



شما شبه دارو هستيد

به ذهتان اهميت دهيد

انتشارات ديموند بلورين

نويسنده: دكتور جو ديسپنزا

ترجمه: محمدهادي آقاجاني

ويراستار: مرضيه احمدي



شما شبه‌دارو هستید

نویسنده : دکتر جو دیسپنزا
ترجمه : محمدهادی آقاجانی
ویراستار : مرضیه کربلایی احمدی بابلی
طراح جلد و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی
مشخصات نشر : تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری : ۶۳۸ صفحه

نوبت چاپ : اول
شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: نوتاش
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۱۹-۳

ISBN: 978-622-210-019-3

نشانی ناشر: تهران، خیابان میرداماد، نرسیده به خیابان ولیعصر (عج)، پلاک ۳۴۹، طبقه ۲، واحد ۱
تلفن و دورنگار: ۸۸۹۲۸۶۶۰
www.DIMORIN.ir

سرشناسه : دیسپنزا، جو، ۱۹۶۲ - م.

Dispenza, Joe

عنوان و نام پدیدآور : شما شبه دارو هستید: به ذهنتان اهمیت دهید/نویسنده جو دیسپنزا؛ مترجم محمدهادی آقاجانی؛ ویراستار مرضیه احمدی.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۶۳۸ ص.؛ مصور، جدول، نمودار.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۱۹-۳

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: You are the placebo: making your mind matter, ۲۰۱۴.

یادداشت : کتابنامه.

عنوان دیگر : شبه‌داروی خودتان باشید به ذهنتان اهمیت دهید.

موضوع : جسم و جان

Mind and body

موضوع : (روانشناسی)

موضوع : نگرش (روانشناسی)

موضوع : (Attitude (Psychology

موضوع : دارونماها

موضوع : (Placebos (Medicine

موضوع : تحول (روانشناسی)

موضوع : (Change (Psychology

شناسه افزوده : آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ -، مترجم

شناسه افزوده : کربلایی احمدی بابلی، مرضیه، ۱۳۵۶ -، ویراستار

شناسه افزوده : karbalaee ahmadi babnoli, Marzieh

رده بندی کنگره : BF۱۶۱/د۹ش۱۳۹۸

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۵۶۷۱۰۲۶

شما شبه‌دارو هستید

تعریف از کتاب

کتاب شما شبه‌دارو هستید، دفترچه‌ی راهنمای معجزه در بدن، سلامتی و زندگی شماست؛ فقط می‌توانم بگویم این کتاب عالی است. این، شاید تنها نسخه‌ای باشد که به آن نیاز دارید.

– کریستین نورفراپ، (پزشک)

نویسنده‌ی کتاب‌های بدن زنان، خرد زنان و عقل در دوران منوپاز؛ که همه‌ی آنها از دید نیویورک تایمز پرفروشترین شناخته شده‌اند. ذهن و ذهنیت شما، نقش بسیار مهمی در موفقیت‌ها و شکست‌های شما در تمام امور زندگی دارد. از روابط گرفته، تا آموزش، کار، تا اقتصاد و هر چیزی که فکرتان را بکنید. کتاب شما شبه‌دارو هستید،

ابزار قدرتمندی است برای جستجو در مهم‌ترین منبع درونی‌تان، که ابزارهای بسیار کاربردی را جهت بهینه‌سازی ذهنیت، جهت موفقیت کلی شما در زندگی در اختیارتان قرار می‌دهد. من شیوه‌ی بیان دکتر جو دیسپنزا را دوست دارم. او ایده‌های پیچیده را به گونه‌ای قابل فهم برای همه‌ی ما مطرح می‌کند، که می‌توانیم از آن سود ببریم.

– دانیل جی آرمن، (پزشک)

بنیانگذار آرمن کلینیکس، نویسنده‌ی کتاب‌های (ذهنت را تغییر بده، زندگی‌ات را عوض کن) و کتاب چگونه در هر سن و سال، ذهنی پویا داشته باشیم.

بر اساس تجربه‌ای که از کار با افراد دارای بیماری‌های شدید و خطرناک دارم، همین حقیقتی را آموخته‌ام که در کتاب شما شبه‌دارو هستید، منعکس شده است. بدن، آنچه را ذهن و مغز باور داشته باشد تجربه خواهد کرد. من یاد گرفته‌ام چطور مردم را طوری گول بزنم که برای سلامتی‌شان مفید باشد. کلام پزشکان مانند تیغی دو لب است. می‌تواند بکشد یا شفا دهد. ما همگی، پتانسیل و توانایی شفا دادن و بهبود را در خود داریم. راهش فقط این است که بدانی چطور این توانایی بالقوه را فعال کنی. این کتاب را بخوانید و بیاموزید.

- دکتر برنی سیگال

نویسنده‌ی کتاب؛ معجزات و هنر شفابخشی

دکتر جو دیسپنزا برای رسیدن به یک نگرش انقلابی، برای استفاده از ذهن جهت بهبود و شفای بدن، مطالعات علمی را در کنار هم قرار داده است. من بسیار تحت تأثیر قرار گرفتم. واقعا آفرین.

