

Dok. Co Dispenza

ÖZÜNÜZ BİR “PLACEBO”SUNUZ

Tərcüməçi:
Zahir Məlikli



qanun nəşriyyatı

Dr. Joe Dispenza

YOU ARE THE PLACEBO

Tam dərmansız və cərrahi müdaxiləsiz, ancaq fikrin gücüylə sağalmaqlarımı? Neyrobiologiya, psixologiya, hipnoz və kvant fizikası sahələrində kəşflərə əsaslanan fenomenal elmi araşdırmalar sübut edir ki, bəli, olar, çünki beyin üçün xəyali rahatlıqla reallıq arasında heç bir fərq yoxdur. Bu bizə həyatımızı istədiyimiz şəkildə qurmağa imkan verir. Və bizim hər birimizin sağalmaqla ehtimalımız var.

Co Dispenza bu kitabında göstərir ki, insan düşüncə tərzini, emosiyalarını və inanclarını dəyişdirərək də öz bədənində fizioloji dəyişikliklər yarada bilər. O, oxucuya öz bədəninin və zehninin müalicəvi potensialını aktivləşdirməyi öyrədir.

“Özünüz bir “PLACEBO”sunuz” Co Dispenzanın elmi və ruhani qatları birləşdirən ən təsirli əsərlərindəndir.

Anam Fransiskoya

İÇİNDƏKİLƏR

Ön söz.....	9
Giriş	
Oyanış.....	13
Giriş	
İdrakı materiyyaya çevirmək.....	27
 I Hissə. Məlumat	
Fəsil 1. Məgər bu mümkündürmü?.....	39
Fəsil 2. “Placebo”nun qısa tarixi	61
Fəsil 3. Beyində “Placebo” effekti	87
Fəsil 4. Bədəndə “Placebo”nun təsiri	119
Fəsil 5. Fikirlər beyni və vücudu necə dəyişir	145
Fəsil 6. Təlqin.....	161
Fəsil 7. Təlimatlar, inanclar və qavrayışlar.....	195
Fəsil 8. Kvant düşüncəsi.....	219
Fəsil 9. Şəxsi transformasiyaya aid üç hekayət.....	239
Fəsil 10. Transformasiya üçün informasiya: “Özünüz bir “Placebo”sunuz” fikrinə sübut	273

II Hissə. Transformasiya

Fəsil 11. Meditasiyaya hazırlıq327

Fəsil 12. İnancları və qavrayışları
dəyişən meditasiya343

Sözardı

Fövqəltəbii olmaq.....357

Təşəkkürlər363

Müəllif haqqında367

ÖN SÖZ

Co Dispenza pərəstişkarlarının əksəriyyəti kimi, mən də həmişə həvəslə onun yeni cəsarətli ideyalarını gözləyirəm.

İnkaredilməz elmi faktları stimullaşdırıcı təsirlərin mahiyyəti ilə birləşdirən Co, köhnə sərhədlərdən imtina edərək elmin üfüqlərini mümkün qədər genişləndirdi. O, bir çox alimlərdən fərqli olaraq, elmə olduqca ciddi yanaşır və bu möhtəşəm kitabında epigenetika, neyroplastika və psixoneyroimmunologiyanın ən son nailiyyətlərinin məntiqi nəticələrini təqdim edir.

Bu sonluq insanı ehtizaza gətirir. Bəlli olur ki, sən, digər bütün insanlar kimi, beynini və bədəninizi öz düşüncələrin, emosiyaların və istəklərinlə, eləcə də yaşadığınız transsendent vəziyyətinlə formalaşdırırsan. “Özünüz bir “Placebo”sunuz” kitabı səni həyata yenidən gəlməyə və yeni həyat tərzini qurmaq üçün, bu biliklərdən istifadə etməyə dəvət edir.

