماه عسل» (۲۰۱۳) را

نیز به رشته تحریر درآورده، سه بار پدر بزرگ شده‌ام و البته بیش از هفتاد سال نیز عمر کرده‌ام. به جای این که اجازه بدهم سن و سال مرا از پای در بیاورد، هر روز با زندگی که برای خودم ساختم انرژی بیشتری پیدا می‌کنم و از ارتباطاتی که با سایر افراد برای ایجاد یک سیاره ماهنگ برقرار کرده‌ام و ماه غسل دائمی که به همراه دوست، همسر و عشم «مارگارت هورتون» دارم لذت می‌برم، او را در ویراست اول معرفی نمودم. کتابم را به او تقدیم کرده‌ام و از این به بعد نیز بیشتر در مورد او خواهم گفت. در نهایت می‌خواهم به طور خلاصه بگویم که زندگی من بسیار کنونی‌تر از رضایت بخش‌تر از آن است که بخواهم از خودم بپرسم: اگر سی تواریتم شخص دیگری باشم، چه کسی را انتخاب می‌کردم؟ برای من، پاسخ این سوال دیگر نیازی به فکر کردن ندارد. می‌خواهم خودم باشم!