

ترک عادت‌های کهنه

دکتر جودیسپینزا

ترجمه: شهناز کمیلی‌زاده



سرشناسه: دیسپنزا، جو، ۱۹۶۲ - م.

Dispenza, Joe

عنوان و نام پدیدآور: ترک عادت‌های کهنه

جو دیسپنزا؛ ترجمه شهناز کمیلی‌زاده.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۴۱۴ ص؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۱۰-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Breaking The Habit of Being Yourself: How to Lose Your

Mind and Create a New One, 2012.

عنوان دیگر: چگونه عادت‌های جدید را جایگزین عادت‌های قدیمی کنیم.

موضوع: تحول (روان‌شناسی)

موضوع: Change (Psychology)

موضوع: اندیشه و تفکر

موضوع: Thought and thinking

موضوع: تفکر نوین

موضوع: New thought

شناسه افزوده: کمیلی‌زاده، شهناز، ۱۳۳۲ -، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۷۵۰۴۰



ترک عادت‌های کهنه

دکتر جودیسپینزا

ترجمه: شهناز کمیلی‌زاده



نشر ترنگ



nashretorang



www.nashretorang.com



نشر ترنگ



ترک عادت‌های کهنه

جو دیسپنزا

مترجم: شهناز کمیلی‌زاده

ویراستار: سمیه رشیدی

حروف چین و صفحه آرا: آتلیه ترنگ

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ اول: ۱۴۰۱

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۸۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۱۰-۰

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه میترا، پلاک ۷، طبقه سوم، واحد ۷

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ / ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

مقدمه:	۷
پیشگفتار:	۱۵
بخش اول: شناخت خود	۲۱
فصل اول: شمای کوانتومی	۲۳
فصل دوم: غلبه بر محیط	۶۷
فصل سوم: غلبه بر بدن	۸۹
فصل چهارم: غلبه بر زمان	۱۳۳
فصل پنجم: بقا در برابر نوآوری	۱۴۹
بخش دوم: مغز شما و مدیتیشن	۱۷۹
فصل ششم: سه مغز: از تفکر به عمل، از عمل به بودن	۱۸۱
فصل هفتم: شکاف	۲۱۱
فصل هشتم: مراقبه، راهی برای اصلاح امواج درونی شما	۲۵۱
بخش سوم: به سمت تقدیر جدید خود گام بردارید	۲۹۷
فصل نهم: فرایند مراقبه: مقدمه و آماده‌سازی	۲۹۹
فصل دهم: درها را به روی باز آفرینی بگشایید	۳۱۳
فصل یازدهم: عادت «خود بودن» را کنار بگذارید	۳۲۳
فصل دوازدهم: خاطره خود قدیمی‌تان را از میان بردارید	۳۵۱
فصل سیزدهم: برای آینده جدید خود ذهنیت جدیدی بیافرینید	۳۶۹
فصل چهاردهم: در واقعیت جدید خود زندگی کنید	۳۹۳

مقدمه

مهم‌ترین عادتی که می‌توانید ترک کنید، عادت خود بودن است. وقتی به کتاب‌هایی فکر می‌کنم که در رابطه با بازآفرینی زندگی ایده‌آل نوشته شده‌اند، پی می‌برم که اکثر قریب به اتفاق به دنبال رویکردهایی هستیم که بر شواهد علمی استوار باشند، روش‌هایی که به‌راستی عملی و جوابگو باشند. ولی تحقیقات جدید در رابطه با مغز، بدن، ذهن و آگاهی و جهش کوانتومی در درک ما از فیزیک، امکانات گسترده‌تری در راستای حرکت به سمت آنچه به‌طور ذاتی می‌دانیم پتانسیل واقعی ما است را نشان می‌دهد. من به‌عنوان متخصص کایروپراکتیک که یک مرکز سلامتی و درمانی شلوغ را اداره می‌کند، همچنین به‌عنوان مدرس در زمینهٔ عصب‌شناسی، عملکرد مغز، زیست‌شناسی و شیمی مغز این حق را دارم که در برخی از تحقیقات پیش‌تاز باشم. نه فقط به دلیل مطالعه در زمینه‌های مذکور، بلکه به علت مشاهده و بررسی اثرات این علم جدید و کاربرد آن در رابطه با افراد عادی مثل من و شما. این لحظه‌ای است که امکانات این علم جدید به واقعیت تبدیل می‌شود.

