

ما نتیجه انتخاب هایمان هستیم

پاتریک هالدر، دکتر ایلا کاس
و تیم تقدیسی

www.ketab.ir

Holford, Patrick

هالفورد، پاتریک

مآخذ: انتخاب‌هایمان هستیم / پاتریک هالفورد، هایل کاس؛ [ترجمه] مریم تقدیسی

ن: ازدهای ماسی، ۱۳۹۶

ISBN: 978-600-8029-36-6

ایک:

فهرست: یسی، س، لاعات فیپا

Natural highs: the heathy way to

عنوان اول:

عنوان دیگر: زنگی، مال با نند، طبیعی

موضوع: درمان صبیسی

موضوع: ۱. خودسازی، شست و شوی، ۲. تغذیه، ۳. داروشناسی گیاهی

کاس، هایل، ۱۹۵۶ - م.

تقدیسی، مریم، ۱۳۴۲ - مترجم

۶۱۵/۵۳۵

RZ۴۴۰/۸۲۴۰/۹

۱۳۹۶

۴۸۴۱۲۳۹

شماره کتابشناسی ملی:

ما نتیجه انتخاب هایمان هستیم

● نویسنده: پاتریک هالفورد • دکتر هایل کاس

مترجم: سربه تقی‌پسی

تاریخ چاپ: ۱۳۹۷

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد

قیمت: ۳۱۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۲۹-۳۶-۶

کلیه حقوق محفوظ است

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



انتشارات آرمین

فهرست

مقدمه

۷

بخش اول / ایجاد حال خوب

۱۷

به طور طبیعی چقدر سر حال هستید؟

۱۹

۲ چطور مغز شما می‌تواند شما را سر حال نگه دارد

۲۷

۳۱

۳ مقدماتی برای سبک طبیعی

بخش دوم / جایگزین‌های طبیعی

۵۷

۴ آرام‌بخش‌ها

۵۹

۵ محرک‌ها

۸۹

۶ تقویت‌کننده‌های روحی

۱۳۳

۷ تقویت‌کننده‌های فکر و حافظه

۱۶۵

۸ رابط‌ها

۱۹۷

بخش سوم / چگونه همیشه به طور طبیعی سر حال باشیم

۲۳۵

۹ ایجاد توازن در معادله

۲۳۷

۱۰ ورزش

۲۴۳

۱۱ نفس‌زندگی

۲۴۷

۱۲ تولید انرژی حیاتی

۲۵۳

۱۳ ذهن و تمرکز عمیق

۲۵۹

۱۴ بیوفیدبک‌های طبیعی (بازخورد زیستی)

۲۶۵

۲۶۹	۱۵ مثبت‌اندیشی
۲۷۵	۱۶ نیروی لمس
۲۸۱	۱۷ نور و رنگ
۲۸۵	۱۸ رایحه‌درمانی
۲۹۵	۱۹ موسیقی احساسات
۳۰۱	۲۰ خواب

۳۰۷ بخش چهارم / نشاط‌های طبیعی در یک نگاه

۳۰۹	۲۱ راه‌نمایی‌های مهم
۳۱۵	۲۲ الفبای نشاط طبیعی

۳۳۱ پیوست / چرخه‌ی اعتیاد را در هم شکنید

www.ketabo.com

مقدمه

دنیایی را مجسم کنید که در آن شادی، هوشیاری، پرا انرژی بودن، آرامش و احساس راحتی کردن با آن طریقه‌ی عادی زندگی است. جایی که می‌توان بدون مواد اعتیاد آزر شاد و سر حال بود. شبیه داستان‌های علمی-تخیلی به نظر می‌رسد؟ بیای ما پیش از این هم همین‌طور بوده است؛ یا شاید به بیان دقیق‌تر همه چیز در این ماده بین منوال بوده، چون همان‌طور که خواهید دید نشاط و سر حال فقط به این بستگی دارد که کاری کنیم مغزمان سر حال باشد. خواهیم دید که این کار به شادی سر کردن، به سوپرمارکت یا به دنبال کتابی درباره‌ی تغذیه‌ی سالم گشتن در کتاب‌فروشی محال است.