- دکتر مونا لیزا شالتز

نویسنده‌ی کتاب؛ به ندای درونت گوش کن همه چیز حل می‌شود
اثر شبه‌دارو، یعنی این‌که تصور کنیم دارویی واقعی دریافت کرده‌ایم، این موضوع مدت طولانی است که به عنوان یک پدیده‌ی بسیار مهم در علم پزشکی مورد مطالعه بوده است. دکتر جو دیسپنزا در کتاب خود که تمامی الگوها را تغییر داده است، فکر ما را به جایی می‌رساند که به این کار، به دید کاری غیراخلاقی یا یک انحراف نگاه نکنیم. او در این کتاب که دارای ۱۲ فصل مفید و مختصر است و مانند یک داستان علمی هیجان‌انگیز است، دلایل بسیار محکمی می‌آورد که باعث می‌شود عامل متحول‌کننده‌ی زندگی خود را بشناسیم. این یعنی اثر شبه‌دارو در واقع خود ما هستیم؛ می‌توانیم بزرگ‌ترین و دورترین احتمالات شفا، معجزات و طول عمر را به واقعیت تبدیل کنیم. من این

کتاب را دوست دارم و منتظر روزی هستم که راز شبه‌دارو، پایه‌ی هر کار ما در زندگی روزمره باشد.

– گرگ برادن

نویسنده‌ی کتاب؛ حقیقت عمیق و ماتریکس باشکوه
دکتر جو دیسپینزا، استادی است که می‌تواند علم را به صورتی کاملاً
ساده بیان کند تا همه بتوانند بفهمند.

– دان مایر لوییز (پزشک)

نویسنده‌ی کتاب؛ چهار توافق
کتاب شما شبه‌دارو هستید برای هر کسی که می‌خواهد در ذهن، بدن
و روح، به سلامتی کامل برسد واجب است. دکتر جو دیسپینزا، این باور
افسانه‌ای را که می‌گوید سلامتی ما در کنترل‌مان نیست، زیر سؤال
می‌برد و با نشان‌دادن راه جهت ایجاد سلامتی کامل و حال خوب در
زندگی، قدرت و حق ما را برای این که بتوانیم انتظار چنین چیزهایی را
داشته باشیم به ما باز می‌گرداند.
با خواندن این کتاب، شما مشتری بهترین بیمه‌ی جهان خواهید شد.

– سونیا چاکت

مشاور گروه سیک سنسوری و نویسنده‌ی کتاب؛ پاسخ ساده است که به

عنوان بهترین و پرفروش‌ترین کتاب از دید نیویورک تایمز نیز انتخاب شده است.

تقديم به مادرم
فرانچسكا

فهرست مطالب

- توصیه به مطالعه‌ی کتاب: نوشته‌ی دکتر داسن چرچ ۱۳
- پیشگفتار: بیدار شدن ۲۱
- مقدمه : اهمیت دادن به ذهن و آگاهی ۴۷

بخش اول: اطلاعات

- فصل ۱: آیا ممکن است؟ ۶۷
- فصل ۲: تاریخ مختصری پیرامون شبه‌دارو یا دارونما ۱۰۷
- فصل ۳: اثر شبه‌دارو در مغز ۱۵۵
- فصل ۴: اثر شبه‌دارو در بدن ۲۱۱
- فصل ۵: افکار چطور مغز و بدن را تغییر می‌دهند ۲۵۷
- فصل ۶: پذیرش ۲۸۹
- فصل ۷: نگرش‌ها، باورها و پذیرش‌ها ۳۵۱
- فصل ۸: ذهن کوانتومی ۳۹۷

فصل ۹: سه داستان از تغییر شخصی ۴۲۹

فصل ۱۰: اطلاعات در مورد تغییر ۴۹۳

بخش دوم: تغییر

فصل ۱۱: مراقبه برای آماده‌سازی ۵۶۵

فصل ۱۲: انجام مراقبه برای تغییر باورها و زاویه دید ۵۹۷

گفتار پایانی: فراطبیعی شدن ۶۱۹

تقدیر و تشکر ۶۲۹

درباره‌ی نویسنده ۶۳۵

توصیه به مطالعه‌ی کتاب

نوشته‌ی دکتر داسن جری

من نیز مانند بیشتر طرفداران جو دیسپنزا، همواره با شوق منتظر ایده‌های متحول‌کننده‌ی او هستم. او که به خوبی می‌تواند دلایل و شواهد متقن علمی را با دریافته‌های درونی و جالب ترکیب کند، مرزهای دانسته‌های ما را گسترش می‌دهد و به این ترتیب، افق دید ما نسبت به آنچه ممکن است را بالاتر و بالاتر می‌برد. او، علم را بیشتر از بسیاری از دانشمندان جدی می‌گیرد و در این کتاب بسیار اثرگذار، او به بحث و بررسی پیرامون تازه‌ترین یافته‌های علم ژنتیک، علم شناخت چگونگی تشکیل اعصاب و روانشناسی عصب می‌پردازد، تا به نتیجه‌ای منطقی برسد.

این نتیجه، کاملاً هیجان‌انگیز است. شما و هر انسان دیگر با افکار،

احساس‌ها، خواسته‌ها و لحظات متحول‌کننده‌ای که تجربه می‌کنید، بدن و مغزتان را شکل می‌دهید. کتاب شما شبه‌دارو هستید، شما را به عمیق‌شدن در این دانش دعوت می‌کند، تا بتوانید بدن و زندگی تازه‌ای برای خود بسازید.