در نتیجه تغییرات چشمگیری در سلامتی و کیفیت زندگی افرادی که به‌راستی ذهنیت خود را تغییر داده‌اند مشاهده کرده‌ام. در سال‌های اخیر این فرصت را به دست آورده‌ام که با افراد زیادی که با بیماری‌های صعب‌العلاجی دست‌وپنجه نرم می‌کردند، مصاحبه کنم. بیماری‌هایی کشنده یا لاعلاج. در علم پزشکی امروز این‌گونه بهبودی‌ها «بهبودی خودانگیز» یا خودبه‌خودی تلقی می‌شوند. گرچه پس از بررسی‌های گسترده سفرهای درونی این افراد پی برده‌ام در این میان عامل قوی ذهن دخالت داشته و تغییرات فیزیکی آنها به‌هیچ‌وجه خودبه‌خود صورت نگرفته است. این کشف باعث شد تحصیلات تکمیلی‌ام را در حوزه تصویربرداری مغز، نوروپلاستی، اپی ژنتیک و ایمنی‌شناسی عصبی - روانی را ادامه دهم. و به سهولت پی بردم که باید چیزی در مغز و بدن رخ دهد که بتوان آن را صفر کرد و سپس تکرار نمود. در این کتاب قصد دارم برخی از آموخته‌های خود را با شما به اشتراک بگذارم و چگونگی ارتباط متقابل ذهن و ماده را به شما نشان دهم تا بدانید چگونه می‌توانید این اصول را نه تنها در رابطه با بدن خود، بلکه بر تمامی ابعاد زندگی خود اعمال کنید.

بسیاری از خوانندگان نخستین کتابم با عنوان ذهن خود را متحول سازید در کنار بازخوردهای مثبت، از من پرسیده بودند چگونه ذهن خود را متحول سازند. به همین دلیل و در رابطه با گام‌های عملی در این راستا تدریس در مجموعه‌ای از کارگاه‌های آموزشی را آغاز کردم. هر یک از ما می‌توانیم تغییراتی در ذهن و بدن خود ایجاد کنیم؛ تغییراتی که به نتایج پایدار منجر می‌شوند. در نتیجه افرادی را دیده‌ام که بهبودی غیرقابل توجیهی را تجربه کردند، روان‌زخم‌های قدیمی خود را برطرف ساختند، مشکلات به‌اصطلاح ناممکن را از میان برداشتند، فرصت‌های جدیدی ایجاد کردند،

ثروت قابل توجهی به چنگ آوردند و... (در صفحات این کتاب با برخی از آنها آشنا خواهید شد).

برای درک مطالب این کتاب لزومی ندارد کتاب اولم را بخوانید. کتاب ترک عادت خود بودن را به منزله کتاب راهنمای عملی نوشته‌ام و هدفم این است که مطالب را ساده ارائه دهم. گرچه مواقعی پیش می‌آید که ناگزیر مطالب علمی را در متن می‌گنجانم تا مقدمه‌ای باشند بر مفهومی که قصد دارم به شما منتقل کنم. هدف این است که یک مدل عملی واقع‌گرایانه در رابطه با تحول شخصی بسازم تا به شما کمک کند فرایند تغییر را درک کنید.

ترک عادت خود بودن حاصل یکی از علایق من است. تلاشی صادقانه برای ابهام‌زدایی از عرفان، به‌طوری‌که هرکسی بتواند درک کند که ما آنچه برای ایجاد تغییر در زندگی لازم است را در اختیار داریم. اکنون در زمانه‌ای به‌سر می‌بریم که تنها به «دانستن» اکتفا نمی‌کنیم، بلکه می‌خواهیم «بدانیم چگونه». چگونه می‌توانیم از مفاهیم علمی نوظهور و نیز خرد کهن بهره بگیریم و زندگی غنی‌تری برای خود تدارک ببینیم؟ وقتی بتوانیم آنچه علم در مورد ماهیت واقعیت کشف کرده است را درک کنیم و زمانی که به خود اجازه دهیم این اصول را در زندگی روزمره خود به کار ببندیم، آنگاه هریک از ما در زندگی خود هم عارف می‌شویم و هم دانشمند.