مواد غذایی لازم برای ایجاد حال خوب همیشه به وفور در دسترس ما قرار داشته‌اند. ما در انگلستان در یک هفته به‌طور متوسط یک بلیون فنجان چای، ۱۵۴ میلیون قهوه، ۲۵۰ میلیون نوشیدنی سبک شیرین یا کافئین‌دار و ۱۲۰ میلیون نوشیدنی غیر مجاز می‌نوشیم؛ ۱/۵ بلیون تن سیگار می‌کشیم، ۶ میلیون شکر و ۲ میلیون شکلات مصرف می‌کنیم؛ و بدتر از همه، ۲۰ میلیون قرص ضد افسردگی و ۱۰ میلیون قرص آرام‌بخش می‌خوریم، و ۱۰۰ میلیون سیگار حشیش یا علف و ۱ میلیون قرص شادی‌آور مصرف می‌کنیم.

و آیا همه‌ی این‌ها مؤثر واقع می‌شوند؟ ظاهراً همین‌طور است و گاهی این مواد این قدر پرترفدار نبودند. این مواد انرژی را افزایش می‌دهند، از اضطراب می‌کاهند و به ما کمک می‌کنند خستگی یک روز کاری را از تن به در کنیم. کوکائین حتی به مصرف‌کننده‌های خود کمک می‌کند «حالی بهتر از خوب» داشته باشند. فقط این که حالت نشاط ناشی از بسیاری از این مواد به سرعت از بین می‌روند و ما را در خماری و عواقب ناخوشایند آن‌ها رها می‌کنند.

همه‌ی این دود کردن‌ها و نوشیدن‌ها می‌توانند به نوسانات خلق و خو، نقصان

انرژی، خستگی و حتی اعتیاد منجر شوند. شما هم احتمالاً به همین دلایل مصرف چنین موادی را کنار گذاشته‌اید یا اگر این کار را نکرده‌اید، شاید این کتاب را به همین منظور انتخاب کرده‌اید.

و از اینجا به بعد خبرهای خوبی برایتان داریم. ما جایگزین‌هایی طبیعی را به شما معرفی خواهیم کرد - روش‌هایی قانونی و سالم برای تغییر نحوه‌ی فکر و احساس. به این وسیله، می‌توانید رژیم غذایی و روش‌های خاص و کامل خودتان را برای این که همیشه بتوانید به طور طبیعی سر حال باشید، پیدا کنید. شما از طریق روش‌های زیر می‌توانید این کار را انجام دهید:

- ◀ استفاده از راه‌های جایگزین و بدون خماری به جای مصرف الکل.
- ◀ استفاده از مواد غذایی که بدون عواقب منفی مواد مخدر، موجب افزایش توانایی فکری و ایجاد ارتباط بین مسائل مختلف می‌شوند.
- ◀ استفاده از غذاهایی که می‌توانند تغذیه جسم فرسوده از مصرف مواد مخدر یا الکل را بازسازی کنند و بهبود بخشند.
- ◀ استفاده از روش‌هایی طبیعی و بدون اعتیاد به جای مصرف قهوه، چای یا تنباکو برای انرژی گرفتن.
- ◀ استفاده از جایگزین‌های طبیعی و بدون عوارض جانبی به جای بروزاک و والیوم.
- ◀ و به شما نشان خواهیم داد که: چطور این مواد طبیعی به شما کمک می‌کنند از زندان اعتیاد رها شوید.

