

بیولوژی باورها

آزاد کردن قدرت آگاهی، ماده و معجزات

دکتر بروس ایبتون
ترجمه فرهاد توحیدی

نشر آویدمند

سرشناسه	: لیپتون، بروس اچ. Lipton, Bruce H.
عنوان و نام پدیدآور	: بیولوژی باورها: آزاد کردن قدرت آگاهی، ماده و معجزات / بروس لیپتون؛ ترجمه فرهاد توحیدی.
مشخصات نشر	: ارومیه: اویدمند، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۰ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-600-97341-0-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: The biology of belief : unleashing the power of consciousness, اصل: : miracles, c2008 & matter.
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان " زیست‌شناسی باورها " با ترجمه مریم موذنی لیموده‌ی توسط انتشارات واژگان سیرنگ در سال ۱۳۹۱ منتشر شده است.
عنوان دیگر	: آزاد کردن قدرت آگاهی، ماده و معجزات.
عنوان دیگر	: زیست‌شناسی باورها.
موضوع	: زیست‌شناسی مولکولی
موضوع	: Cytology
موضوع	: Molecular biology
موضوع	: روان‌شناسی ژنتیک
موضوع	: Genetic psychology
موضوع	: روان‌فیزیک
موضوع	: Psychophysics
شناسه افزاینده	: توحیدی، فرهاد، ۱۳۴۹ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۵۸۱/۳۲.۰۱
رده‌بندی دیویی	: ۵۹۹/۳۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۰۴۸۵۱۱



نام کتاب: بیولوژی باورها

بروس لیپتون / ترجمه فرهاد توحیدی

ناشر: نشر آویدمند

نوبت چاپ: دوم / ۱۳۹۸ (چاپ اول از مترجم)

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی: باختر

چاپ و صحافی: کهنمویی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۳۴۱-۰۰-۸

قیمت: ۲۴۰۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران- انتشارات سیمای دانش- تلفن ۶۶۴۶۴۷۷۹

کلیه حقوق برای مترجم محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	پیش گفتار
۱۳	مقدمه
۲۷	فصل ۱: درس هایی از محیط کشت
۴۶	فصل ۲: ه مثله محیط است، احمق
۷۴	فصل ۳: غشاء، بافتی
۹۵	فصل ۴: فیزیک جلیه
۱۲۵	فصل ۵: بیولوژی و باور
۱۵۰	فصل ۶: رشد و حفاظت
۱۶۰	فصل ۷: تربیت آگاهانه: والدین در نقش و نه سین ژنتیک
۱۸۹	پس گفتار: روح و علم
۲۱۰	ضمیمه

پیش‌گفتار

«اگر می‌توانستید هر کسی باشید، چگونه می‌شدید؟» من وقت زیادی از را صرف این سؤال می‌کردم. تخیل تغییر هویت‌ام به شدت ذهن‌ام را مشغول کرده بود چون می‌واستم هر کسی غیر از خودم باشم. من به عنوان یک بیولوژیست سلولی و استاد دانشکده پزشکی شغل خوبی داشتم، ولی این موضوع این واقعیت را جبران نمی‌کرد که زندگی من در بهترین حالت لنگی‌هایی دارد. تا بیشتر تلاش می‌کردم شادی و رضایت را در زندگی شخصی‌ام پیدا کنم، نارضایتی و ناخرسندی بیشتری به من دست می‌داد. در حطاتم که می‌اندیشیدم، به این راه حل می‌رسیدم که تسلیم زندگی ناشادم شوم. بر این نتیجه رسیدم که سرنوشت تقدیر خوبی برایم رقم نزده است، و باید آن را قبول کنم.

در پاییز ۱۹۸۵ نگرش افسردگی و زردی من در یک لحظه دگرگونی عوض شد. از پست خود در دانشکده پزشکی دانشگاه یسکانسین استعفا داده بودم و در یک کالج پزشکی دور در کارائیب درس می‌دادم. چون این کالج از جریان اصلی آکادمیک خیلی دور بود، فرصت داشتم که خارج از پارامترهای صلب اعتقادی‌ای که در دانشگاه‌های عادی حاکم‌اند فکر کنم. دور از برج‌های عاج و متروی در یک جزیره زمردی‌رنگ در دریای آبی کارائیب، یک تجلی علم را تجربه کردم که باورهای من در مورد ماهیت حیات را خرد کرد.

لحظه دگرگون‌کننده من زمانی رخ داد که داشتم تحقیقات خود را روی مکانیسم‌هایی مرور می‌کردم که سلول‌ها به وسیله آنها فیزیولوژی و رفتارشان را کنترل می‌کنند. ناگهان درک کردم که حیات یک سلول اساساً توسط محیط فیزیکی و انرژی آن و فقط با تأثیر کمی از ژن‌هایش کنترل می‌شود. ژن‌ها صرفاً اوزالیدهای مولکولی‌ای هستند که برای ساختن سلول‌ها، بافت‌ها و اندام‌ها به کار می‌روند. محیط در نقش یک «پیمانکار» عمل می‌کند که این اوزالیدهای ژنتیکی را می‌خواند و بررسی

می‌کند و در نهایت مسئول ویژگی‌های حیات یک سلول است. این «هشیاری» یک سلول از محیط است که عمدتاً مکانیسم‌های حیات را به حرکت در می‌آورد.