لذا شما را ترغیب می‌کنم هرآنچه در این کتاب می‌آموزید را آزمایش کنید و نتایج را به‌صورت عینی مشاهده نمایید. منظورم این است که اگر تلاش کنید دنیای درونی افکار و احساسات خود را تغییر دهید، محیط بیرونی‌تان باید توسط بازخوردی به شما نشان دهد که ذهنتان بر دنیای «بیرونی‌تان» تأثیر گذاشته است.

در صورتی که آموزه‌ها و اطلاعات فکری را به‌عنوان نوعی فلسفه در نظر بگیرید و بعد آن را وارد زندگی خود کنید و بارها و بارها به کار ببندید تا بر آن مسلط شوید، سرانجام از فیلسوف به یک آغازگر و به تدریج به یک استاد تبدیل خواهید شد. شواهد علمی معتبری وجود دارد که این فرایند، عملی است.

از همین ابتدا از شما می‌خواهم ذهن خود را باز نگه دارید تا مفاهیمی که به‌طور خلاصه در این کتاب بیان می‌کنم را گام‌به‌گام دنبال کنید. وقتی ذهن خود را به واقعیت بگشایید و باورهای شرطی شده خود که در قالب واقعیت به آنها عادت کرده‌اید را دور بیندازید، ثمره تلاش‌های خود را مشاهده خواهید کرد.

اطلاعات مندرج در لابه‌لای صفحه‌های این کتاب برای الهام‌بخشی به شماست تا به خود ثابت کنید که خالق‌ی خداگونه هستید.

هرگز نباید منتظر بمانیم تا علم برای انجام کارهای غیرمعمول برای ما اجازه صادر کند. اگر چنین کنیم، علم را به دین دیگری تبدیل ساخته‌ایم. باید به اندازه‌ای شهامت داشته باشیم که در مورد زندگی خود ژرف‌اندیشی بکنیم، آنچه خارج از چارچوب تصور می‌کردیم را انجام دهیم و تکرار نکنیم. در این صورت به سطح بالاتری از توان شخصی دست می‌یابیم.

توانمندی واقعی زمانی حاصل می‌شود که نگاهی عمیق به باورهای خود بیندازیم. ممکن است پی ببریم که این باورها ریشه در شرطی‌سازی دین، فرهنگ، جامعه، تحصیلات، خانواده، رسانه‌ها و حتی ژن‌هایمان دارند. سپس آن عقاید قدیمی را برحسب الگوهای جدیدی که ممکن است بیشتر به کارمان بیایند، می‌سنجیم.

زمانه در حال تغییر است. همین که افراد با واقعیت بزرگ‌تری روبه‌رو می‌شوند، به بخشی از این دریای بسیار گسترده تبدیل می‌شوند. سامانه‌ها و الگوهای کنونی ما از واقعیت در حال فروپاشی هستند و وقت آن فرارسیده است که واقعیتی جدید ظهور کند. معیارهای سیاسی، اقتصادی، مذهبی، علمی، تحصیلی، پزشکی و ارتباط ما با محیط به‌طور کلی نسبت به ده سال گذشته چشم‌انداز متفاوتی را نشان می‌دهند.

رها کردن مسائل منسوخ و از مد افتاده و پذیرش جدیدها ساده به نظر می‌رسد، ولی بخش عمده‌ای از چیزهایی که آموخته و تجربه کرده‌ایم، در «خود» زیستی مان نهادینه شده است و ما آنها را همانند جامه‌ای بر تن کرده‌ایم. ولی این را هم می‌دانیم که آنچه امروز واقعیت دارد، شاید فردا درست نباشد. دقیقاً همان‌طور که درک خود از اتم‌ها را به‌عنوان تکه‌های جامد از ماده مورد سؤال قرار دادیم، واقعیت و تعامل ما در برابر آن نیز مبتنی بر پیشرفت اعتقادات و عقاید است.

