

دکتر جو دیسپنزا

قدرت باور

.....
شما دارونما هستید

ترجمه حامد کاظم زاده

www.ketab.ir





www.ketab.ir

سرشناسه: دیسپنزا، جو، ۱۹۶۲ - م. Dispenza, Joe

عنوان و نام پدیدآور: قدرت باور شما دارونما هستید/نویسنده جو دیسپنزا؛ مترجم حامد کاظمزاده

مشخصات نشر: تهریز: انتشارات اوستا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۷۷ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۴۹-۲۱-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: [2014], You are the placebo: making your mind matter.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «شما شیدارو هستید: به ذهنتان اهمیت دهید» با ترجمه حمدهادی آقاچانی توسط انتشارات دیمنود باورین در سال ۱۳۹۸ منتشر شده است.

یادداشت: کتابنامه

عنوان دیگر: شما شیدارو هستید: به ذهنتان اهمیت دهید.

عنوان دیگر: شما دارونما هستید.

موضوع: جسم و جان

Mind and body موضوع

موضوع: نگرش (روانشناسی)

موضوع: (Attitude (Psychology

موضوع: نگرش (روانشناسی) -- تغییر -- جنبه‌های بهداشتی

Attitude change -- Health aspects موضوع

موضوع: دارونماها

(Placebos (Medicine موضوع

موضوع: تحول (روانشناسی)

(Change (Psychology موضوع

شناسه افزوده: کاظمزاده، حامد، ۱۳۶۴ - مترجم

Kazem Zadeh, Hamed شناسه افزوده

رده بندی کنگره: BF۱۶۱

رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۷۷۲۹۲۱۲

اطلاعات رگورد کتابشناسی: فیبا

این اثر ترجمه‌ای است از:

Joe Dispenza

**You are the placebo:
making your mind matter**

2014



نام کتاب: قدرت باور (شما دارونما هستید)

نویسنده: دکتر جو دیسپنزا

مترجم: حامد کاظم‌زاده

ناشر: انتشارات اوستا

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۴۹-۲۱-۹

ISBN: 978-622-6549-21-9

کد کتاب: ۱۶۱۹

حق چاپ محفوظ است.

نشانی: تبریز، چهار راه آبرسان کوی مهرگان اول جنب برج سفید پلاک ۸

تلفن: ۳۳۳۶۹۵۲۵ - ۳۳۳۵۷۰۶۱ (۰۴۱)

قیمت: ۹۹۰۰۰۰ ریال

www.forouzesh.com



info@forouzesh.com



[@forouzeshpublication](https://www.instagram.com/forouzeshpublication)

[@forouzeshpublications](https://www.instagram.com/forouzeshpublications)



ارتباط با مترجم:

engtch@icloud.com

فهرست

مقدمه‌ای از داوسون چرچ

پیش‌گفتار: بیدار شدن

معرفی: تصمیم گرفتن مهم است

فصل نخست: اطلاعات

بخش ۱: آیا ممکن است؟

بخش ۲: تاریخچه مختصر دارونما

بخش ۳: تأثیر دارونما در مغز

بخش ۴: تأثیر دارونما در بدن

بخش ۵: چگونه افکار، مغز و بدن را تغییر می‌دهند

بخش ۶: تلقین پذیری

بخش ۷: رفتارها، باورها و ادراکات

بخش ۸: ذهن کوانتوم

بخش ۹: سه داستان از تغییر منحنی

بخش ۱۰: اطلاعاتی به سوی تغییر: اثبات اینکه شما دارونما هستید

فصل دوم: تغییر

بخش ۱۱: آماده‌سازی مراقبه

بخش ۱۲: تغییر باورها و مراقبه ادراکات

سخن آخر: فراطبیعی شدن

ضمیمه: متن تغییر عقاید و مراقبه ادراکات

یادداشت آخر

سپاس‌گذاری

در باره نویسنده

مقدمه

همانند همه طرفدارانش، من نیز با اشتیاق در انتظار ایده‌های هیجان‌انگیز جودیسپنزا می‌نشینم. با ترکیب شواهد علمی مستدل با ادراکات تحریک‌کننده، جو افقهای ممکن بودن را با وسیع‌تر کردن مرزهای دانش، گسترش می‌دهد. او علم را بیشتر از بسیاری از دانشمندان جلدی می‌گیرد و در این کتاب جذاب، کشفیات اخیر درباره ژنتیک، انعطاف‌پذیری عصبی و سایر کونورویمونولوژی را گسترش می‌دهد تا به نتایج منطقی آنها دست یابد.

این نتیجه بسیار هیجان‌انگیز است. شما و هر انسان دیگری، مغز و جسم خود را بر پایه افکاری که فکر می‌کنید، احساساتی که حس می‌کنید، قصدی که دارید و شرایط فرا انسانی که تجربه می‌کنید، شکل می‌دهید. «شما دارونما هستید» شما را دعوت می‌کند که با بهره‌گرفتن از این دانش، برای خودتان جسم و زندگی تازه‌ای بسازید.