این یک کتاب متافیزیکی نیست. جو، توضیح پیرامون هر پیوند علت و معلولی را با فکر شروع می‌کند و با یک حقیقت زیست‌شناسی به پایان می‌برد. مثلاً می‌گوید وقتی سلول‌های بنیادی و ایمنی در بدن‌تان بیشتر می‌شوند، میزان مولکول‌های پروتئینی که در جریان خون شما هستند هم افزایش می‌یابد.

او این کتاب را با نقل داستانی در مورد تصادفش شروع می‌کند. همان تصادفی که باعث شکستگی شش مهره از ستون فقراتش شد. او در اثر همین تصادف، به این نتیجه می‌رسد که باید آنچه به آن باور داشته را در عمل پیاده کند. این‌که؛ بدن ما هوش خاصی در خود نهفته دارد که یکی از ویژگی‌های آن، داشتن قدرت شفابخشی معجزه‌آسا است. نظامی که او در بیان چگونگی بازسازی ستون فقراتش دارد، داستانی است که می‌تواند الهام‌بخش همه‌ی ما باشد و ما را متحول کند.

این چنین داستان‌های مربوط به بازگشت به زندگی و شفا گرفتن‌هایی که بیشتر شبیه معجزه هستند، همه‌ی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

اما جو در این کتاب به ما نشان می‌دهد که همه می‌توانیم چنین معجزاتی را تجربه کنیم. بازسازی، در عمق جان و جسم ما نهفته است و ضعف و بیماری استثناء هستند نه هنجار غالب.

وقتی ما بدانیم بدنمان چطور خودش را بازسازی می‌کند، می‌توانیم به طور آگاهانه به سمت این فرآیند برویم؛ هورمون‌هایی که سلول‌ها ترشح می‌کنند، پروتئین‌هایی که می‌سازند، انتقال‌دهنده‌های عصبی که در نتیجه‌ی کار این پروتئین‌ها تولید می‌شوند و مسیرهای عصبی که این پیام‌ها به آنها ارسال می‌شوند را تعیین کنیم. بدن ما، به جای این‌که همیشه ثابت و بدون تغییر باشد، هر لحظه در حال تغییر است. مغز ما نیز پیوسته در حال تحرک است و هر ثانیه، روابط عصبی تازه‌ای را ایجاد و روابط عصبی قدیمی را از بین می‌برد. جو به ما می‌آموزد که می‌توانیم به طور خودخواسته، نوع این فعالیت‌ها را نیز تعیین کنیم و به جای این‌که نقش منفعلانه‌ی یک مسافر را بازی کنیم، راننده‌ی اتومبیل باشیم.

در سال ۱۹۹۰، کشف این نکته که تعداد پیوندهای عصبی در یک مجموعه‌ی عصبی می‌تواند با تکرار و تحریک دو برابر شود، علم زیست‌شناسی را متحول کرد و در نهایت باعث شد اریک کندل^۱ کاشف

این نکته که یک روانپزشک اعصاب بود، جایزه‌ی نوبل را نیز به خود اختصاص دهد. کندل بعداً متوجه شد اگر ما از ارتباطات عصبی استفاده نکنیم و این کار را فقط سه هفته ادامه دهیم، آنها شروع به ضعیف شدن می‌کنند. به این ترتیب ما می‌توانیم با پیام‌هایی که در شبکه‌ی عصبی خود ارسال می‌کنیم، به مغزمان شکل دهیم.

در همان دهه‌ای که کندل و بقیه، نوع شکل‌گیری اعصاب را مورد بررسی قرار می‌دادند، دانشمندان متوجه شدند که تنها تعداد کمی از ژن‌های ما، ثابت و غیرقابل‌تغییر هستند. تقریباً چیزی بین ۷۵ تا ۸۵ درصد ژن‌ها با دریافت پیام‌های محیطی فعال و غیرفعال می‌شوند که این پیام‌ها شامل افکار، باورها و احساس‌هایی است که ما در مغز خود انباشته می‌کنیم. یک دسته از این ژن‌ها، با نام ژن‌های سریع، برای رسیدن به نهایت فعالیت، تنها به سه ثانیه زمان نیاز دارند. این ژن‌ها معمولاً ژن‌های نظم‌دهنده یا کنترل‌کننده هستند که نحوه‌ی فعالیت صدها ژن و هزاران پروتئین را در بخش‌های مختلف بدن کنترل می‌کنند. همین تغییرات گسترده و سریع، دلیلی برای برخی از بهبودهای بسیار سریع و باور نکردنی است که در طول این کتاب با آنها آشنا خواهید شد.

جو، یکی از معدود دانشمندانی است که نقش احساس‌ها را در تغییر و

تحولات به خوبی می‌شناسد. احساس‌های منفی، ممکن است نتیجه‌ی اعتیاد ما به برخی هورمون‌ها مانند کورتیزول و آدرنالین باشند. هم این هورمون‌های مربوط به استرس و هم هورمون‌هایی مانند دی‌ای و اوکسیتوسین که به آرامش مربوط می‌شوند، نقطه‌ی نهایی دارند که همین امر، به خوبی توضیح می‌دهد که چرا وقتی از منطقه‌ی امن خود بیرون می‌آییم و تعادل این هورمون‌ها به هم می‌خورد احساس بدی داریم. این ایده، مهمترین دلیلی است که می‌توان با آن عواملی مانند اعتیاد و میل شدید را به خوبی توضیح داد.

