



Holford, Patrick

هالفورد، پاتریک

زندگی سبک‌حال‌ها نشناخت طبیعی / پاتریک هالفورد: هایلا کاس؛
مترجم مریم تقدیسی، تهران: پندارتابان، ۱۳۹۲.

ISBN: 978-600-93197-1-8

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Natural highs: the healthy way to ... عنوان اصلی:

۱. درمان طبیعی، ۲. خودسازی، ۳. بهداشت روانی - تأثیر تنذیه.

۴. گیاهان دارویی.

Cass, Hyla

کاس، هایلا، ۱۹۵۶

تقدیسی، مریم، ۱۳۳۲ - مترجم.

۶۱۵/۵۳۵

RZ ۴۴۰/۵۲۴۹

۱۳۹۲

۲۸۹۴۲۱۶

کتابخانه ملی ایران



زندگی سر حال

با نشاط طبیعی

پاتریک هالفورد و دکتر هایلا کاس
مریم نقدیسی

تاریخ چاپ: ۱۳۹۲، نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد، قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۱۹۷-۱-۸

ناظر فنی: شروین عاقل مسجدی

کلیه حقوق محفوظ است

خیابان دیباجی جنوبی، کوچه ارغوان،

بن‌بست نور، پلاک ۲، واحد ۴

تلفن: ۲۲۵۵۷۳۸۱

Email: PendarTaban@gmail.com

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



پندارتابان

فهرست

۷	مقدمه
۱۷	بخش اول / ایجاد حال خوب
۱۹	۱ به طور طبیعی چقدر سر حال هستید؟
۲۷	۲ چطور مغزتان می‌تواند شما را سر حال نگه دارد
۴۱	۳ مقدماتی برای نشاط طبیعی
۵۷	بخش دوم / جایگزین‌های طبیعی
۵۹	۴ آرام‌بخش‌ها
۸۹	۵ محرک‌ها
۱۳۳	۶ تقویت‌کننده‌های روحی
۱۶۵	۷ تقویت‌کننده‌های فکر و حافظه
۱۹۷	۸ ارتباطها
۲۳۵	بخش سوم / چگونه همیشه به طور طبیعی سر حال باشیم
۲۳۷	۹ ایجاد توازن در معادله
۲۴۳	۱۰ ورزش
۲۴۷	۱۱ نَفَس زندگی
۲۵۳	۱۲ تولید انرژی حیاتی
۲۵۹	۱۳ ذهن و تمرکز عمیق
۲۶۵	۱۴ بیوفیدبک‌های طبیعی (بازخورد زیستی)

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

بخش چهارم / نشاط‌های طبیعی در یک نگاه

۳۰۹	۲۱ راهنمایی‌های مهم
۳۶۵	۲۲ الفبای نشاط طبیعی

۳۳۱	پیوست / چرخه‌ی اعتیاد را در هم بشکنید
-----	---------------------------------------

مقدمه

دنیایی را محسوس کنید که در آن شادی، هوشیاری، پرنرژی بودن، آرامش و احساس راحتی کردن با آن طریقه‌ی عادی زندگی است. جایی که می‌توان بدون مواد اعتیادآور شاد و سر حال بود. شبیه داستان‌های علمی-تخیلی به نظر می‌رسد؟

دنیای ما پیش از این هم همین‌طور بوده است؛ یا شاید به بیان دقیق‌تر همه چیز در درون ما به همین منوال بوده، چون همان‌طور که خواهید دید نشاط و سر حالی فقط به این بستگی دارد که کاری کنیم مغزمان سر حال باشد. خواهیم دید که این کار به سادگی سر زدن به سوپرمارکت یا به دنبال کتابی درباره‌ی تغذیه‌ی سالم گشتن در کتاب‌فروشی محل است.

مواد غذایی لازم برای ایجاد حال خوب همیشه به وفور در دسترس ما قرار داشته‌اند. ما در انگلستان در یک هفته به طور 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 نخ سیگار می‌کشیم، ۶ میلیون شکر و ۲ میلیون شکلات مصرف می‌کنیم؛ و بدتر از همه‌ی این‌ها ۲۰ میلیون قرص ضد افسردگی و ۱۰ میلیون قرص آرام‌بخش می‌خوریم، و ۱۰ میلیون سیگار حشیش یا علف و ۱ میلیون قرص شادی‌آور مصرف می‌کنیم.