در اینجا شاید این سؤال برایتان مطرح شود که اصلاً آیا مدام در حالت نشئگی و نشاط به سر بردن درست است یا نه! این بدون شک یکی از هنجارهای فرهنگ ما نیست. در واقع شواهدی هم هست که نشان می‌دهد افسردگی و اضطراب می‌توانند از مزایای تکاملی برخوردار باشند. تاریخ نشان داده که هوشیاری و گوش به زنگ بودن در مقابل غارتگر و دشمن، بیشتر از حالت نشاط مدام موجب بقای

انسان بوده است؛ ولی امروزه بسیاری از مردم اکثر اوقات مضطرب و عصبی و افسرده هستند. اگر این در مورد شما هم صدق می‌کند خبر خوب اینجاست که می‌توانید با استفاده از روش‌ها و مواد غذایی جایگزین الگوی همیشگی‌تان را برهم زنید و راهی به سوی نشاط طبیعی هموار کنید.

البته در دنیای امروز کلمه‌ی «طبیعی» مفاهیم بسیاری را در بر دارد. قهوه، الکل، نیکوتین، ماری‌جوآنا و حتی کوکائین همه محصول طبیعت هستند، ولی در چهار است ما توصیه نمی‌شوند. منظور ما از کلمه‌ی «طبیعی» در اینجا موادی هستند که نه تنها قانونی بلکه برای شما مفید هستند. این مواد هماهنگ با طبیعت بدن عمل می‌کنند به مغایر با آن. آن‌ها به جای تخلیه‌ی انرژی، باعث ایجاد تعادل در بدن و افزایش انرژی آن می‌شوند.

«نشاط» به معنای است که معانی متفاوتی را در بر می‌گیرد. معنی این کلمه می‌تواند هر چیزی از تغییرات شیمیایی بدن، تا احساس عشق، مشاهده‌ی منظره‌ی غروب یا باشکوه یا سوار شدن روی یک رولر کاستر را شامل شود؛ یا انرژی و سرزندگی اکثر ما در دوران کودکی.

یک بازی کودکانه

اگر از کنار حیاط کودکانی پر از بچه‌های پنج-شش ساله بگذرید، تنها چیزی که می‌بینید کودکانی هستند که سرشار از هوش و انرژی به استادی و آن طرف می‌دوند و از خود بیخود می‌شوند. آن‌ها طوری درگیر دنیا می‌شوند که بسیاری از ما آن را فراموش کرده‌ایم. به ندرت می‌توانید کودکی را ببینید که از خردسالی و نقاشی کردن در مقابل دیگران خجالت بکشد، ولی چند نفر از ما حتی به چنین کارهایی فکر می‌کنیم؟

کودکان با روحیه‌ی خودجوشی و مثبت خود به طور طبیعی سرحال‌اند. گاهی هم آن قدر تاب می‌خورند و می‌چرخند تا نقش زمین می‌شوند، و از این طریق حالت نشاط خود را افزایش هم می‌دهند. حتی گریه‌ها و طغیان‌های خشم آن‌ها هم

جزئی از این حالت است، چون ابراز احساسات بخشی حیاتی از حالت خودجوشی را تشکیل می‌دهد (البته این در همه‌ی کودکان دیده نمی‌شود، چون ضربه‌های روحی در سنین پایین می‌توانند این حالت خودجوشی را از بین ببرند). هرچه سنمان بالاتر می‌رود «اجتماعی‌تر» می‌شویم و بخشی از این توانایی ذاتی را از دست می‌دهیم. آیا این اجتناب‌ناپذیر است؟ آیا می‌توانیم در طول دوران بزرگسالی هم پرنرژی و سرحال باشیم؟