شما می‌توانید با تغییر وضعیت درونی‌تان، واقعیت بیرونی‌تان را تغییر دهید. جو با مهارت کامل، زنجیره‌ی اتفاقات در این زمینه را توضیح می‌دهد. این کار، با خواست شروع می‌شود، خواسته‌هایی که از لوب پیشانی یا جلوی مغز شما نشأت می‌گیرند و بعد به پیام‌های شیمیایی به نام نوروپتایت تبدیل، پیام‌هایی را به اعضای مختلف بدن ارسال و باعث فعال یا غیرفعال شدن برخی از ژن‌ها می‌شود. برخی از این هورمون‌ها و حامل‌های شیمیایی مانند اوکسیتوسین یا همان هورمون نوازش که با لمس کردن ترشح می‌شود، مربوط به احساس‌هایی مانند عشق و اعتماد هستند. شما می‌توانید با تمرین بیاموزید که چطور با سرعت نقطه‌ی تعادل هورمون‌های استرس یا هورمون‌های شفا بخش

را تنظیم کنید.

این عقیده که شما می‌توانید تنها با تبدیل فکر به عمل، وضعیت خود را بهبود بخشید، ممکن است در ابتدا عجیب به نظر برسد. حتی جو هم انتظار دیدن نتایجی را که شرکت کنندگان در کارگاه‌هایش با به‌کارگیری کامل ایده‌ها به دست آوردند، نداشت. نتایجی مثل: از بین رفتن ناگهانی تومورها، یا راه رفتن بیمارانی که روی ویلچر بودند یا از بین رفتن میگرن. جو، با انجام این کار از صمیم قلب، در این زمینه مرزها را جابجا کرد و از این امر شگفت‌زده شد که اگر مردم با میل کامل و از صمیم قلب اثر شبه‌دارو را در زندگی‌شان پیاده کنند، بهبود چقدر سریع می‌تواند رخ دهد. عنوان شما شبه‌دارو هستید، بازتاب‌دهنده و بیانگر این حقیقت است که این افکار، احساس‌ها و باورهای شما هستند که زنجیره‌ای از اتفاقات و تغییرات فیزیولوژیک در بدن شما را رقم می‌زنند.

ممکن است در طول خواندن این کتاب بعضی وقت‌ها احساس ناآرامی کنید، اما به مطالعه ادامه دهید. این ناآرامی همان منیت قدیمی شماست که علیه تغییرات غیرقابل اجتناب اعتراض می‌کند و نقاط تعادل هورمون‌های شما نیز بر هم می‌خورد. جو به ما دوباره این اطمینان را می‌دهد که این احساس‌ها مانند احساس عدم آرامش، می‌توانند نمود

بیولوژیکی رهایی از منیت قدیمی‌تان باشند.

بسیاری از ما زمان و تمایل لازم برای درک این فرآیندهای پیچیده‌ی بیولوژیکی را نداریم. اینجا، همان نقطه‌ای است که این کتاب، به ما خدمت بزرگی می‌کند. جو در دلایل علمی که پشت این تغییرات است عمیق می‌شود تا بتواند آنها را به شیوه‌ای قابل فهم و هضم برای ما بیان کند. او خود پشت صحنه، بار سنگینی را بر دوش می‌کشد تا بتواند توضیحاتی کامل و ساده به ما بدهد. او با استفاده از قیاس و بیان کردن مثال‌های عینی و موردی، دقیقاً به ما می‌گوید که چگونه می‌توانیم این اکتشافات را در زندگی روزمره‌ی خود پیاده کنیم و نشان می‌دهد چطور آنهایی که این امر را با جدیت دنبال کرده‌اند، توانسته‌اند در سلامتی خود تغییرات بسیار بزرگی را ایجاد کنند.

نسل جدید محققان، نامی تازه برای روشی که جو ارائه می‌کند ساخته‌اند: شکل دادن اختیاری به اعصاب^۱ (SDN). ایده‌ی پشت این اسم آن است که ما با تجربیاتی که می‌اندوزیم، مسیر شکل‌گیری راههای عصبی تازه و از بین رفتن راههای عصبی قدیمی را تعیین می‌کنیم. من باور دارم که این کار، به یکی از مهم‌ترین جنبه‌های تغییر شخصی و عصب‌شناسی برای نسل آینده تبدیل خواهد شد و این کتاب؛

پیشرو آن راه خواهد بود.