من به عنوان یک بیولوژیست سلولی می‌دانستم که بینش‌های من پیامدهای شدیدی برای زندگی‌ام و زندگی سایرین خواهند داشت. من با دقت مطلع بودم که هر انسانی از تقریباً پنجاه تریلیون سلول ساخته شده است. من زندگی تخصصی‌ام را به فهم بهتر سلول‌ها اختصاص داده بودم چون در آن زمان می‌دانستم که، و اکنون می‌دانم که، تا سلول را بهتر درک کنیم، بهتر می‌توانیم مجموعه سلول‌های تشکیل دهنده بدن انسان‌ها را درک کنیم و اگر سلول‌های تکی با هشیاری‌شان از محیط کنترل شوند، ما انسان‌های چندتریلیونی، ولی نیز همین‌طور خواهیم شد. ویژگی حیات ما درست همانند یک سلول فقط با ژن‌هایمان بلکه با پاسخ ما به سیگنال‌های محیطی‌ای که حیات را اداره می‌کنند هم‌پوش می‌شود.

از یک سو، این درک جدید حیات یک شوک بود. من برای نزدیک به دو دهه جزم‌اندیشی محوری بیولوژی - این‌ها که حیات توسط ژن‌ها کنترل می‌شود - را در ذهن دانشجویان پزشکی برنامه‌ریزی کرده بودم. از سوی دیگر، فهم جدید من چندان غافلگیرکننده نبود. همیشه تردیدهای آزارنده‌ای در مورد جبرگرایی ژنتیکی داشتم. بعضی از این تردیدها از ۱۸ سال تحقیقات، بودجه دولتی من روی کلونینگ سلول‌های بنیادی ناشی می‌شدند. تحقیقات من در آن زمان (۱۹۸۵) مدارک انکارناپذیری ارائه دادند مبنی بر این که محبوب‌ترین اصول بیولوژی، در رابطه با جبرگرایی ژنتیکی اساساً اشکال دارند اگر چه این مستلزم اقامت در خارج از دانشگاه‌های متعارف بود تا آن را کامل درک کنم.

درک جدید من از ماهیت حیات نه فقط به تأیید تحقیقات من با سلول‌های بنیادی منجر شد، بلکه درک کردم که یک باور دیگر علم رایج آن زمان را نیز نقض می‌کند. من مرتب به دانشجویان‌ام این باور را می‌گفتم که پزشکی آلوپاتیک تنها نوع پزشکی‌ای است که در دانشکده‌های پزشکی جای طرح دارد. این پزشکی که سرانجام سهم محیط مبتنی بر انرژی را تقبل کرد، به همگرایی عظیمی منجر شد که علم و حرفه پزشکی آلوپاتیک، طب مکمل و خرد معنوی باورهای باستان و نوین را یکی می‌کند.

در سطحی شخصی، در آن لحظه بصیرت می دانستم که صرفاً با باور به این که سرنوشت‌ام این است که یک زندگی شخصی فوق‌العاده ناموفق داشته باشم، خود را گرفتار کرده بودم. هیچ شکی نیست که انسان‌ها برای چسبیدن به باورهای غلط با هیجان و قاطعیت بالایی ظرفیت عظیمی دارند، و دانشمندان بیش از حد منطقی هم ایمن نیستند. دستگاه عصبی به خوبی توسعه یافته‌ما، که توسط مغز بزرگ‌مان هدایت می‌شود، گواه این است که هشپاری ما بسیار پیچیده‌تر از هشپاری یک سلول است. هنگامی که ذهن انسانی یکتای ما شامل می‌شود، می‌توانیم انتخاب کنیم که محیط را به طریقی متفاوتی ببینیم، بر خلاف یک سلول که هشپاری‌اش انعکاسی‌تر است.

از این درک جدیدم که می‌توانم زندگی‌ام را با تغییر باورهایم تغییر دهم بسیار خوشحال شدم. به‌فاصله انرژی یافتن چون درک کردم که یک مسیر علم‌مبنا وجود دارد که مرا از غلام «عنوان یک «قربانی» همیشگی به پست جدیدم به عنوان یک «هم‌خالق» سرنوشت‌م منتهی می‌کند.

از آن شب جادویی در کراپایدیش بیش از ۲۵ سال می‌گذرد. در این سال‌ها، تحقیقات بیولوژی ادامه داشته است و دانشی را که در آن صبح زود به دست آورده بودم تأیید کنند. امروزه دو شاخهٔ جدیداً توسعه یافتهٔ علم که معرف مهم‌ترین حوزه‌های تحقیقات زیست‌پزشکی هستند نتایجی را که در کتاب بیولوژی باورها ارائه کرده‌ام ثابت می‌کنند.