سر دائماً به خودمان یادآوری کنیم که باید در لحظه زندگی کنیم، همه‌ی کارهایمان را آگاهی انجام دهیم و پذیرای مسائل جدید باشیم، از شانس زیادی برای ایراد کار برخوردار خواهیم بود. رفتارهای طوطی‌وار ما را بی‌حس می‌کنند و به دنبال آن بوی گل‌ها (حس آگاهی) را از یاد می‌بریم، قدردانی از همسرانمان (باز کردن قلبمان) را فراموش می‌کنیم و از روش‌های جدید برای انجام کارهایمان استقبال نمی‌کنیم (انعطاف‌پذیری ذهنی). پس هرچه بیشتر شبیه کودکان باشیم، یعنی پذیراتر و کنجکاوتر رفتار کنیم و در لحظه زندگی کنیم، سرحال‌تر، پرنرژی‌تر و سریع‌الانتقال‌تر خواهیم بود. در این کتاب، فصلی کامل را به تمرین ایجاد حس آگاهی و انعطاف‌پذیری ذهنی اختصاص دادیم که هر دو از خصوصیات کودکان هستند، و شما می‌توانید با دنبال کردن توصیه‌ها برای رژیم غذایی و مکمل‌ها سطح انرژی خود را حفظ کنید.

ما سر مست‌تر کن: روح و تعالی

بعد دیگر احساس نشاط رسیدن به قلمرویی متعالی و غیرتجربی یا «اوج» تجربه است. ما در این حالت هماهنگی و ارتباط عمیقی را با دیگران احساس می‌کنیم و آگاهی عمیق‌تری از هدف زندگی داریم. این حالت همان جرقه‌ی الهامی است که آثار هنری، موسیقی، شعر و همچنین دستاوردهای علمی و معنوی از آن سرچشمه می‌گیرند.

مسئله‌ی مهم‌تر این است که این تجربه‌ی مشترک انسان‌ها در زمینه‌ی

ارتباط با طبیعت، کائنات یا خداوند که به سختی قابل توصیف است، در منطقه‌ای از مغز منعکس شده است!

محققان قسمت کوچکی از مرکز احساسی مغز را شناسایی کرده‌اند که وقتی ما در حال تجربه‌ای معنوی هستیم در فعال‌ترین حالت خود قرار دارد. این منطقه که نقطه‌ی اتصال یا دریافت خاصی است نشان می‌دهد که مغز ما برای این اتصال حیاتی برنامه‌ریزی شده است. دانشمندان هم با تحریک الکتریکی مغز، وجود چنین منطقه‌ای را در مغز به اثبات رسانده‌اند و دکتر مایکل پرسینگر از دانشگاه لورنتیال، این را «مغز خداوند» نامیده است.

در حالی که مردم معتقدند این تحقیقات به این علت که به این تجربه‌ی معنوی جایگاهی حساسیتی را قابل تشریح بخشیده از شکوه آن کاسته است، و اثبات این تجربه‌ی فراگیر برای دیگران را هیجان‌زده ساخته است؛ ولی تفسیر شما هر چه که باشد، اگر مغز فعالی دارید به احتمال بسیار می‌توانید این حالت نشاط طبیعی را در خود ایجاد کنید.

در حالی که در سراسر دنیا برای حفظ این حالت اوج، از مواد روان‌گردان استفاده می‌کنند، ما توصیه‌های دیگری برایتان داریم که با عمل کردن به آن‌ها می‌توانید به طور طبیعی به این حالت دست پیدا کنید. در بخش سوم ما علاوه بر آمیزه‌ی گیاهان و مواد غذایی خاص مؤثر در این مورد، با روش‌ها و تمرکز عمیق، حرکت، تجسم و تکنیک‌های خاص تنفسی برای رسیدن به این حالت آشنا خواهید شد.

بدن ما چگونه کار می‌کند: اتصال ذهن و جسم

روش‌هایی مانند این‌ها بیش از همه به اتصال ذهن و جسم با هورمون‌های مغزی بستگی دارند. رابطه‌ی «ذهن و جسم» یکی از داغ‌ترین حوزه‌های جدید در علم طب است که برای نخستین بار به ما کمک کرده تا به نحوه‌ی کار آن و کارهایی که می‌توانیم برای بهبود ذهن و حالات روحی خود انجام دهیم پی ببریم. این موضوع بیش از بیست سال است که ما را مجذوب خود ساخته است. ما

به عنوان روانپزشک (هایلا) و متخصص تغذیه در مسائل سلامت روحی (پاتریک) با صدها مراجعه کننده که مشکلاتی جدی داشته اند سر و کار داشته ایم. ما از طریق کمک به آن ها در بهبود عملکرد هورمون های مغزی شان، شاهد بهبودی قابل توجه آن ها در زمینه ی سلامت روح و روان بوده ایم.