همچنین می‌دانیم که ترک زندگی آشنایی که از کودکی با آن مأنوس بوده‌ایم و گام نهادن در زندگی جدید مثل شنا کردن برخلاف جریان آب است. تلاش زیادی می‌طلبد و صادقانه بگویم که کار راحتی نیست. به‌علاوه ریشخند، به حاشیه رفتن، مخالفت و بدنام کردن از جانب کسانی که به دانسته‌های خود چنگ انداخته‌اند نیز در طول مسیر از ما استقبال می‌کنند. چه کسی حاضر است به خاطر برخی از مفاهیمی که هنوز نمی‌تواند با حواس خود بپذیرد و با این حال در ذهنش زنده هستند، تن به رویارویی به چنین عداوتی دهد؟ در طول تاریخ چند بار افرادی که دیوانه و احمق قلمداد می‌شدند، با استفاده از امور غیراستثنایی به‌عنوان نابغه، قدیس یا استاد ظهور کردند؟

به نظر می‌رسد طبیعت انسان ایجاب می‌کند تا زمانی که اوضاع حقیقتاً روبه وخامت نرود و به اندازه‌ای دچار عذاب نشود که دیگر نتواند مثل گذشته به زندگی خود ادامه دهد، از تغییر کردن طفره می‌رود. این حقیقت نه تنها در مورد افراد، بلکه در رابطه با جامعه نیز صدق می‌کند. منتظر می‌مانیم تا بحران، ضربه روحی-روانی، فقدان، بیماری و فاجعه‌ای رخ دهد تا برای پذیرش تغییری واقعی نگاهی به خود بیندازیم و ببینیم چه کسی هستیم، چه می‌کنیم، چگونه زندگی می‌کنیم، چه احساسی داریم، چه باوری داریم و چه می‌دانیم. غالباً پس از مواجهه با بدترین سناریو به خود می‌آییم و برای حفظ سلامتی، روابط، شغل، خانواده و آینده خود تغییراتی در خود ایجاد می‌کنیم. پیام من این است: چرا منتظر بمانیم؟

می‌توانیم یاد بگیریم و به دنبال درد و رنج و سختی تغییر کنیم، در عین حال می‌توانیم در حین شادی و خلاقیت متحول شویم. اغلب مردم پذیرای مورد اول هستند. برای انتخاب مورد دوم کافی است ذهن خود را آماده کنیم و بدانیم که تغییر احتمالاً کمی ناراحتی و زحمت، گسستی از روال قابل‌پیش‌بینی و یک دوره «ندانستن» به همراه دارد.

اکثر ما با ناراحتی مقطعی ناشی از ندانستن آشنا هستیم. در تلاش‌های اولیه خود دچار عدم تعادل و مشکل شدیم تا اینکه تبدیل به مهارت و طبیعت ثانویه‌مان شد. وقتی برای نواختن ویولن یا تپل شروع به تمرین کردیم، والدینمان آرزو داشتند می‌توانستند ما را به یک اتاق با عایق صدا بفرستند.

جذب دانش و بعد تجربه عملی بر مبنای آموزه‌هایتان تا زمانی که مهارتی خاص در شما نهادینه شود، احتمالاً اساس تمامی قابلیت‌هایتان است که اکنون احساس می‌کنید بخشی از وجودتان هستند. به همین منوال یادگیری چگونگی تغییر دادن زندگی‌تان مستلزم دانش و عمل به آن دانش

است. به همین دلیل این کتاب به سه بخش گسترده تقسیم شده است. در بخش‌های ۱ و ۲ ایده‌ها را به ترتیب خواهم ساخت و مدلی بزرگ‌تر و گسترده‌تر از درک را برای شخصی‌سازی شما شکل می‌دهم. علت تکراری بودن برخی از ایده‌ها یادآوری مطالبی هستند که نمی‌خواهم فراموش کنید. تکرار، مدارهای مغزتان را تقویت می‌کند و پیوندهای عصبی بیشتری ایجاد می‌کند. وقتی به بخش ۳ کتاب دسترسی پیدا کنید، می‌توانید «حقیقت» آنچه قبلاً آموخته‌اید را شخصاً تجربه کنید.

