

۲۰/۳۳۰۸

شکست عادات‌های کهنه

نویسنده:

جو داسوزا

مترجم:

هیمن برین

روزبه ملک زاده

www.ketab.ir

سرشناسه	: دیسپنزا، جو، ۱۹۶۲م
عنوان و نام پدیدآور	: شکست عادت‌های کهنه / نویسنده: جو دیسپنزا؛ مترجم: هیمن برین، روزبه ملک‌زاده
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پردیس آباریس، ۱۳۹۷.
مشخصات اهری	: ۳۶۸ ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۳۱۴-۳-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Breaking The Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One, 2012
موضوع	: محور (روان‌شناسی)
موضوع	: Change (Psychology)
موضوع	: اندیشه و تفکر
موضوع	: Thou at an . thinking :
موضوع	: تفکر نوین
موضوع	: New thought :
شناسه افزوده	: ملک‌زاده، روزبه، ۱۳۷۰، مترجم
شناسه افزوده	: برین، هیمن، ۱۳۷۱، مترجم
شناسه افزوده	: Bapiri, shamsuddin :
رده بندی کنگره	: BF ۶۳۷/ت۳۵۹ ۱۳۹۷ :
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱ :
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۲۶۹۰۹ :



شکست عادت‌های کهنه

نویسنده: جو دیسپنزا

مترجم: هیمن برین - روزبه ملک‌زاده

طراح جلد: فرزانه بهرامی مقدم

ویراستار: شینم باقری

سال چاپ: ۱۳۹۸

چاپ: اول

مارگان: ۱۰۰۰

قیمت ۴۶۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۳۱۴-۰۳

مرکز پخش تهران: ۰۲۱۹۰۸۰ - ۲۲۸۸۷۶۸۳

مرکز پخش شیراز: ۰۷۱۳۲۳۴۵۱۵۱ - ۹۳۵۵۴۷۴۲۵۲

فهرست مطالب

۹	پیش‌گفتار
۱۳	مقدمه
۱۹	بخش اول: نانش شما
۲۱	فصل اول: شادی که سوس
۶۱	فصل دوم: غلبه کردن بر محیط
۷۷	فصل سوم: غلبه بر بدن
۱۱۵	فصل چهارم: غلبه کردن بر زمان
۱۲۹	فصل پنجم: بقا در برابر آفرینندگی
۱۵۵	بخش دوم: مغز شما و مراقبه
۱۵۷	فصل ششم: سه مغز: از تفکر به عمل به بودن
۱۸۷	فصل هفتم: شکاف
۲۲۲	فصل هشتم: مراقبه، توضیح عرفان و امواجی از آینده
۲۷۱	بخش سوم: گام برداشتن به سمت تقدیر نو
۲۷۳	فصل نهم: فرآیند مراقبه: مقدمه و آماده‌سازی
۲۸۵	فصل دهم: درهای حالت آفرینندگی را باز کنید
۲۹۷	فصل یازدهم: عادت خود بودن را ریشه‌کن کنید

- فصل دوازدهم: خاطره‌ی خود قدیم‌تان را از هم باز کنید..... ۳۲۱
- فصل سیزدهم: برای آینده‌ی جدیدتان ذهن جدیدی بیافرینید ۳۳۵
- فصل چهاردهم: نشان دادن و شفاف بودن: زیستن واقعیت جدید ۳۵۷

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

مغز شما در تمام کارهای‌تان دخالت دارد، از جمله در طرز فکر، احساس، طرز عمل و شیوه‌ی تا کردن‌تان با سایر مردم. این عضو مرکز شخصیت، هوش و تمام تصمیماتی است که شما می‌گیرید. تجربه‌ی تصویربرداری من از مغز ده‌ها هزار بیمار در سراسر دنیا به مدت بیش از ۲۰ سال، نشان می‌دهد که وقتی مغز درست کار کند، شما درست کار می‌کنید و وقتی مغز دچار مشکل شود، شما هم به احتمال زیاد در زندگی‌تان دچار مشکل خواهید شد.