اولاً، علم تبدیل سیگنال‌ها بر مسیرهای بیوشیمیایی‌ای که در آن سلول‌ها به وسیلهٔ آنها به سرنخ‌های محیطی پاسخ می‌دهند. سیگنال‌ها، مولکولی فرایندهای سیتوپلاسمی‌ای را درگیر می‌کنند که می‌توانند ظهور ژنی را تغییر دهند و از این رو سرنوشت سلول را کنترل کنند، بر حرکات سلولی تأثیر کنند، بقای سلول را کنترل کنند، یا حتی سلول را محکوم به مرگ کنند. علم تبدیل سیگنال درک می‌کند که سرنوشت و رفتار یک ارگانیسم مستقیماً به درک محیط توسط آن بستگی دارد. به بیان ساده، ویژگی زندگی ما بر این مبتنی است که آن را چگونه درک می‌کنیم.

دوماً، علم جدید اپی‌ژنتیک، که لفظاً به معنی «کنترل فراتر از ژن‌ها» است، درک متعارف ما از کنترل ژنتیکی را کاملاً واژگون کرده است. اپی‌ژنتیک علم نحوهٔ

انتخاب، اصلاح و تنظیم فعالیت ژنی توسط سیگنال‌های محیطی است. این آگاهی جدید نشان می‌دهد که فعالیت ژن‌های ما دائماً در پاسخ به تجربیات حیات اصلاح می‌شود. که این باز هم تأکید می‌کند که ادراکات ما از حیات، بیولوژی ما را شکل می‌دهند.

ماه‌ها بعد از اولین چاپ این کتاب، مقاله‌ای در یکی از معتبرترین مجلات، نیچر، بینش‌های اپی‌ژنتیکی جالب توجه جدیدی را نشان داد از این که چگونه محیط فعالیت ژنی را در سلول‌های بنیادی کنترل می‌کند، که اتفاقاً همان موضوع و نتیجه‌ای است که در فصل دو ارائه داده‌ام. باید تأکید کنم که خوشحال شدم از این که عنوان آن فصل من «مسئله مح - است. - حمق» است، در حالی که عنوان مقاله جدیدتر نیچر «این اکولوژی است، اح - ی» است.

بعضی از دانشمندی که این کتاب را خوانده‌اند می‌پرسند: «پس این کتاب چه چیز جدیدی دارد؟» دانشمندان پیش‌رو با فاهیم پیشنهادی در این جا آشنا هستند، و این نکته خوبی است. مسئله به این و جمعیت مربوط می‌شود که بیش از ۹۹٪ بقیه جمعیت، یعنی مخاطبین عام، هنوز بر اساس این باورهای قدیمی و ناتوان‌ساز که قربانی ژن‌های‌شان هستند عمل می‌کنند.

در حالی که امکان دارد دانشمندان محقق این تغییر جدید واقعاً ریشه‌ای در هشیاری آشنا باشند، این بینش‌ها هنوز باید به طور قصه‌چگانه عموم ارائه شوند. رسانه‌ها نیز وضعیت را بدتر می‌کنند به این صورت که مردم با انبوه بی‌پایان داستان‌هایی گمراه می‌کنند که فرض مسلم می‌دانند که ژنی شناسایی شده که این سرطان یا آن مرض را کنترل می‌کند. در نتیجه، نیت این کتاب این است که بود که معنای این علم پیش‌تاز را مطرح کند به گونه‌ای که برای مخاطبین عام قابل فهم باشد. خالصانه امیدوارم که درک کنید که بسیاری از باورهای شما که زندگی‌تان را پیش می‌برند غلط‌اند و محدودیت‌سازند و به شما القا خواهد شد که این باورها را تغییر دهید. فهم این که سلول‌ها چگونه به افکار و ادراکات شما پاسخ می‌دهند در سطحی علمی، مسیر قدرتمندسازی شخصی را روشن می‌کند. بینش‌هایی که از طریق این بیولوژی جدید به دست می‌آوریم قدرت آگاهی، ماده و معجزات را آزاد می‌کنند.

بیولوژی باورها یک کتاب خودیاری نیست، بلکه یک کتاب خودتوانمندساز است. اطلاعات این کتاب دانشی از خود ارائه می‌دهد و از طریق این دانش قدرت و کنترل زندگی‌تان را فراهم می‌کند. این اطلاعات قدرتمندند. این را می‌دانم. زندگی‌ای که من با استفاده از این آگاهی به دست آورده‌ام آنقدر غنی‌تر و رضایت‌بخش‌تر است که دیگر از خود نمی‌پرسم که اگر می‌توانستم هر کس دیگری باشم، چه کسی می‌شدم؟ الان پاسخ واضح است: می‌خواهم خودم باشم!

www.ketab.ir