بخش ۱: دانش شما

کاوش ما با مروری بر الگوهای مرتبط با آخرین تحقیقات علمی و فلسفی در مورد ماهیت واقعیت، کیستی شما و اینکه چرا تغییر برای بسیاری دشوار است و چه چیزی برای شما در مقام یک انسان امکان‌پذیر است، آغاز خواهد شد.

بخش ۲: مغز شما و مراقبه

شما در فصل ۶ این بخش این مفهوم را خواهید پذیرفت که دارای سه مغز هستید که به شما امکان می‌دهند از فکر به عمل و از عمل به وضعیت^۱ وجودی حرکت کنید. حتی هنگامی که توجه خود را به حذف محیط، بدن و زمان خود معطوف کنید، می‌توانید از مرحله فکر - بدون عمل - به حالت وجودی بروید. در چنین حالت ذهنی، مغز شما تفاوت میان آنچه در دنیای بیرونی واقعیت رخ می‌دهد و آنچه در دنیای درونی ذهنتان اتفاق می‌افتد را

۱. State of being وضعیت وجودی یا هستی یک فرد شامل شرایط او، خصایص و شخصیتش است.

تشخیص نمی‌دهد. از این رو اگر بتوانید به‌طور ذهنی تجربه موردنظر خود را تنها از طریق فکر تمرین کنید، احساسات ناشی از آن رخداد را پیش از اینکه به‌طور فیزیکی بروز کند، تجربه می‌کنید. اکنون در حالت وجودی جدیدی به‌سر می‌برید؛ زیرا بدن و ذهنتان در حکم واحد عمل می‌کنند. هنگامی که احساس می‌کنید در لحظه‌ای که روی آن تمرکز کرده‌اید، واقعیت بالقوه آینده در حال اتفاق افتادن است، در حال بازنویسی عادت‌های خودکار، نگرش‌ها و سایر برنامه‌های ناخواسته و ناخودآگاهتان هستید.

بخش ۳: به‌سوی سرنوشت جدید خود گام بردارید.

در بخش ۳ تمامی اطلاعات مندرج در بخش ۱ و ۲ به‌منظور تجهیز شما به دانش لازم ارائه شده‌اند تا بتوانید تجربه مستقیمی از آموزه‌های خود را به کار بگیرید. بخش ۳ به تمرینات ذهنی در زندگی روزمره اختصاص دارد. یک فرایند مراقبه گام‌به‌گام تا بتوانید تئوری‌های ارائه شده را به کار بگیرید. شاید از خود پرسید: «چرا باید بخش ۱ و ۲ را مطالعه کنم؟ به نظر می‌رسد بخش ۳ نیازی به مقدمه ندارد.» احتمالاً شاید خود من هم چنین نظری داشتم. با این حال تصمیم گرفتم دانش مربوط به موضوع اصلی را در دو بخش اول ارائه دهم تا وقتی به بخش ۳ رسیدید، هیچ موردی برای حدس و گمان، یا برداشتی که کورکورانه تحمیل شده باشد باقی نماند. وقتی به مراقبه می‌پردازید، دقیقاً می‌دانید چه می‌کنید و چرا. در نتیجه هنگام تجربه عملی تغییر ذهن خود، قدرت بیشتری خواهید داشت. اکنون اجازه دهید شروع کنیم.

پیشگفتار

مغز شما درگیر هر کاری است که انجام می‌دهید، از جمله نحوه تفکر شما، احساسی که دارید، چگونگی عملکردتان و اینکه چقدر با دیگران کنار می‌آیید. مغز اندامی است که شخصیت، منش، فطرت، زیرکی و ذکاوت و هر تصمیمی که می‌گیرید از آن نشئت می‌گیرد. به واسطه تجربه کار تصویربرداری از مغز ده‌ها هزار بیمار در سرتاسر جهان طی بیست سال اخیر برایم کاملاً واضح است که وقتی مغز شما درست کار کند، شما نیز به درستی کار می‌کنید و هنگامی که مغزتان آشفته و نابسامان عمل کند، به احتمال زیاد در زندگی به مشکل بر خواهید خورد.