درواقع، این یک ایده متافیزیکی نیست؛ جو، هر کدام از روابط موجود در زنجیره علیت را توضیح می‌دهد که با یک فکر شروع می‌شود و با یک حقیقت بیولوژیکی به پایان می‌رسد. برای نمونه افزایش تعداد سلول‌های بنیادی و یا مولکول‌های پروتئینی ایمن‌کننده در حال حرکت در جریان خون شما هستند. این کتاب، با داستان تصادفی آغاز می‌گردد که طی آن شش عدد از مهره‌های ستون فقرات او می‌شکند. ناگهان، در شرایطی بسیار بغرنج، او با این ضرورت روبه‌رو می‌شود که آنچه را که در تنوری بدان باور داشته در عمل به اجرا درآورد؛ اینکه بدن ما یک هوش ذاتی در خود جای داده که شامل قدرتی معجزه‌آسا برای التیام درد است. اصلی که او در پروسه تصویرسازی از روند ترمیم ستون فقرات

خویش به وجود آورد، در حقیقت، داستان الهام و مصمم بودن است.

همه ما از چنین داستان‌های رهایی خودبه‌خودی و التیام معجزه‌وار، الهام گرفته‌ایم. با این وجود آنچه جو در این کتاب در پی نشان دادن آن است این است که همه ما از توانایی تجربه چنین معجزه‌های التیام درد برخوردار هستیم. توان بازسازی در تمام بافت‌های جسم ما جاسازی شده است و وخامت و بیماری استثنائند و نه یک هنجار.

به مجرد اینکه بفهمیم بدن ما چگونه خود را بازسازی می‌کند، می‌توانیم شروع به بهره بردن هدفدار از این پروسه فیزیولوژیکی کرده، هورمون‌هایی که سلول‌های ما ترکیب می‌کنند، پروتئین‌هایی که ایجاد می‌کنند، ناقل‌های نورونی را که تولید می‌کنند و راه‌های عصبی‌ای که از طریق آنها سیگنال‌ها را ارسال می‌کنند، تحت کنترل و هدایت خود قرار دهیم. فراتر از اینکه یک آناتومی ساکن باشد، بدن ما با تغییر، لحظه به لحظه همسوست و حرکت می‌کند. مغز ما در هر ثانیه در حال رشد است و با انبوهی از ساختن‌ها و ویران کردن‌های ارتباط عصبی روبه‌رو است. جوی که ما می‌آموزد که به‌صورت هدفدار می‌توانیم این پروسه را در کنترل خود درآوریم و در واقع موقعیت قدرتمند یک راننده را در نظر بگیریم تا اینکه موقعیت خارج از توان کنترلی مسافر را.

کشف این موضوع که تعداد ارتباطات در یک چرخه عصبی می‌تواند با تکرار تحریک دو برابر شود، در دهه نود انقلابی در زیست‌شناسی به پا کرد. این رخداد برای کاشف آن، اریک کاندل، که یک درمانگر بیماری‌های عصبی روانی بود، جایزه نوبل را به ارمغان آورد. بعدها کاندل دریافت که اگر از ارتباطات عصبی بهره‌جویی نکنیم، همه آنها در طول سه هفته از بین می‌روند. در این صورت، می‌توانیم مغزهای خود را از طریق سیگنال‌هایی که از مسیر شبکه عصبی ارسال می‌کنیم، از نو بسازیم و شکل دهیم. در همان دهه، که کاندل و دیگران در حال بررسی انعطاف‌پذیری عصبی بودند، دیگر دانشمندان کشف کردند که تعداد اندکی از ژن‌های ما حالت ثابت دارند. بخش بسیار بزرگ‌تری از ژن‌ها (تخمین زده می‌شود بین ۷۵ تا ۸۵ درصد) توسط سیگنال‌های ارسالی از محیط ما که شامل محیط، افکار، باورها و احساساتی که در ذهنمان می‌کاریم، روشن و خاموش می‌شوند. یک گروه از این ژن‌ها، به نام ژن فوری اولیه (IEGs)، تنها سه ثانیه طول می‌کشد تا به اوج حضور

خود برسند. این ژن‌ها اغلب ژن‌های کنترل‌کننده هستند که حضور صدها ژن و هزاران پروتئین در مناطق دورتر بدن را کنترل می‌کنند. چنین تغییرات فراگیر و سریع، توضیح منطقی است برای بسیاری از التیام‌های مهم و تأثیرگذار که طی این صفحات خواهید خواند.