در طول این مسیر متوجه شدیم مواد غذایی خاصی واقعاً می توانند فرد را از اذ سردگی نجات دهند، در مواقع فشارهای روحی تعادل برقرار کنند و باعث ایجاد سر سلامت و نشاط شوند.

همچنین به افراد بسیاری برخوردیم که در میانسالی (که برای بهترین ما هم افتاز می افتد) با مشکل دیگری رو به رو شده اند: آن ها متوجه می شوند که الکل یا ماری جوانا را که در گذشته مصرف می کردند، دیگر نمی توانند تحمل کنند. و عده ی دیگری با پارانویا مواجه می شوند که مصرف بلندمدت این مواد هرچند متناوب، باعث کاهش توانایی های فکری شان شده است.

نوئل ۴۵ ساله، دلال سهام که سال ها سیگار ماری جوانا می کشید از این مسئله شکایت داشت: « نه تنها دیگر موثر نیست، بلکه روز بعد چنان احساس خستگی و خماری می کنم که دیگر ارزش مصرف کردن ندارد. فظلام هم به خوبی سابق کار نمی کند. »

خوشبختانه نوئل با استفاده ی مرتب از مکمل های تقویر شده انرژی و توانایی های ذهنی اش را بازیافت. در واقع ادعا می کرد: « حتی در بهشت سالگ هم فکرم این قدر خوب کار نمی کرد و این قدر پرانرژی نبودم. » او در طول این روند تمایل خود را هم به کشیدن سیگارهای ماری جوانا از دست داد.

اگر به جایی رسیده باشید که « ماری جوانا » (یات) را جایگزین سیگار، قهوه یا هر ماده ی روح و روان گردان دیگری کنید، به گستره ی مشکل و تأثیر گذاری راه حل ما پی خواهید برد.

این راه حل معجزه آسا به نظر می‌رسد و واقعاً همین طور است. محققان ضمن بررسی این که چگونه مواد طبیعی مؤثر در تغییر حالات ذهنی، برداشت‌ها و حالات روحی ما را تغییر می‌دهند به کشف جالبی دست یافته‌اند: تقریباً همه‌ی این مواد از ساختاری مشابه هورمون‌های مغزی ما برخوردارند و از طریق ایجاد تأثیری مشابه، یا با افزایش یا کاهش تأثیرات آن‌ها عمل می‌کنند.

این بدان معناست که ما حتی بدون مصرف هر گونه مواد، عملاً قادریم در خنثی‌سازی حالت نشاط طبیعی ایجاد کنیم. چطور؟ پاسخ در مغز ما و انتقال‌دهنده‌های یا فرارسان‌های شیمیایی ذهن و احساس، یعنی نوروترانسمیترها یا فرارسان‌های عصبی نهفته است. (که در فصل ۲ با جزئیات مورد بررسی قرار گرفته‌اند). از آنجمله این فرارسان‌های عصبی از مواد مغذی شامل آمینو اسیدها، ویتامین‌ها و مواد معدنی تشکیل شده‌اند، ما می‌توانیم به فرمول کامل «غذای مغز» برای بهبود فکر و احساسمان دست پیدا کنیم. مکمل‌های غذایی خاص هم می‌توانند موجب افزایش انرژی، تمرکز و حوصلا و تحمل شوند. با مصرف آمیزه‌ی صحیحی از این‌ها، سلامت، شور زندگی و ارتباط می‌توانند به وضعیت ذهنی عادی شما تبدیل شوند.