Bu metafizik meyil deyil. Co, hər bir bölmədə, düşüncədən başlayıb gövdə hüceyrələrinin miqdarının artması və ya sənə qan dövranında sistematik dövr edən immunitetin möhkəmlənməsinə cavabdeh protein molekullarının qurtarması ilə nəticələnən bioloji proseslərin səbəb və nəticə zəncirinə, onun tədqiqatına aydınlıq gətirir.

Kitab Conun özünün üzləşdiyi və onurğasının altı fəqərəsinin sınması ilə nəticələnən bədbəxt hadisədən bəhs edən hekayə ilə başlayır. Ölümün lap astanasında olduğu vaxt doktor nəzəri cəhətdən ona əvvəlcədən məlum olan faktla praktiki olaraq üz-üzə dayanmaq məcburiyyətində qalır: bizim bədənimiz anadangəlmə idrakı və möcüzəli daxili sağalma gücünə malikdir. Öz onurğa sütununun bərpası üçün tərtib etdiyi qrafik və onlara tam riayət etməsi, əslində ruhdan düşməmək və sona qədər mübarizə aparmağın real nümunəsidir.

Belə özbaşına remissiya və “möcüzəli” sağalmalar haqqında hekayələr bizim hamımıza ilham verir. Co bu kitabla bizə göstərir ki, hər birimizin bu cür möcüzəli şəkildə sağlamlığımıza qovuşmaq imkanı var. Yenilənmək qabiliyyəti bizim bədənimizin hər toxumasında özünə yer etmişdir, onun zəifləməsi və xəstələnməsi qanun deyil, istisnadır.

Bədənimizin özünü necə təzələdiyini anladığımız zaman, bu proseslərdən şüurlu şəkildə istifadə etməyə başlaya bilərik, hormonların köməyi ilə hüceyrələrimiz özlərinin yarandıkları zülalları sintez etməyə, neyroötürücülər yaratmağa və onların göndərdiyi siqnallar üçün sinir ötürücü yolları qurmağa başlayar. Axı bədənimizdə daim yenilənmə prosesi gedir. Bizim beynimiz daim coşub-daşır, hər saniyə neyron əlaqələri qurur və dağıdır. Co bizə bu prosesləri idarə etməyin yollarını öyrədir, passiv sərnəşini oturacağından götürüb avtomobilin sürücüsünün kreslosuna əyləşdirir.

Təkrar stimulyasiya sayəsində, neyron dəstindəki əlaqələrin sayının müəyyənləşdirilməsi 1990-cı ildə biologiyada inqilab yaratdı. Bu, ilk ixtiraçısı neyrofiziolox Erik Kendelə Nobel mükafatı qazandırdı. Bir az sonra Kendel müəyyən etdi ki, əgər biz yeni neyron əlaqələrindən istifadə etməsək, o zaman onlar cəmi üç həftə ərzində zəifləməyə başlayırlar. Beləliklə, biz, neyron şəbəkələri tərəfindən göndərilən siqnallar hesabına beynimizi yenidən qura bilərik.

Kendel və başqalarının neyroplastikliyi öyrəndikləri həmin onillikdə, digər alimlər aydınlaşdırdılar ki, bizim genlərimizin yalnız kiçik bir qismi dayanıqlıdır. Genlərin böyük bir hissəsi (müxtəlif qiymətləndirməyə görə, 75-dən 85 faizə qədər) ətraf mühətdən gələn, o cümlədən düşüncələrimiz, göstərişlərimiz və hisslərimizlə kultivasiya etdiyimiz siqnallara qoşulur və ayrılır. Erkən cavab genləri (IEG) adlanan bu genlərə təsir gücünün pik nöqtəsinə çatması üçün cəmi üç saniyə lazımdır. IEG yüzrlərlə digər genlərin təsir mexanizminə və bədənimizin müxtəlif nəhiyələrində yerləşən minlərlə zülallara nəzarət edən tənzimləyici genlər qrupuna aiddir. Bu cür nüfuz və sürətli dəyişiklik kitabın səhifələrində təsvir olunan radikal müalicələrdən bəzilərini izah etməyə imkan verir.