در تمرین‌های مراقبه‌ای^۱ که در بخش دوی این کتاب آمده، متافیزیک به صورت عینی و قابل مشاهده در می‌آید. شما می‌توانید خود به راحتی این تمرین‌ها را انجام دهید و به صورت شخصی امکان این که شبه‌داروی خود باشید را تجربه کنید. در اینجا، هدف این است که باورها و پذیرش‌های پیرامون خود را از نظر بیولوژیکی تغییر دهید تا بتوانید آینده‌ی جدیدی را که عاشقش هستید به واقعیتی قابل لمس تبدیل کنید. پس این سفر دلفریب و هیجان‌انگیز را که افق احتمالات شما را گسترش می‌دهد و شما را برای در آغوش کشیدن و پذیرفتن مرحله‌ی بسیار بالایی از بهبود و کارکرد به چالش می‌کشد، آغاز کنید. شما با ورود مشتاقانه به این فرآیند و تغییر نقاط تعادل افکار، احساس‌ها و وضعیت زیست‌شناختی که گذشته‌ی شما را محدود کردند، چیزی را از دست نخواهید داد. به توانایی خود برای شناخت نهایت توان بالقوه‌ی خود باور داشته باشید و بر اساس آن وارد عمل شوید که اگر این کار را بکنید، به شبه‌دارویی تبدیل می‌شوید که آینده‌ای سرشار از خوشحالی و سلامتی برای خود و این سیاره خواهید ساخت.

دکتر داسن چرچ، نویسنده‌ی کتاب ژن‌های درون شما.

پیشگفتار

بیدار شدن

من اصلاً تصمیمی برای انجام هیچ‌یک از این کارها نداشتم چون کارم به عنوان سخنران، نویسنده و محقق راضی‌ام می‌کرد. اما برخی از ما، برای بیدار شدن نیاز به صدایی داریم که بگوید: بیدار شو و این اتفاق در سال ۱۹۸۶ برای من رخ داد. در یکی از روزهای زیبای ماه آوریل در جنوب کالیفرنیا، در حال انجام ورزش سه‌گانه در شهر پام اسپرینگز بودم که شانس این را داشتم که یک شاسی بلند از روی من رد شود. این لحظه، زندگی مرا تغییر داد و من را در این مسیر کاملاً جدید قرار داد. آن زمان ۲۳ ساله بودم و تازه کارم را به عنوان کایروپرکتر در شهر لاهوئی کالیفرنیا شروع کرده بودم و ماهها بود برای این ورزش سه‌گانه سخت تمرین کرده و آموزش دیده بودم.

این اتفاق زمانی رخ داد که بخش شنا را تمام کرده و در بخش دوچرخه سواری بودم. در حالی که به پیچی خطرناک نزدیکی می‌شدیم، متوجه شدم باید وارد اتوبان شده و با اتومبیل‌ها در یک مسیر قرار بگیریم. یک افسر پلیس، در حالی که پشتش به اتومبیل‌ها بود، به من علامت داد که به سمت راست بپیچم و به مسیرم ادامه دهم. از آنجایی که به شدت سرگرم کار خودم بودم و فقط روی مسابقه تمرکز داشتم، از او چشم برداشتم. وقتی داشتم از دو دوچرخه‌سوار در همان محل عبور می‌کردم، یک اتومبیل برانکوی قرمز دو دیفرانسیل که با سرعت ۵۵ مایل در حال حرکت بود از پشت به من برخورد کرد. تنها چیزی که بعد از آن یادم می‌آید این است که به هوا پرتاب شدم و با کمر روی زمین فرود آمدم. به خاطر سرعت خودرو و واکنش‌های کند پیرزنی که راننده‌اش بود، خودرو به سمت من آمد و خیلی زود با سپرش برخورد کردم. خیلی سریع سپر را گرفتم تا از زیر گرفته شدن جلوگیری کنم و بدن بین آهن و آسفالت له نشود. در نتیجه تا راننده بخواهد بفهمد چه شده، کمی هم روی جاده کشیده شدم. وقتی در نهایت متوقف شد، حدود ۲۰ یارد دیگر نیز بدون این که بتوانم خودم را کنترل کنم، روی زمین کشیده شدم.

هنوز صدای عبور دوچرخه‌ها، فریادها و دشنام‌های دوچرخه‌سوارانی

که نمی‌دانستند باید بایستند و به من کمک کنند یا به مسابقه ادامه دهند، به یاد دارم. آنجا که دراز کشیده بودم تنها کاری که می‌توانستم بکنم تسلیم‌شدن بود.

خیلی زود فهمیدم که شش تا از مهره‌های ستون فقراتم شکسته است. دنده‌ی ۸، ۹، ۱۰، ۱۱ و ۱۲ و اولین مهره‌ی کمرم نیز شکستگی داشت. یعنی از سرِ شانه تا کلیه‌هایم شکستگی داشتم. مهره‌ها مانند بلوک‌هایی دور نخاع چیده شده‌اند و وقتی با آن نیرو به زمین برخورد کرده بودم، آنها در اثر این برخورد شکسته و فشرده شده بودند. دنده‌ی هشتم، یعنی اولین بخش شکستگی‌هایم بیش از ۶۰ درصد از بین رفته بود، استخوان قوسی که محافظ نخاع بود شکسته و مانند چوبی به هم فشرده شده بود. وقتی مهره‌ای می‌شکند و فشرده می‌شود، استخوان بالاخره باید یک جایی برود. در مورد من، تعداد بسیاری از مهره‌ها و استخوان‌های شکسته، به سمت نخاع رفته بود. اصلاً تصویر خوبی نبود. من که انگار خواب بسیار بدی دیده بودم، صبح روز بعدش با مجموعه‌ای از نشانه‌های عصبی از جمله؛ انواع مختلفی از درد، بی‌حسی‌های مختلف (در پاها و سایر اعضا)، پرش بخش‌های مختلف بدن و مشکلاتی در کنترل حرکاتم، از خواب بیدار شدم.