و آیا همه‌ی این‌ها مؤثر واقع می‌شوند؟ ظاهراً همین‌طور است و گرنه 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 می‌رود 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 غذایی‌ای که بدون عواقب منفی مواد مخدر، موجب افزایش توانایی فکری و ایجاد ارتباط بین مسائل مختلف می‌شوند.
- ◀ استفاده از غذاهایی که می‌توانند مغز و جسم فرسوده از مصرف مواد مخدر یا الکل را بازسازی کنند و بهبود بخشند.
- ◀ استفاده از روش‌هایی طبیعی و بدون احتمال اعتیاد به جای مصرف قهوه، چای یا تنباکو برای انرژی گرفتن.
- ◀ استفاده از جایگزین‌های طبیعی و بدون عوارض جانبی به جای پروزاک 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 نشنگی 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، ماری‌جوانا و حتی کوکائین همه محصول طبیعت هستند، ولی در فهرست 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 نه مغایر با آن. آن‌ها به جای تخلیه‌ی انرژی، باعث ایجاد تعادل در بدن و افزایش انرژی آن می‌شوند.

«نشاط» هم کلمه‌ای است که معانی متفاوتی را در بر می‌گیرد. معنی این کلمه می‌تواند هر چیزی از تغییرات شیمیایی بدن، تا احساس عشق، مشاهده‌ی منظره‌ی غروب‌ی باشکوه یا سوار شدن روی یک رولرکاستر 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 رد شوید، تنها چیزی که می‌بینید کودکانی هستند که سرشار از هوش و انرژی به این طرف 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 خواندن 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 سر حال‌اند. 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 پُرانرژی و سر حال باشیم؟

اگر دائماً به خودمان یادآوری کنیم که باید در لحظه زندگی کنیم، همه‌ی کارهایمان را با آگاهی انجام دهیم و پذیرای مسائل جدید باشیم، از شانس زیادی برای این 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، سر حال‌تر، پُرانرژی‌تر و سریع‌الانتقال‌تر خواهیم بود. در این کتاب، فصلی کامل را به تمرین ایجاد حس آگاهی و انعطاف‌پذیری ذهنی اختصاص داده‌ایم که هر دو از خصوصیات کودکان هستند، و شما می‌توانید با دنبال کردن توصیه‌هایی برای رژیم غذایی و مکمل‌ها سطح انرژی خود را حفظ کنید.

مرا سرمست‌تر کن: روح و تعالی

بعد دیگر احساس نشاط رسیدن به قلمرویی متعالی و غیر تجربی 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 جرعه‌ی 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 نقطه‌ای اتصال با 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، آن را « معیار خداوند » نامیده است.

برخی از مردم معتقدند این تحقیقات به این علت که به این تجربه‌ی معنوی جایگاهی جسمانی و قابل تشریح بخشیده از شکوه آن کاسته است، و اثبات این تجربه‌ی فراگیر برخی دیگر را هیجان زده ساخته است؛ ولی تفسیر شما هرچه 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 شما علاوه بر آمیزه‌ی گیاهان و مواد غذایی خاص مؤثر در این مورد، با روش‌هایی مانند تمرکز عمیق، حرکت، تجسم و تکنیک‌های خاص تنفسی برای رسیدن به این حالت آشنا خواهید شد.

بدن ما چطور 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 افسردگی نجات دهند، در مواقع فشارهای روحی تعادل برقرار کنند و باعث ایجاد حس سلامت و نشاط شوند.

همچنین به افراد بسیاری برخورده ایم که در میانسالی (که برای بهترین ما هم اتفاق 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 نگرانی متوجه 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 مؤثر نیست، بلکه روز بعد چنان احساس خستگی و خماری می کنم که دیگر ارزش مصرف کردن ندارد. حافظه ام 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 بیست سالگی 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 » (پات) 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 همین‌طور 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 هورمون‌هایی 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 خودمان حالت نشاط طبیعی ایجاد کنیم. چطور؟ پاسخ در مغز ما و انتقال‌دهنده‌های فرارسان‌های شیمیایی دهن و احساس، یعنی نوروترنسمیترها یا فرارسان‌های عصبی نهفته است (که در فصل ۲ با جزئیات مورد بررسی قرار گرفته‌اند). از آنجا که 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 حوصله 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: همان‌طور که مواد مختلفی باعث ایجاد سرحالی و نشاط می‌شوند، حالات صحت ذهنی هم متقابلاً باعث ایجاد هورمون‌های شادی‌بخش مغزی می‌شوند. همین داد و ستد حیاتی است که موجب سلامت و سرحالی ما می‌شود.

راهنمای کتاب

بخش اول از سه فصل تشکیل شده که با پرسش‌نامه‌ای 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 می‌کند و کدام یک به نفع شما عمل می‌کنند. سپس درباره‌ی «مقدمات نشاط طبیعی» با شما صحبت خواهیم کرد. شما خواهید آموخت که چگونه می‌توانید شیمی مغز و بدنتان را در جهت دستیابی به حداکثر انرژی و تعادل هدایت کنید.

بخش دوم قلب 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 مغز و بدنتان چه می‌گذرد؟
- ◀ نقاط ضعف و قوت موادی که برحسب علت 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 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 ایجاد نشاط طبیعی شوند به ترتیب الفبا اشاره شده است.