تغذیه‌ی مغز امری حیاتی است. همچنین باید به خاطر داشته باشید که شیمی مغز متقابل عمل می‌کند: همان طور که مواد مختلفی باعث ایجاد سرحالی و نشاط می‌شوند، حالات مثبت ذهنی هم متقابلاً باعث ایجاد هورمون‌های شادی بخش مغزی می‌شوند. همین داد و ستد حیاتی است که موجب سلامت و سرحالی می‌شود.

راهنمای کتاب

بخش اول از سه فصل تشکیل شده که با پرسش‌نامه‌ی درباره‌ی نشاط طبیعی آغاز می‌شود. این پرسش‌نامه به شما کمک می‌کند نیازها، عادات و رفتارهای فعلی‌تان را ارزیابی کنید و راهکار خاص خودتان را برای ایجاد تحول و دستیابی به نشاط‌های طبیعی ایجاد کنید.

سپس مقدمات عملکرد مغز را به شما معرفی می‌کنیم. شما درباره‌ی انتقال‌دهنده‌های عصبی و «هورمون‌های برقراری ارتباط» در مغز خواهید آموخت که می‌توانند آرام‌بخش و محرک باشند، روحیه‌ی شما را ارتقا دهند و فکرتان را فعال کنند. شما متوجه خواهید شد چه موادی شیمی مغزتان را از تعادل خارج می‌کنند و کدام یک به نفع شما عمل می‌کنند. سپس درباره‌ی «مقدمات نشاط طبیعی» با شما صحبت خواهیم کرد. شما خواهید آموخت که چگونه می‌توانید سیم مغز و بدنتان را در جهت دستیابی به حداکثر انرژی و تعادل هدایت کنید.

بخش دوم کتاب شامل ۵ فصل است که با مسائلی سر و کار دارند که احتمالاً در وهله‌ی اول باعث شده‌اند شما به سمت این کتاب جذب شوید: «آرام‌بخش‌ها»، «محرک‌ها»، «موادی که موجب بهبود خلق و خو می‌شوند»، «تقویت‌کننده‌های ذهن و حافظه»، و «رابطه‌سازها». ما در هر فصل از الگوی ساده‌ای برای ارائه‌ی اطلاعات استفاده کرده‌ایم:

- ◀ ترجیح می‌دهید چه حالی داشته باشید و در حال حاضر چه حالی دارید؟
- ◀ وقتی در چنین حالتی به سر می‌برید در شیمی و در بدنتان چه می‌گذرد؟
- ◀ نقاط ضعف و قوت موادی که بر حسب عادت استفاده می‌کنیم، مانند الکل و آرام‌بخش‌ها.
- ◀ جایگزین‌های طبیعی که همان نتایج را بدون عوارض ناخواسته ایجاد می‌کنند. شما همچنین درباره‌ی علت عملکرد این مواد و تحقیقاتی که درباره‌ی مزایا و نحوه‌ی استفاده از آن‌ها به عمل آمده است مطالبی خواهید آموخت.
- ◀ و در نهایت، برنامه‌ی عملی صریح، روشن و ساده‌ای که قدم‌هایی را که باید برای دستیابی به نشاط طبیعی بردارید به شما نشان می‌دهد.

بخش سوم به راه‌های دیگری برای دستیابی به نشاط طبیعی اشاره کرده است.

شما خواهید دید که چطور تنفس، تمرکز عمیق، ورزش و خواب می‌توانند باعث بهبود حالات روحی و افزایش انرژی شما شما شوند. همچنین نگاهی هم به مسائلی در ارتباط با مثبت‌اندیشی، و کاربردهای نور، رنگ و رایحه‌درمانی در بهبود زندگی خواهیم انداخت.

بخش چهارم رهنمودهایی را در زمینه‌ی روش‌های طبیعی برای آرام گرفتن، افزایش انرژی، بهبود حالات روحی، افزایش کارایی فکری و رابطه‌سازی با محیط اطراف ارائه خواهد کرد. در این بخش، همچنین به فهرست موادی که می‌توانند باعث این روش‌ها طبیعی شوند به ترتیب الفبا اشاره شده است.