بنابراین بعد از آزمایش خون، اشعه ایکس، اسکن و ام.آر.آی در

بیمارستان، یک جراح ارتوپد نتایج را به من نشان داد و خبر را اعلام کرد. برای خارج کردن استخوان‌های شکسته‌ای که حالا روی نخاعم بودند، باید جراحی می‌کردم و یک میله‌ی پلاتینی از نوع هارینگتون در کمرم کار می‌گذاشتند. این یعنی بریدن دو سه قسمت از استخوان‌های کمر از بالا و پایین شکستگی‌ها و بعد قراردادن دو میله‌ی دوازده اینچی از جنس استیل در دو طرف ستون فقراتم. بعد قرار بود چند تا از مهره‌های شکسته‌ی مرا بتراشند و آنها را به میله‌ها متصل کنند. قرار بود عمل بسیار سختی باشد ولی حداقل می‌دانستم این شانس را دارم که باز بتوانم راه بروم. حتی با این وجود می‌دانستم تا حدی معلول خواهم بود و تا آخر عمرم باید با درد مزمن زندگی کنم. نیازی نیست بگویم که اصلاً از این گزینه خوشم نمی‌آمد.

اما اگر عمل را انتخاب نمی‌کردم، فلج شدنم قطعی بود. بهترین عصب‌شناس منطقه‌ی پالم اسپرینگز که نظرات جراحان را نیز گرفته بود به من گفت؛ می‌داند به سر سایر افرادی که در شرایط من بوده و عمل را رد کرده‌اند چه بلایی آمده و آنها چه شرایطی دارند. فشار ناشی از ضربه‌ی تصادف، مهره‌ی هشتم من را از شکل اصلی خودش خارج کرده بود که نمی‌گذاشت نخاعم به هنگام ایستادن بتواند وزنم را تحمل کند. احتمال داشت استخوان کمرم بشکند و تمام آن شکستگی‌ها را به

شدت به سمت نخاعم هل دهد و این باعث می‌شد قطع نخاع شده و از گردن به پایین فلج شوم؛ این اصلاً خوب نبود.

من به بیمارستانی در لاهویا نزدیک خانه‌ام منتقل شدم که آنجا همان‌منظر دو تن دیگر از پزشکان را گرفتم، که یکی از آنها برترین جراح ارتوپد کالیفرنیا بود. تعجبی نداشت که هر دوی این پزشکان با جراحی و کار گذاشتن میله‌ها موافق بودند. همه در این امر، هم نظر بودند: عمل نکنی فلج می‌شوی و دیگر نمی‌توانی راه بروی. اگر خودم هم پزشک متخصصی بودم که می‌خواستم شخصی را راهنمایی کنم و توصیه‌ای ارائه دهم، همین را می‌گفتم. این بهترین و امن‌ترین گزینه بود اما این، گزینه‌ای نبود که من برای خودم انتخاب کردم.

شاید در آن مقطع زمانی از زندگی‌ام، جوان و خام بودم اما تصمیمی که گرفتم، بر خلاف الگوهای پزشکی و توصیه‌ی متخصصان بود. من بر این باورم که در درون هر یک از ما، یک هوش و آگاهی مخفی وجود دارد که زندگی‌بخش است. این هوش و آگاهی درونی در هر لحظه، ما را حمایت، نگهداری و محافظت می‌کند و ما را شفا می‌دهد. همین هوش است که کارش را با دو سلول شروع کرده و در نهایت صد تریلیون سلولی را تولید کرده که هر بخش از آنها کار خاصی انجام می‌دهند، همین هوش است که باعث می‌شود، قلب ما روزانه صدها هزار بار بتپد

و همین هوش است که می‌تواند انجام صدها هزار واکنش شیمیایی درون سلولی را در یک ثانیه ساماندهی کند و کارهای بسیار جالب دیگری را نیز انجام دهد. آن زمان دلیلی که می‌آوردم این بود که اگر این هوش وجود دارد و حالا که با خواست، آگاهی و با عشق، این توانایی‌های خود را بروز داده، شاید من هم بتوانم توجهم را از جهان بیرون بردارم و برای ایجاد رابطه‌ای با این هوش، به جهان درون خودم سفر کنم.