با مغزی سالم‌تر، شادتر، از لحاظ جسمی سالم‌تر، غنی‌تر و عاقل‌تر هستید، تصمیمات بهتری می‌گیرید. در نتیجه موفق‌تر خواهید بود و بیشتر عمر می‌کنید. زمانی که مغز به هر دلیلی، از جمله آسیب مغزی یا ضربه‌های عاطفی در گذشته، سالم نباشد، انسان غمگین‌تر، بیمارتر، تهیدست‌تر، کم‌عقل‌تر و ناموفق‌تر است.

به سادگی می‌توان درک کرد چگونه ضربه عاطفی می‌تواند به مغز صدمه بزند، ولی محققان مشاهده کرده‌اند چگونه افکار منفی و برنامه‌نویسی بد از گذشته نیز می‌تواند بر مغز تأثیر منفی به جا گذارد.

برای مثال من در کنار برادر بزرگ‌تری رشد کردم که همیشه قصد داشت مرا دور بزند. نگرانی و ترسی که مدام احساس می‌کردم، منجر به سطح بالاتری از اضطراب، الگوهای فکری اضطراب‌آور و همیشه گوش به زنگ بودن شد. هرگز نمی‌دانستم چه اتفاق بدی قرار است رخ دهد. این ترس باعث بیش‌فعالی درازمدتی در مراکز ترس در مغزم شد تا اینکه بعدها توانستم روی این مشکل کار کنم.

همکارم دکتر جودیسپنزا در کتاب *ترک عادت‌های کهنه*، شما را برای استفادهٔ بهینه از سخت‌افزار و نرم‌افزار مغزتان راهنمایی می‌کند تا بتوانید حالت ذهنی جدیدی را تجربه کنید. کتاب او مبتنی بر علم مواد و جامدات است، گرچه همچنان با مهربانی و خردمندی سخن می‌گوید، همان‌طور که در کتاب *اولش*، ذهن خود را متحول سازید، سخن گفت.

از نظر من مغز نیز مانند کامپیوتر هم سخت‌افزار دارد و هم نرم‌افزار. با این حال بر این باورم که سخت‌افزار (عملکرد فیزیکی واقعی مغز) از نرم‌افزار آن (عهده‌دار برنامه‌ریزی مداوم و تغییر شکلی که در طول زندگی مان روی می‌دهد) جدا نیست. این دو بخش تأثیر قابل توجهی بر یکدیگر دارند. همواره در زندگی خود متحمل ضربه‌های عاطفی بوده‌ایم و با آسیب‌های روزمرهٔ ناشی از آنها زندگی می‌کنیم. زدودن این تجربیات که بخشی از ساختار مغزمان شده‌اند، می‌تواند فوق‌العاده شفا بخش باشد. البته پرداختن به عادت‌های سالم مغز، مانند رژیم غذایی مناسب، ورزش و برخی مواد مغذی مغز برای عملکرد صحیح مغز بسیار مهم است. اما علاوه بر این، افکار لحظه به لحظه شما اثر درمانی قدرتمندی بر روی مغز دارد. از طرفی این افکار می‌توانند به ضرر شما کار کنند. این وضعیت در مورد تجربه‌های گذشته که

می‌تواند در مغز به صورت اتصال زنجیره‌ای درآید نیز صدق می‌کند.

تحقیقاتی که در درمانگاه‌های آمین^۱ انجام می‌دهیم، تصویربرداری مغزی و مطالعه پزشکی هسته‌ای نامیده می‌شود و به مطالعه جریان خون و الگوهای فعالیت اختصاص دارد و با سی‌تی اسکن یا ام‌آرآی مغز که ساختمان مغز را بررسی می‌کند، تفاوت دارد؛ زیرا تصویربرداری مغز به چگونگی عملکرد مغز می‌پردازد. کار تصویربرداری بیش از هفتاد هزار مغز، بسیاری از درس‌های مهم زندگی را به ما آموخته است، از جمله:

- آسیب‌های مغزی می‌توانند زندگی مردم را تباه کنند،
- الکل نوشیدنی سالمی نیست و غالباً در اسکن‌های مغز، خسارت قابل توجهی را نشان می‌دهد،
- مقادیر زیادی از داروهایی که مردم به صورت روزانه مصرف می‌کنند، از قبیل داروهای ضد اضطراب رایج برای مغز مضر هستند،
- بیماری‌هایی مانند آلزایمر عملاً سال‌ها پیش از اینکه فرد علائم بیماری را نشان دهد، آغاز می‌شوند.

