

تونى رابينز

دکتر پيتر اچ ديامانديس - دکتور رابرت حريري

افزايش انرژي،
قدرت، شادابي،
ميزان سلامتي و
نيرو

نيروى حيات

چطور دستاوردهاى جديد در پزشكي دقيق مى تواند
كيفيت زندگى شما و عزيزانتان را متحول کند

نیروی حیات

چطور دستاوردهای جدید در پزشکی دقیق می‌تواند
کیفیت زندگی شما و عزیزانتان را متحول کند

نویسندگان:

تونی رابینز

دکتر پیتر اچ دیامانندیس

با همکاری دکتر رابرت حریری

پیشگفتار

سلام من تونی رابینز هستم اول از همه ممنونم که این کتاب را انتخاب کردید تا بخوانید. قرار است سیاحتی در دستاوردهای علمی داشته باشیم که می‌توانید خیلی از آنها را همین امروز برای بهبود کیفیت زندگی‌تان به کار ببرید و شاید برای بهبود کیفیت زندگی مالی‌تان در بلندمدت نیز استفاده شود. قبل از اینکه شروع کنیم شمه‌ای از مطالبی که با هم یاد خواهیم گرفت را بیان می‌کنم:

* ابتدا می‌پردازیم به اینکه چطور به انرژی ناب، قدرت و حداکثر عملکرد برسیم.

* یاد می‌گیرید که چطور سطح انرژی طبیعی در بدنتان را افزایش دهید البته با استفاده از نوعی انرژی که در سطح سلولی عمل می‌کند

* چهار ماده حیاتی را خواهید شناخت. پروفیسور معروف ژنتیک از هاروارد از آنها استفاده کرده تا سن بیولوژیک خود را تا ۲۰ سال برگرداند.

* می‌گوییم که چطور قدرت و حجم ماهیچه‌ها را افزایش دهید؛ یعنی فقط با ده دقیقه ورزش ویژه در هفته که از نظر علمی اثبات شده متابولیسم و

تراکم استخوان شما تا ۱۴ درصد افزایش می‌یابد به نظر غیرممکن می‌آید؛ اما واقعیت دارد.

* سومین ستون سلامتی را می‌گوییم که یکی از کارهای ساده برای بهبود تمرکز روزانه است و باعث بهبود حالت بدن شده و بدون نیاز به کافئین یا محرک دیگری، نشاط بیشتری را تجربه خواهید کرد.

* می‌خواهیم بدن شما را برای داشتن بهترین عملکرد ممکن آماده کنیم که با استفاده از آخرین ابزارهای پوشیدنی است که در ۲۴ ساعت روز و ۷ روز هفته به شما تناسب‌اندام، خواب و حالت ریکاوری برنامه‌ریزی شده می‌دهد. همچنین به این موضوع می‌پردازیم که چطور شفا یافتن، ترمیم و افزایش طول عمر را بدون جراحی شتاب دهید.

* یاد می‌گیرید که چطور با کمک سلول‌های بنیادی بعد از سکته مغزی یا قطع نخاع افراد، عملکرد دست‌ها و پاهایشان احیا شده و با سلول‌های بنیادی ربات‌های پاره ترمیم شدند و بچه‌های مبتلا به سرطان خون به سمت بهبودی رفتند.

* خواهیم دید که یک روش ژن‌درمانی جدید موفق شده بینایی فرد را فقط با دو بار تزریق بازیابی کند و خواهید دید که یک تزریق جدید جان صدها نفر را نجات داده است جان کسانی که اضطراب یا اختلال اضطراب پس از سانحه داشتند.

* با ۳ دستاورد قدرتمند و مؤثر علمی برای از بین بردن کمردرد بدون دارو و جراحی آشنا می‌شویم.

* با جراحی مغز، بدون برش آشنا می‌شویم که در آن با کمک امواج صوتی علائم پارکینسون در چند دقیقه به شکل عالی تسکین پیدا می‌کنند از این روش برای از بین بردن عادات اعتیادآور در ذهن استفاده می‌شود

* همچنین با مولکولی آشنا می‌شویم که می‌تواند با رشد غضروف جدید از طریق فقط یکبار تزریق، طی ۱۲ ماه آرتروز را از بین ببرد. این روش همین حالا در حال گذراندن تست‌های مرحله سوم FDA هست.

* خواهیم دید که تکنولوژی‌های درحال‌رشد مثل هوش مصنوعی، کریسپر و ژن‌درمانی برای کشف راز افزایش سن، کاهش سرعت آن و شاید هم با متوقف کردنش و حتی برعکس کردنش به کار رفته است.