اما با این‌که از نظر ذهنی پذیرفته بودم و قبول داشتم که بدن می‌تواند خود را شفا دهد، حالا زمان آن بود که در مرحله‌ی بعد برای استفاده از این دانایی و ایجاد تجربه‌ای حقیقی از بهبود یافتن، باید هر نکته و دانسته‌ای که از فلسفه داشتم را به کار می‌بردم و از آنجایی که نه جایی می‌رفتم و نه کاری می‌کردم و فقط در حالی که صورتم رو به زمین بود دراز کشیده بودم، دو تصمیم گرفتم. اول این‌که هر روز تمام تمرکز آگاهانه‌ی خود را روی این هوش درونی معطوف کنم و به آن برنامه، پیش‌زمینه و دیدی خاص همراه با درخواست‌های کاملاً مشخص بدهم، و بعد بهبود خودم را به دست این آگاهی و هوش توانا تر از خود، که قدرت نامحدودی نیز دارد بسپارم و به این هوش اجازه دهم که خود، من را بهبود دهد. تصمیم دوم این بود که اجازه ندهم افکاری که

نمی‌خواهم آنها را تجربه کنم، وارد محدوده‌ی آگاهی من شوند. آسان
به نظر می‌رسد مگر نه؟

تصمیم بزرگ

من بر خلاف توصیه‌ی تیم پزشکی‌ام، بیمارستان را با آمبولانس و به مقصد خانه‌ی دوتا از دوستان نزدیکم ترک کردم. آنجا جایی بود که سه ماه روی بهبود تمرکز کردم. من در یک ماموریت بودم؛ تصمیم گرفتم هر روز را با بازسازی مهره به مهره‌ی ستون فقرات سپری کنم و اگر این آگاهی و هوش به تلاش‌های من توجه نشان دهد، به او نشان خواهم داد که چه می‌خواهم. من می‌دانستم این هوش، حضور کامل مرا خواهد خواست. این برای من یعنی حضور در لحظه، عدم فکر به گذشته و سرزنش خودم برای گذشته، عدم نگرانی برای آینده، عدم ناراحتی از شرایط زندگی و جهان بیرونی و عدم تمرکز روی درد و علایمی که داشتم. ما وقتی با کسی در رابطه هستیم، می‌دانیم چه زمانی حواسش هست و چه زمانی حواسش نیست؛ مگر نه؟ این هم دقیقاً شبیه همان است. چون هوشیاری یعنی آگاهی، آگاهی یعنی توجه کردن و توجه کردن یعنی حضور در لحظه و متوجه بودن. این هوش نیز قطعاً می‌داند چه وقتی من در لحظه حضور دارم، در زمان

حال هستم و چه زمان نیستم. من حتما باید در زمان ارتباطم با این هوش کاملا در لحظه حضور داشته باشم و حواسم باشد حضورم باید با حضور این هوش، هماهنگ و یکسان باشد، خواستم باید با خواست او یکی باشد و ذهنم نیز باید با ذهنیت او هماهنگ باشد.

پس هر روز دو بار و هر بار به مدت ۲ ساعت، من به درون خودم سفر می‌کردم و تصویری از نتیجه‌ای که می‌خواستم ایجاد می‌کردم و این تصویر یک ستون فقرات کاملا سالم بود. البته که متوجه شدم قبلا چقدر حواسم نبوده و تمرکز نداشته‌ام. این یک طعنه بود. همان زمان فهمیدم وقتی بحران یا اتفاق بدی رخ می‌دهد، ما به جای این که روی آنچه می‌خواهیم تمرکز کنیم، بیشتر تمرکز و انرژی خود را صرف فکر کردن به آن چیزی می‌کنیم که نمی‌خواهیم. در طول آن هفته‌های اول، من هر لحظه این کار را انجام می‌دادم.

در اواسط مراقبه‌هایم، برای ساختن زندگی دلخواهم یعنی ستون فقراتی کاملا سالم، ناگهان متوجه می‌شدم که دارم به طور ناخودآگاه به آنچه جراحان چند هفته پیش به من گفته بودند فکر می‌کنم؛ این که من دیگر راه نخواهم رفت. از درون، در اواسط بازسازی ستون فقراتم بودم، بعد متوجه شدم روی یک چیز دیگر هم خیلی تاکید می‌کنم این که؛ آیا بالاخره باید مطب جراحی زیبایی خودم را بفروشم یا نه. در

حالی که داشتم گام به گام، از نظر ذهنی راه رفتن مجدد را تصویرسازی و خود را برای آن آماده می کردم، ناگهان با خودم تصور می کردم که ادامه ی زندگی روی ویلچر چطور خواهد بود. می دانید چه می گویم؟ حواسم پرت می شد.

پس هر بار که توجه و تمرکز را از دست می دادم و ذهنم به سمت افکار دیگر می رفت، از اول شروع می کردم و تصویرسازی را به طور کامل دوباره انجام می دادم. این کار خسته کننده، کلافه کننده و حقیقتاً یکی از سخت ترین کارهایی بود که در کل زندگی ام انجام داده ام. اما دلیل من برای ادامه این بود که؛ آن هوش مشاهده گر، برای این که به تصویری که من ساختم توجه کند، آن تصویر را واضح، بدون هیچگونه تیرگی، آلودگی و مزاحمتی می خواهد. برای این که این هوش به آنچه امید داشتم و می دانستم می تواند انجام دهد برسد، از اول تا آخر کار باید آگاهی ام را حفظ می کردم و آن را از دست نمی دادم.