جو، یکی از اندک‌شمار نویسندگان علمی‌ای است که توانسته به طور کامل به نقش احساسات در تغییرات پی‌برد. احساس منفی، به‌صورت تحت‌اللفظی به معنای اعتیاد به هورمون‌های استرس همچون کورتیزول و آدرنالین است. هردوی این هورمون‌های استرس و آرامش، همچون DHEA و اکسی‌توسین، نقطه عملکردی برای خود دارند که همین هم توضیحی است براینکه چرا زمانی که به افکار یا سیمای اعتقادی فکر می‌کنیم که تعادل هورمونی ما را از آن منطقه امن بیرون می‌راند، در پوست خود احساس ناراحتی می‌کنیم. این ایده، در مرز شناخت علمی از اعتیاد و اشتیاق قرار گرفته است.

با تغییر وضعیت درونی‌تان، می‌توانید وضعیت بیرونی خود را تغییر دهید. جو با مهارت کامل سلسله‌ای از رخدادها را توضیح می‌دهد که با مقاصدی در بخش قدامی مغز آغاز می‌شوند و سپس به پیام‌رسان‌های شیمیایی به نام نور و پپتید تبدیل می‌گردند که سیگنال‌ها را در طول بدن ارسال کرده، کلید ژن‌ها را روشن یا خاموش می‌کنند. بعضی از این هورمون‌ها، همچون اوکسیتوسین، هورمون نوازش که با لمس کردن تحریک می‌شوند، با احساسات عشق و اعتماد در ارتباطند. با تمرین، می‌توانید یاد بگیرید که سرعت نقطه عملکرد هورمون‌های استرس و التیام را تنظیم کنید.

ایده‌ای که شما می‌توانید از طریق برگرداندن افکار به احساسات، خود را التیام ببخشید، در آغاز بسیار شگفت‌آور به نظر می‌رسد. حتی جو هم، هنگامی که این ایده‌ها را به طور کامل بر روی مراجعه‌کنندگانی که به کارگاه آمده بودند به اجرا درآورد، انتظار چنین نتایجی را نداشت: نتایجی از قبیل از بین رفتن خودبه‌خودی تومورها، بهبودی بیماران وابسته به ویلچر که با پای خود راه رفتند و سردردهای میگرنی‌ای که ناپدید شدند. با اشتیاق قلبی بسیار و پژوهش‌هایی با ذهن باز درباره موضوعی آسان‌یاب، جو، بررسی محدودیت‌ها و ایده‌های جدید را آغاز نمود و به این اندیشید که اگر افراد تأثیر دارونمای

بدن را با اعتقاد کامل به اجرا درآوردند، چه اندازه التیام می‌تواند به سرعت بوقوع بپیوندد. با این وجود، عنوان «شما دارونما هستید» بازتاب این حقیقت است که این افکار، احساسات و باورهای شماست که سلسله‌ای از رخدادهای فیزیولوژیکی را در بدن شما به وجود می‌آورد.

برخی اوقات از خواندن این کتاب احساس ناخوشایندی خواهید داشت؛ اما به خواندن آن ادامه دهید. این احساس ناخوشایند فقط از سوی شما می‌آید که در برابر دگرگونی و نقطه عملکردی هورمون‌های شما که مختل شده‌اند، ایستادگی می‌کند. جو، به ما این اطمینان را می‌دهد که آن احساسات ناخوشایند، به سادگی تأثیر بیولوژیک انحلال خویشتن قدیمی است.

بسیاری از ما زمان و تمایل درک این پروسه‌های پیچیده بیولوژیک را نخواهیم داشت. اینجاست که این کتاب خدمت بزرگی ارائه می‌کند. جو، به صورتی ژرف، علم پشت این تغییرات را می‌کاود و آنها را به صورتی قابل فهم و هضم ارائه می‌کند. او سختی کار در پشت صحنه را به جان می‌خرد تا توضیح ساده و گام‌آلودی را ارائه دهد.

نسل جدیدی از پژوهش‌گران، عنوان تازه‌ای را برای روش حل اختراع کرده‌اند به نام انعطاف‌پذیری عصبی خودکنترلی (یا SDN). ایده پشت این عنوان از این قرار است که ما از طریق کیفیت تجربه‌ای که خودمان برداشت می‌کنیم، ساخته شدن راه‌های جدید عصبی و تخریب راه‌های قدیمی را در کنترل نگه می‌داریم. باورم بر این است که SDN به یکی از مفاهیم قدرتمند در دگرگونی شخصی و نورو بیولوژی برای نسل پیش رو تبدیل خواهد شد و بی‌گمان این کتاب در خط مقدم این حرکت مطرح خواهد بود.

در تمرین‌های مراقبه‌ای در بخش دوم این کتاب، در حقیقت، متافیزیک به یک نمایش مسلم تبدیل خواهد شد. شما خودتان این مراقبه‌ها را به راحتی می‌توانید انجام دهید و احتمالات گسترده‌ای را برای اینکه دارونمای خودتان باشید، به طور مستقیم تجربه کنید. هدف در اینجا دگرگونی باورها و ادراکات‌تان درباره زندگی در سطح بیولوژیک است که در نهایت، شما، به ذات، عاشق آینده‌ای نوین خواهید بود که به سوی وجود مادی و عینی‌تان در حرکت است.