اگر مغزتان سالم‌تر باشد، شما خوش‌حال‌تر، سالم‌تر، ثروتمندتر و داناتر خواهید بود و تصمیمات درست‌تری خواهید گرفت و این‌ها به شما کمک می‌کند موفق‌تر شوید و عمر طولانی‌تری داشته باشید. اگر به هر دلیلی مغزتان سالم نباشد - مثلاً در اثر آسیب به ناحیه‌ی سر و یا تروما، عاطفی - غمگین‌تر، بیمارتر، فقیرتر، کم‌سوادتر و ناموفق‌تر خواهید بود.

به آسانی می‌توان درک کرد که تروما می‌تواند به مغز آسیب برساند، اما محققین نشان داده‌اند که تفکر منفی و برنامه‌ریزی نامناسب در گذشته نیز می‌تواند بر مغز اثر منفی داشته باشد.

برای مثال، برادر بزرگم در بچگی، خیلی من را هل می‌داد. این نشان‌دهنده ترس دائمی باعث شد من دله‌ری بیشتری داشته باشم، الگوهای فکری‌ام مملو از اضطراب باشد و همیشه گارد بگیرم؛ هیچ‌وقت نمی‌دانستم چه موقع قرار است اتفاق بدی بیفتد. این ترس باعث شد مرکز ترس مغز من بیش از حد فعالیت کند، تا این‌که در مراحل بعدی زندگی این مشکل را حل کردم.

همکارم دکتر جو دیسپینزا در کتاب شکست عادت‌های کهنه شما را راهنمایی خواهد کرد که هم سخت‌افزار و هم نرم‌افزار مغزتان را بهینه کنید تا بتوانید به

حالت ذهنی جدیدی دست پیدا کنید. کتاب جدید وی بر شواهد علمی استوار است و او هم‌چنان با مهربانی و دانایی حرف می‌زند، درست همان‌طور که در فیلم معروف *What the BLEEP do we know?* و در کتاب اولش *کمال ذهن* حرف می‌زد.

هر چند از نظر من، مغز مانند کامپیوتری است که هم سخت افزار دارد و هم نرم افزار، اما سخت افزار (کارکرد فیزیکی واقعی مغز) از نرم افزار و یا همان برنامه‌ریزی و تغییر شکل دائمی که در کل زندگی ما به وقوع می‌پیوندد، جدا نیست. این دو تأثیر شگرفی بر هم دارند.

بیشتر ما به برخی در زندگی خود دچار تروما شده‌ایم و هر روز را با زخم‌هایی سر می‌کنیم که آن تروما بر جای گذاشته است. پاک کردن این تجربه‌هایی که به بخشی از ساختار ذهن بدل شده‌اند، می‌تواند فوق‌العاده بهبودبخش باشد. البته انجام تفریحات سالم مغزی، مثل رژیم مناسب و ورزش و رساندن برخی مواد خاص به مغز برای فعالیت صحیح آن کاملاً ضروری است. اما افکار لحظه به لحظه‌ی شما اثر بهبودبخشی قدرتمندی روی مغز می‌گذارد... البته ممکن است به ضرر شما هم عمل کنند. عین همین جمله در مورد آن دسته از تجربیات گذشته صدق می‌کند که در مغز رسوب می‌کنند.

