



برخلاف عقربهٔ ساعت

«سلامت هدفمند و قدرت امکان»

پژوهش علمی:

پرفسور ان جین لانگر

استاد دانشگاه هاروارد

ترجمه و تلخیص:

علی اکبر عبدالرشیدی



انتشارات مهکامه

۱۴۰۳

- سرشناسه : لانگر، الین J. Langer, Ellen
- عنوان و نام پدیدآور : برخلاف عقربه‌های ساعت: سلامت هدفمند و قدرت امکان/پژوهش علمی
- الین جین لانگر؛ ترجمه و تدوین علی اکبر عبدالرشیدی؛ ویراستار مرضیه قنبری.
- مشخصات نشر : تهران: مهکامه، ۱۴۰۳.
- مشخصات ظاهری : ۳۲۰ ص.
- شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۹۲۳-۴۱-۶
- وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
- یادداشت : Counter clockwise: mindful health and the power of possibility, 2009
- یادداشت : کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "اکسیر جوانی" با ترجمه فاطمه یوسف‌پورکامی توسط نیک‌ورزان در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است.
- یادداشت : کتابنامه: ص. [۳۱۹]-۳۲۰.
- عنوان دیگر : اکسیر جوانی.
- موضوع : روان‌شناسی اجتماعی
- Social psychology
- پیری -- پیشگیری
- Aging -- Prevention
- طول عمر
- Longevity
- شناسه افزوده : عبدالرشیدی، علی اکبر، ۱۳۲۸ - مترجم
- رده‌بندی کنگره : HM۱۰۳۳
- رده‌بندی دیویی : ۳۰۶/۴
- شماره کتابشناسی ملی : ۹۶۶۲۸۶۰



انتشارات مهکامه

بر خلاف عقربه ساعت
«سلامت هدفمند و قدرت امکان»

پروفسور علی اکبر عبدالرشیدی
ترجمه و محقق
ویراستار: محمديه قهری
ناشر: مهکامه

ناظر چاپ: بهزاد ربیعی
طراح جلد: محمودرضا لطیفی
لیتوگرافی: نقش

نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۳

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۳۴۹۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۹۲۳-۴۱-۶

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب مطابق با «قانون حقوق مؤلفان و مصنفان مصوب ۱۳۴۸» برای ناشر محفوظ و منحصراً متعلق به نشر مهکامه می‌باشد. لذا هر گونه استفاده از کل یا قسمتی از این کتاب (از قبیل هر نوع چاپ، فتوکپی، اسکن، عکس‌برداری، نشر الکترونیکی، هر نوع انتشار به‌صورت اینترنتی، سی‌دی، دی‌وی‌دی، فیلم، فایل صوتی یا تصویری و غیره) بدون اجازه کتبی از نشر مهکامه ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

انتشارات مهکامه: ناشر تخصصی گردشگری و هندلاری

نشر و پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، نرسیده به لبافی‌نژاد، کوچه انوری، پلاک ۸، طبقه دوم

☎ ۶۶۴۸۸۲۰۳-۶۶۴۹۷۰۵۰-۶۶۹۶۱۵۰۹

☎ ۰۹۱۲۳۹۷۴۰۲۱

☎ ۶۶۹۶۱۵۰۹

✉ telegram.me/mahkamepublisher

☎ ۰۹۰۳۲۶۷۴۸۴۴

✉ en_mahkame@yahoo.com

🌐 www.mahkameh.com



درباره نویسنده



دکتر الن لانگر، استاد
امریکایی تبار روانشناسی
دانشگاه هاروارد است. از
چهره‌های شناخته شده در
زمینه فعالیت خود محسوب
شده و جوایز متعددی از
جمله جایزه نابغه مرکز

لیبرتی، جایزه گوگنهایم، جایزه انجمن روانشناسی آمریکا، جایزه انجمن
امریکایی روانشناسی پیشگیرانه و جایزه بهترین پژوهش در زمینه
سالخوردگی را برای پژوهش‌های پیشگامانه و آرایه رویکردهایی متفاوت
دریافت کرده است. وی نویسنده یازده کتاب پرفروش و بیش‌تر از دویست
مقاله پژوهشی است. لانگر در جنبش روانشناسی مثبت، نفوذ بسیار عمیقی
دارد تا جایی که از وی به عنوان «مادر روانشناسی مثبت» یاد می‌کنند. وی در
زمینه ذهن‌آگاهی نیز مطالعات و پژوهش‌های فراوانی انجام داده است.