* همچنین در مورد روش‌های سالم کاهش وزن و داروهای ضد پیری حرف می‌زنیم. آیا می‌دانید دو روش تأیید شده برای مهار اشتها وجود دارد یکی از آنها به طور متوسط باعث کاهش ۱۱ کیلو کاهش وزن شده است؟

* خواهید دید روش‌های مقرون‌به‌صرفه و مناسبی وجود دارد که می‌توانند رشد، درخشندگی و حجم مو را تا ۶۰ درصد افزایش دهند آن هم بدون مواد شیمیایی مضر یا عوارض جانبی داروهای ضد پیری برای پوست وجود دارند که با در نظر گرفتن دی‌ان‌ای، سبک زندگی و عوامل محیطی شما طراحی شده‌اند تا علی‌رغم افزایش سن، پوستتان شفاف باشد که بازتابی از سلامتی شماست.

* خواهید دید که روشی وجود دارد که به خوبی می‌توانید با یک تکنولوژی غیر تهاجمی و بدون جراحی چربی را از بین ببرید و پوست را جمع کنید.

* ماده‌ای که بدن به طور طبیعی تولید می‌کند را خواهید شناخت که بدون نیاز به سوزن زدن شما را بوتاکس می‌کند و موهای شما را افزایش می‌دهد. می‌دانم که به نظر دیوانه‌کننده می‌آید.

- * به بزرگ‌ترین عوامل مرگ، مانند سرطان می‌پردازیم. دانشمندان باور دارند که راهکار شکست دادن سرطان روش‌های جدیدی هستند که جایگزین شیمی‌درمانی و پرتودرمانی هستند. همچنین یک روش آزمایش خون پیدا کردند که می‌تواند ۵۰ نوع سرطان را قبل از بروز نشانه‌های آن تشخیص دهد.
- * در مورد بیماری‌های قلبی، خواهید دید که روشی مبتنی بر هوش مصنوعی و مواد مورد تأیید وجود دارد که می‌تواند حمله قلبی را از ۵ تا ۱۰ سال قبل پیش‌بینی کند و دستورالعمل پیشگیری از آن را هم نشان دهد.
- * در مورد دیابت یک روش درمانی با دُز پایین برای درمان و پیشگیری دیابت نوع دو وجود دارد که پزشکان باور دارند می‌تواند مانع سرطان، بیماری قلبی و آلزایمر نیز باشد.
- * در مورد آلزایمر شرکتی هست که از روش‌های کریسپر و اصلاح ژن استفاده می‌کند تا نشانه‌های آلزایمر مثل اضطراب و افسردگی را از بین ببرد.
- * در مورد سکته مغزی خواهیم دید هدست‌های حقیقت مجازی، سنسورهای پیشرفته و بازی‌های ویدئویی توانستند تحرک بازماندگان سکته مغزی را بهبود دهند.

* و خیلی بیشتر از این حرف‌ها را با هم یاد خواهیم گرفت.

اول اجازه دهید «ری کورزویل» را به شما معرفی کنم که یکی از مخترعان، متفکران و آینده‌نگران پیشرو در دنیا است و سابقه سی سال پیش‌بینی دقیق از آینده را دارد. کورزویل توسط مجله inc به عنوان یکی از بهترین کارآفرینان شناخته شده است این مجله به او لقب «وارث برحق توماس ادیسون» را داده است. مدال ملی تکنولوژی و اختراع را برنده شده که خاطر پیشرو بودن در دستاوردهای کامپیوتری مثل تشخیص صوت است. اگر داستانش را گوش دهید دستاوردهای زیادی داشته، به موانع زیادی غلبه کرده، زندگی افراد زیادی را بی‌نیاز کرده است و احتمالاً خیلی بیشتر از اغلب افراد در مورد تکنولوژی اطلاعات دارد. حالا برای بخش مقدمه، شما روبه «ری» معرفی می‌کنم.

مقدمه

لیستی از افراد خیلی کمی دارم که وقتی چیزی از من بخواهند تقریباً همیشه به آنها جواب مثبت می‌دهم تونی رابینز و پیتر دیامانندیس در بالای این لیست قرار دارند پس وقتی از من خواستند که این مقدمه را بنویسم، تعلی نکردم. تونی و پیتر این عقیده من را بیان می‌کنند که قدرت ایده انسان می‌تواند دنیا را تغییر دهد. این حرف در مورد طول عمر نیز صدق می‌کند.