روش تحقیق ما در کلینیک ایمن «تصویربرداری مغزی SPECT» نام دارد. SPECT مخفف توموگرافی کامپیوتری انتشار تک فوتون است. در این روش جریان خون و الگوهای فعالیت بررسی می‌شود. این تکنیک با سی‌تی‌اسکن و ام‌آر‌آی تفاوت دارد، زیرا در این دو روش آناتومی مغز مورد بررسی قرار می‌گیرد، اما SPECT عملکرد مغز را بررسی می‌کند. بررسی بیش از ۷۰۰۰۰ اسکن SPECT به ما درس‌های مهمی در مورد مغز داده است، از جمله:

آسیب مغزی می‌تواند زندگی افراد را خراب کند؛

الکل خوراکی سالمی نیست و اغلب در اسکن‌های SPECT آسیب‌های قابل توجهی را نشان می‌دهد؛

تعدادی از داروهایی که افراد به صورت روزمره مصرف می‌کنند، مانند برخی از داروهای رایج ضد دلهره، برای مغز مضر هستند؛ و

بیمارهایی مانند آلزایمر، دهه‌ها قبل از این که فرد هر گونه نشانه‌ای داشته باشد، شروع می‌شوند.

اسکن‌های SPECT به ما نشان داده‌اند که ما به عنوان جامعه باید احترام و عشق بیشتری به مغز نشان دهیم و خوب نیست به بچه‌هایمان اجازه دهیم ورزش‌های تماسی مانند فوتبال و هاکی را بازی کنند. یکی از جالب‌ترین درس‌هایی که من آموخته‌ام، این است که اگراد می‌توانند عملاً با انجام عادت‌های سالم مغزی مانند اصلاح باورهای منفی و استفاده از فرآیندهای مراقبه‌ای مانند فرآیندهای مورد نظر دکتر دیسپنزا، مغز خود را تغییر دهند و زندگی روزمره‌ی خود را عوض کنند.

در یکی از پژوهش‌هایی که ما منتشر کردیم، معلوم شد که فعالیت مراقبه‌ای که دکتر دیسپنزا توصیه‌اش می‌کند، می‌تواند جریان خونی را در قشر پیش پیشانی افزایش دهد؛ بیشترین میزان تفکر انسان در همین بخش رخ می‌دهد. بعد از هشت هفته مراقبه‌ی روزانه، قشر پیش پیشانی تقویت شده بود. خطای سوژه‌ها هم بهتر شده بود. راه‌های زیادی برای ترمیم و بهبود مغز وجود دارد.

امیدوارم که شما نیز مانند من به «حسادت مغزی» دچار شوید و دنبال مغز بهتری باشید. تصویربرداری تمام زندگی من را عوض کرده است. کمی بعد از این که در سال ۱۹۹۱ تجویز اسکن‌های SPECT را شروع کردم، تصمیم گرفتم به مغز خودم هم نگاهی بیندازم. آن زمان ۳۷ سال داشتم. وقتی قیافه‌ی سمی و ناهموارش را دیدم، فهمیدم سالم نیست و من عادت‌های مغزی ناسالم زیادی دارم. من خیلی فست فود می‌خوردم، نوشابه‌ی رژیمی را آن قدر می‌نوشتیدم که گویی دوست

صمیمی‌ام است، هر شب بین چهار تا پنج ساعت می‌خوابیدم و دردهای بررسی نشده‌ای را از گذشته به همراه داشتم. من ورزش نمی‌کردم، احساس استرس مزمن می‌کردم و ۱۲ کیلو اضافه وزن داشتم. آن‌چه نمی‌دانستم داشت به من آسیب می‌رساند... و این آسیب کمی هم نبود.

اسکن اخیرم بسیار سالم‌تر و جوان‌تر از ۲۰ سال قبل به نظر می‌رسد. مغز من عملاً جوان‌تر شده است – مغز شما هم به همین میزان تغییرپذیر است، البته اگر عادات را جزم کنید که از آن به صورت مناسب مراقبت کنید. بعد از این که اسکن اولی‌ام را دیدم، خواستم که مغزم را بهتر کنم. این کتاب به مغز شما هم کمک خواهد کرد که بهترین باشد.

امیدوارم که بتوانم آن به اندازه‌ی من لذت ببرید.

دنیل جی. ایمن. نویسنده‌ی مغزتان را تغییر دهید، زندگی‌تان تغییر خواهد کرد.