دکتر الن جین لانگر متولد ۱۹۴۷ در نیویورک است. مدرک دکترای خود
را در سال ۱۹۷۴ از دانشگاه ییل دریافت کرده است. اولین بانویی است که

در سال ۱۹۸۱ در دانشگاه هاروارد در رشته روانشناسی به مقام استاد تمامی و استاد ممتازی نائل شده است. زمینه مطالعاتی وی توهم کنترل، تصمیم‌گیری، پیری و نظریه ذهن آگاهی است. کتاب «برخلاف عقربه ساعت» مشهورترین و تأثیرگذارترین کتاب اوست که به سئوالات فراوانی در مورد پیری پاسخ می‌دهد.

www.ketab.ir



درباره کتاب

کتاب «برخلاف عقربه ساعت»، راه تازه‌ای برای اندیشیدن در مورد سلامت و پیر شدن انسان ارائه می‌دهد. کسی که این کتاب را بخواند می‌تواند کیفیت زندگی خود را در هر لحظه از عمرش بهبود بخشد.

دیپک چیپرا

پزشک و نویسنده امریکایی-هندی

اگر از پیر شدن خود ناخوش هستید، خواندن کتاب «برخلاف عقربه ساعت»، مانند یک ورزش، ناخوشی شما را مرتفع می‌کند. متن این کتاب بی آن که به نظر بیاید یک متن فلسفی و عملی است. خواندن این کتاب حال شما را بهتر، آمادگی شما را بیش‌تر و آگاهی شما را در مورد پیر شدن افزون‌تر می‌کند.

سوهاپرن

نویسنده کتاب «چیزهایی را که از یاد برده‌ام، به یاد نمی‌آورم»

نویسنده این کتاب یک دانشمند برجسته اجتماعی است. داستانسرای ماهری هم هست. کتاب «برخلاف عقربه ساعت» او نیز داستان‌گرایایی در مورد ارتباط غیرقابل انتظار ذهن و جسم ماست. از همه مهم‌تر آن که این

کتاب نشان می‌دهد چگونه درک بهتر از این رابطه می‌تواند به داشتن زندگی بهتر بینجامد.

دکتر دان اریلی

نویسنده کتاب «غیرمنطقی‌های قابل پیش‌بینی:

نیروهای پنهانی شکل‌دهنده تصمیم‌های ما»

کتاب‌های الن لانگر الهام بخش من شده‌اند. آخرین اثرش با عنوان «برخلاف عقربه ساعت»، نظر خواننده‌اش را نسبت به بهداشت و سلامتی تغییر می‌دهد. این کتاب در یک کلمه، شگفت‌انگیز و باور نکردنی است.

کریستین نورترپ

پزشک و نویسنده کتاب دوران یائسگی و اسرار لذت بخش آن

اولین قدم برای بهبودی و شفا، آگاهی و توانایی کنترل اراده است. الن لانگر در کتاب «برخلاف عقربه ساعت» این آگاهی را به شما می‌دهد و به شما می‌گوید چگونه ذهن آگاهی و درک اعتقادات و انتظارات را به دست می‌آورد و به ما اجازه می‌دهد زندگی خود را از این رو به آن رو کنیم. نویسنده، کتابش را به زیبایی و با قلمی جذاب نگاشته است.

دین اورنیش

بنیانگذار و رئیس انستیتو پژوهش‌های پزشکی پیشگیرانه،

استاد دانشکده پزشکی دانشگاه کالیفرنیا و نویسنده کتاب «طیف»

«برخلاف عقربه ساعت»، به موضوع تأثیر انتظارات و اعتقادات بر عملکرد بدن، چگونگی بهبودی و حتی چگونگی پیر شدن ما اشاره می‌کند. الن

لانگر اطلاعات علمی را به زبانی شیوا ارائه می‌کند و استدلال می‌کند که ما باید با توسل ذهن آگاهی بر سلامت خود اشراف داشته باشیم. پژوهش الن لانگر بدیع و توانبخش است.

اندرو ویل

پزشک

الن لانگر روش‌های ممکن را به ما می‌آموزد. کتاب «برخلاف عقربه ساعت» هم نگاه ما و درک ما را تغییر می‌دهد.

دکتر دانیل گولمن

نویسنده کتاب «هوش هیجانی»

کتاب دکتر لانگر درک جدایی از رابطه ذهن و بدن انسان ارائه می‌دهد. نویسنده نشان می‌دهد تغییر در ذهنیت انسان چگونه بر جسم و بدن ما تأثیر می‌گذارد و عامل تغییراتی می‌شود که در درون ما می‌توانیم سلامت و کارکرد بدن خود را افزایش دهیم.