در عین حال تصویربرداری مغزی به ما آموخته است که به عنوان یک جامعه باید عشق و احترام بیشتری برای مغز خود قائل شویم و اینکه ورزش‌هایی مانند فوتبال و هاکی برای کودکان، ایده هوشمندانه‌ای نیست. یکی از هیجان‌انگیزترین درس‌هایی که آموخته‌ام این است که انسان‌ها با تن دادن به عادت‌های منظم و سالم مغزی، از قبیل اصلاح باورهای منفی و فرایندهای مراقبه‌ای مانند مواردی که دکتر دیسپنزا مورد بحث قرار داده است، به راحتی می‌توانند مغز خود و متعاقباً زندگی خود را متحول سازند.

در یکی از تحقیقاتی که منتشر ساختیم، شرح دادیم که تمرین مراقبه، همان‌طور که دکتر دیسپنزا توصیه می‌کند، باعث تقویت جریان خون در ناحیه قشر جلوی پیشانی (متفکرترین قسمت مغز) شد. پس از هشت هفته مراقبه روزانه، قشر جلوی پیشانی در حال استراحت، قوی‌تر و حافظه نیز تقویت شد. برای درمان و استفاده حداکثری از مغز روش‌های متعددی وجود دارد.

امیدوارم شما نیز مثل من بخواهید تلاش کنید مغزتان عملکرد بهتری داشته باشد. تصویربرداری مغزی که ما انجام می‌دهیم، زندگی مرا دستخوش تغییرات زیادی کرده است. کمی پس از شروع اسکن‌های هسته‌ای در سال ۱۹۹۱ تصمیم گرفتم مغز خودم را هم تصویربرداری کنم. ۳۷ ساله بودم. هنگامی که وضعیت نامطلوب و ظاهر ناهموار مغز خود را مشاهده کردم، متوجه شدم که مغز چندان سالمی ندارم. در طول زندگی الکل ننوشیده‌ام، سیگار نکشیده‌ام و هرگز داروی غیرمجازی مصرف نکرده‌ام. پس چرا مغزم تا این اندازه بد احوال به نظر می‌رسید؟ قبل از اینکه در مورد سلامت مغز اطلاعات جامعی کسب کنم، عادت‌های بد مغزی زیادی داشتم. تا می‌توانستم غذای آماده و فوری می‌خوردم، نوشابه رژیمی می‌نوشیدم، اغلب شب‌ها فقط چهار یا پنج ساعت می‌خوابیدم و همیشه درگیر آسیب‌های بررسی‌نشده گذشته بودم. ورزش نمی‌کردم، دچار استرس مزمن بودم و بیش از ده کیلو اضافه‌وزن داشتم. نمی‌دانستم این موارد تا این اندازه به من آسیب می‌زنند.

آخرین اسکن مغزم سالم‌تر و بسیار جوان‌تر از تصویر بیست سال قبل بود. مغزم عملاً در جهت مثبت پیشرفت کرده است. شما هم

در صورتی که تصمیم بگیرید از مغز خود به خوبی مراقبت کنید، شاهد تغییرات شگفت‌انگیزی در آن خواهید بود. من پس از مشاهده تصویر پر از چاله‌چوله مغزم تصمیم گرفتم مغز بهتری داشته باشم. بی تردید مطالعه این کتاب تغییرات مثبتی در مغز شما ایجاد خواهد کرد. امیدوارم شما هم مثل من از مطالعه آن لذت ببرید.

دانیل امین، پزشک

نویسنده کتاب مغز خود را تغییر دهید، زندگی‌تان متحول خواهد شد.^۱

1. Daniel Amen, author of change your brain change your life