در نهایت بعد از ۶ هفته جنگ با خودم و تلاش برای حفظ حضورم «در لحظه» با این هوش، توانستم این فرآیند بازسازی را بدون این که مجبور باشم دوباره از اول شروع کنم، از درون انجام دهم. اولین روزی که برای اولین بار موفق به چنین کاری شدم را به یاد می آورم. دقیقاً حس و شیرینی اش مانند زمانی است که توپ تنیس را دقیقاً همانجایی

که باید، بزنی. می‌دانستم این کاری است که باید انجام دهم. با هم هماهنگ بودیم؛ احساس کامل بودن، رضایت و یکپارچگی داشتم. برای اولین بار با ذهن و بدنم کاملاً «در لحظه» حاضر بودم و احساس راحتی داشتم. دیگر هیچ مزاحمت ذهنی، تجزیه و تحلیل، فکر و تلاشی وجود نداشت. انگار باری از دوش من برداشته شده بود و نوعی حس صلح و آرامش تمام وجودم را فرا گرفته بود. انگار دیگر نگران گذشته و آینده و هر آنچه که قبلاً برایم مهم بود، نبودم.

و این فهم و آگاهی، ادامه‌ی راه و سفر را برایم روشن کرد، چون دقیقاً در همان زمان و هم‌زمان با این که داشتم آنچه را می‌خواستم، می‌ساختم و مهره‌هایم را بازسازی می‌کردم، هر روز این کار برایم آسانتر شد. از همه‌ی اینها مهمتر؛ من تغییرات فیزیولوژیکی بسیار خاصی را احساس کردم. همان زمان بود که شروع به هماهنگی آنچه در درون انجام می‌دادم، کردم تا بتوانم این تغییرات را در بیرون و بدن خود نیز ایجاد کنم. وقتی این هماهنگی را ایجاد کردم، به آنچه انجام می‌دادم توجه بیشتری کردم و آن را با عزم و میلی بیشتر انجام می‌دادم و بارها و بارها تکرارش کردم. در نتیجه حالا به جای این که انجام این کار برایم تلاشی سخت و طاقت‌فرسا باشد، آن را با لذت انجام می‌دادم و از آن اثر می‌پذیرفتم و ناگهان، آنچه زمانی انجامش دو یا سه ساعت طول

می کشید را توانستم در مدت کوتاهیتری به انجام برسانم. حالا زمان بیشتری نیز در اختیار داشتم. پس شروع کردم به فکر کردن در این مورد که، مثلا دیدن دوباره‌ی غروب آفتاب از ساحل یا نهار خوردن دوباره با دوستانم سر میز یک رستوران چه حسی خواهد داشت. با خودم قرار گذاشتم دیگر هیچگاه این لذت‌ها را دست کم نگیرم و تصور نکنم همیشه در اختیارم خواهند بود. من دوش گرفتن و حس کردن آب روی بدنم یا استفاده از سرویس بهداشتی و راه رفتن در ساحل ساندیگو، وقتی نسیمی به صورتم می‌خورد را با جزئیات تصور کردم. اینها چیزهایی بودند که تا قبل از تصادف اصلا قدرشان را نمی‌دانستم، اما حالا برایم مهم بودند و معنی داشتند، و من از نظر احساسی برای درآغوش گرفتن و حس کردن آنها وقت می‌گذاشتم تا زمانی که حس کنم واقعا آنجا هستم.

آن زمان نمی‌دانستم چه می‌کنم، اما حالا می‌دانم. من به تمامی این احتمالات بالقوه که در جهان کوانتوم نیز وجود داشتند، فکر می‌کردم، و بعد از نظر احساسی آنها را در آغوش گرفته و کاملا حس می‌کردم. وقتی من آن آینده را به خواست خودم انتخاب کردم و دقیقا حس بودن در آن را، تجربه و در خود ایجاد کردم، بدن من شروع به باور کردن این امر کرد که، من در این لحظه در همان آینده‌ی انتخابی خودم

هستم. هرچه توانایی من برای مشاهده‌ی سرنوشتی که می‌خواستم و به دنبالش بودم بیشتر و بیشتر شد، سلول‌های من شروع به سازماندهی مجدد خویش کردند. من شروع به ارسال پیام‌های تازه به ژن‌های تازه کردم و بعد از آن، سرعت بهبود جسم من نیز بیشتر شد.

آنچه من در حال فراگیری‌اش بودم، یکی از اصول اصلی علم فیزیک کوانتوم است. این که ذهن و ماده المان‌هایی جدا از هم نیستند و این که افکار و احساس‌های خودآگاه و ناخودآگاه ما، پیش‌نویس‌هایی هستند که سرنوشت ما را کنترل می‌کنند. اصرار، میل و تمرکز برای واقعی کردن هر آنچه در آینده تصور می‌کنیم، ریشه در ذهن انسان و ذهن احتمالات نامحدود جهان کوانتوم دارد. هر دوی این آگاهی‌ها و ذهن‌ها باید برای ظهور هر واقعیتی که به طور بالقوه در جهان کوانتوم وجود دارد با هم همکاری کنند. من فهمیدم که از این نظر، همه‌ی ما آفرینندگانی خدایی هستیم. مهم نیست از چه نژاد، جنسیت، فرهنگ، طبقه‌ی اجتماعی و تحصیلی هستیم، چه باورهای دینی داریم یا در گذشته مرتکب چه اشتباهاتی شده‌ایم. برای اولین بار در طول زندگی‌ام احساس رضایت واقعی داشتم.

من در مورد بهبود خودم تصمیمات کلیدی دیگری نیز گرفتم. من رژیم غذایی را انتخاب کردم که آن را با جزئیات در کتاب مغزت را