دکتر جیل بولت تیلور

نویسنده کتاب «سفری استثنایی که با سکنه آغاز شد!»

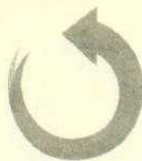
الن لانگر پژوهش‌های وسیع خود را برای نوشتن کتاب «برخلاف عقربه ساعت» انجام داده است. خواندن این کتاب می‌تواند برای هر کسی که گرفتار بیماری و پیری است (به عبارت بهتر همه انسان‌های روی زمین) ضروری باشد. نویسنده نشان می‌دهد چگونه با کمک ذهن آگاهی می‌توانیم آسیب‌های اجتناب ناپذیر وارده به بدن را ترمیم کنیم. این کتاب به رفع یأس

و ناامیدی خواننده کمک می‌کند. نویسنده از گفتمان روانشناسی امکان صحبت می‌کند که دورنمایی از غنای پنهان مانده طبیعت انسان را بر ملا می‌کند.

دکتر میهالی سیدازتمیهالی

نویسنده کتاب «روانشناسی تجربه بهینه»

www.ketab.ir



فهرست

۱۳	به جای پیشگفتار.....
۱۷	فصل اول: «برخلاف عقربهٔ ساعت».....
۴۳	فصل دوم: سلامت نامحدود.....
۶۳	فصل سوم: تغییر پذیری.....
۹۹	فصل چهارم: ساختار اجتماعی سلامت.....
۱۴۷	فصل پنجم: بررسی مجدد قوانین و قواعد پزشکی.....
۱۷۱	فصل ششم: کلماتی با معانی متفاوت.....
۲۱۳	فصل هفتم: در یک واژه چه چیزی نهفته است؟.....
۲۳۷	فصل هشتم: متخصصان مقید.....
۲۵۵	فصل نهم: پیری آگاهانه.....
۲۹۵	فصل دهم: آموزندهٔ سلامت شویم.....
۳۱۹	کتاب‌های بیش‌تر برای مطالعه در همین زمینه.....



به جای پیشگفتار

دو خاطره از یک خواننده

خاطره اول:

وقتی این کتاب را خواندم و با گفتمان «روانشناسی امکان» آشنا شدم، بی اختیار به یاد خاطره ای افتادم که چند دهه پیش برای خود من اتفاق افتاد و ذکر آن به عنوان خاطره شاید مفید نظریه های مطروحه در این کتاب باشد.

«سال ها پیش وقتی در اروپا پزشکی من کردم، دچار درد زانو شدم. به پزشک محله مان مراجعه کردم. پزشک محله بانویی هندی بود. بعد از معاینه و پرسیدن چند سؤال از من خواست روزانه یک لیتر آب بنوشم. رفتم و بعد از چند ساعت بیماری و نسخه او را فراموش کردم. شش ماه گذشت. یک شب دوباره به یاد درد زانو افتادم. به پزشک محله، همان بانوی هندی، مراجعه کردم. این بار، ایشان از من خواست کمتر غذا بخورم. این وضع ادامه داشت و من هر از گاهی به یاد درد زانو می افتادم و به ایشان مراجعه می کردم و او هم نسخه هایی از همین نوع تجویز می کرد:

«غذا کم بخور، آب بنوش، نان کم بخور، راه برو و امثال آن». تا این که روزی برآشفتم. به بانوی پزشک اعتراض کردم که چرا چنین نسخه های پیش پا افتاده و بچه گانه ای می پیچد و مشکل من را با تجویز دارو و درمان اساسی حل نمی کند. ایشان با آرامش به من گفت: «شما مشکلی نداری. خیال

می‌کنی بیماری. بیماری زمانی بیماری است که تبدیل به مرض و موجب از کار افتادگی انسان شود. تو چنین وضعی نداری». در مورد نسخه‌هایش پرسیدم. ایشان پرسید: «اگر بهترین پزشکان قرون گذشته مثل سینه‌وه معروف زنده شوند و برای تو نسخه‌ای بپیچند، آیا حاضری آن نسخه‌ها را به کار ببندی؟» جواب من منفی بود. ایشان ادامه داد، «بدان که سال‌ها بعد، مردم به تو و امثال تو خواهند خندید که امروز به من امید بسته‌ای و از من طلب درمان خود را کرده‌ای. تو پزشکان و دنیای پزشکی امروز را خیلی جدی گرفته‌ای. درست است که برخی التیام‌ها و درمان‌ها از ما بر می‌آید؛ اما ما همه چیز را نمی‌دانیم. تو باید خودت مراقب خودت باشی و فقط در زمانی که بیماری‌ات تبدیل به مرض شد به ما مراجعه کنی تا شاید بتوانیم از همه امکانات استفاده کرده، کمکی کنیم. راه طولانی تشخیص و درمان کامل بیماری‌ها هنوز طی نشده است. بشر هنوز در آغاز این راه طولانی است.»

خاطره دوم:

دوستی داشتم که اتفاقاً بسیار چاق بود از این می‌نالید که همه او را پرخور می‌دانند. اصرار داشت که او چندان غذای زیادی نمی‌خورد. وقتی خودش را با بعضی از دوستان واقعاً پرخورش مقایسه می‌کرد که مثقالی چربی اضافی در بدنشان مشاهده نمی‌شد و لاغر و خوش اندام بودند، در شگفتی عمیقی فرو می‌رفت. آن‌ها را خوش‌تیپ مادرزاد و خودش را بد هیکل مادرزاد می‌خواند. دلیل این تعارض را هم نمی‌دانست. یعنی هیچکس به جز ذکر پرخوری دلیل دیگری را نمی‌دانست.

دوست مدنظر، مدت‌های مدید به پزشکان مراجعه می‌کرد و همه همان یک حرف را می‌زدند و یک نسخه و توصیه ارائه می‌دادند: «برای آب شدن

چربی‌های بدن کمتر غذا بخور، غذا‌های چرب و شیرین نخور، سبزیجات و میوه‌جات بیش‌تر بخور و ورزش کن. همین!» این دوست تجویزهای تکراری پزشکان را کمابیش رعایت می‌کرد؛ ولی نتیجه مشخص و درخشانی نمی‌گرفت. وقتی در خوردن امساک می‌کرد یا ورزش می‌کرد، گاه از گرسنگی و خستگی غش می‌کرد و زمانی هم بیهوش می‌شد و در اغما فرو می‌رفت. چاره نجات او از آن حالت، نوشیدن یک لیوان شربت شیرین و غلیظ بود. این هم بر مشکلات روحی آن دوست افزوده بود. چرا دیگران با این مشکل روبرو نبودند؟ چرا بقیه خوش تیپ هستند و من بد تیپ؟ وی گاهی در مواجهه با پزشکان چند سؤال مهم مطرح می‌کرد که نه آن پزشکان که هیچ کس قادر به جواب دادن به آن‌ها نبود:

- چرا گوسفند که فقط علف، پوست میوه‌جاتی مثل هندوانه و خربزه و آب می‌خورد، هر روز منموش را در دشت و کوه چرا می‌کند و اغلب به این سو و آن سو می‌جهد، اما نازد دنبه‌ای گاه به وزن هشت کیلوگرم تولید کند؟ آیا گوسفند غذای سریع‌الحرکت، چرب و شیرین می‌خورد؟
- چرا شتر که سالی چند بار آب می‌نوشد، خار خشک بیابان را می‌خورد و لاغیر و به پیاده روی و گاه دویدن سریع در بیابان آن هم روی شن روان که انرژی بسیار زیادی می‌طلبد شهرت دارد، کوهانی گاه به وزن صد و بیست کیلوگرم مملو از چربی تولید می‌کند؟
- چرا نهنگ که فقط ماهی و آب می‌خورد و تمام عمر لاینقطع در حال شنا کردن است آن همه سنگین و فربه و حجیم‌ترین حیوان روی زمین است، در حالی که کوالا که نه ورزش می‌کند، نه تحرکی دارد و نه ماهی می‌خورد؛ آن همه نحیف و لاغر است؟

دوست مدنظر، ادعا داشت که دلیل چاقی‌ها و علت لاغری‌ها نه فقط در خوردن و نخوردن که شاید در چیز دیگری است که عالمان به آن پی نبرده و شاید علم هنوز ثابت نکرده است. وی درخواست می‌کرد اگر روزی این گفتمان در محافل علمی مطرح شد یادی از او کنیم و حقانیت ادعایش و رنج و دردی را که می‌کشید، به یاد بیاوریم. از آن دوست که یاد کردیم. بی‌گمان، با خواندن این مقدمه موجز و قابل بحث، بهتر می‌توان منظور پرمعنا و عمیق نویسنده این کتاب به خصوص در فصل چهارم کتاب را هم فهمید.

www.ketab.ir