مهم نیست با چه مشکلاتی روبرو باشیم مشکلات در زمینه بیزینس باشند چه سلامتی یا در روابط و چالش‌های بزرگ اجتماعی - فرهنگی عصر ما باشند؛ برای همه اینها ایده‌هایی وجود دارد که می‌توانیم به آنها غلبه کنیم. ما می‌توانیم و باید آن ایده را پیدا کنیم وقتی پیدایش کردیم باید به کارش ببریم. کتاب نیروی حیات کمک می‌کند که آن جواب‌ها را پیدا کنید. کتاب در مورد مهم‌ترین مبتکران ابداعات و تکنولوژی‌هاست که مقوله سلامتی و پزشکی امروزی را شکل داده‌اند. ما در قله پیشرفت‌های پزشکی هستیم که هوش مصنوعی شروع به کشف رازهای بدن و مغز ما کرده است درحالی‌که خیلی از متخصصان سلامت در پارادایم‌های قبلی گیر کردند و با علم پزشکی به‌عنوان

فناوری اطلاعات رفتار نمی‌کند و این یعنی همه ما باید کنترل سلامتی‌مان را در دست بگیریم من تجربه‌هایی در این زمینه دارم. اجازه دهید شرحشان دهم. وقتی ۱۶ سالم بود پدرم دچار حمله قلبی شد و وقتی ۲۲ سالم بود درگذشت. آن زمان، سال ۱۹۷۰ بود و پدرم ۵۸ سال داشت. من به توانایی‌هایم آن در حل مشکلات پیش رویم اعتماد داشتم؛ ولی فکر می‌کردم ژن‌هایی که باعث بیماری قلبی پدرم شدند را به ارث بردم. پس چالش سلامتی را در لیست کارهای بلندمدتم قرار دادم. در سال ۱۹۸۵ وقتی ۳۵ ساله بودم معلوم شد که دیابت نوع ۲ دارم؛ ولی درمان‌های مرسوم وضعیت را بدتر کردند؛ چون باعث افزایش وزن و تشدید دیابتم شدند.

فهمیدم که وقتش شده پرداختن به سلامتی را به صدر لیست کارهایم منتقل کنم. خودم را در مطالب سلامتی و پزشکی غرق کردم و به روشی رسیدم که شامل تغذیه، سبک زندگی و مواد مکمل می‌شد و در نهایت در سال ۱۹۸۸ تمام نشانه‌های دیابتم را از بین بردم.

کتابم از این تجربه پرفروش‌ترین کتاب شد. اسم آن، «روش ده درصد، برای زندگی سالم» است. از آن موقع دو کتاب دیگر در مورد سلامتی نوشتم که

برنده جوایز شدند، کتاب «سفر فوق‌العاده» در سال ۲۰۰۴ و کتاب «فراتر رفتن»: ۹ گام برای زندگی خوب تا به ابد».

همین‌طور که در این سفر اکتشافی پیش می‌رفتم، مشغول انجام دو ابداع هم بودم. یک کیبورد موسیقی که صداها را یک پیانوی بزرگ را تولید کند و یک ابزار موسیقی ارکسترال دیگر که ابداع اول سیستم تشخیص صوت واژگان را به بازار ارائه می‌داد.

امروزه برنامه «سیری» اپل، از این تکنولوژی بهره می‌برد. به‌عنوان یک ابداع گر فهمیدم که زمان‌بندی، کلید موفقیت است. اغلب اختراعات و مخترعان شکست می‌خورند نه به‌خاطر اینکه دستگاه‌های آنها کار نمی‌کند؛ بلکه به‌خاطر اینکه زمان‌بندی غلطی دارد.

در اوایل دهه ۱۹۸۰، دانشجویی بودم عاشق تکنولوژی بودم. ظرفیت و هزینه‌های محاسبات را در تکنولوژی دنبال می‌کردم و متوجه شدم که تکنولوژی به شکل تصاعدی دارد رشد می‌کند. در آن زمان این ایده، متفاوت و جدید بود و طرز فکر ما را تغییر داد؛ چون فکر می‌کردیم که این رشد، خطی است.

در سال ۱۹۹۵ بود که متوجه رشد تصاعدی تکنولوژی در پروژه «ژنوم» شدم. پروژه‌ای که در سال ۱۹۹۰ شروع شده بود گذشت و ۱ درصد این پروژه جمع شده بود و همین باعث شد که منتقدان بگویند اتمام این پروژه ۷۰۰ سال طول می‌کشد. جواب من این بود که پروژه طبق زمان‌بندی پیش می‌رود و برای رسیدن به ۱۰۰ درصد آن، فقط باید هفت بار دوبرابر شود. در عمل هم پروژه هر سال دو برابر شد و هفت سال بعد به اتمام رسید. همان نرخ رشد تصاعدی، از زمان اتمام پروژه ژنوم ادامه پیدا کرده رمزگشایی اولین ژنوم، بیش از ۲٫۷ میلیارد دلار هزینه داشت؛ ولی امروز هزینه‌اش کمتر از ۶۰۰ دلار است.

هر جنبه‌ای از این علم که به آن، بیوتکنولوژی می‌گوییم؛ یعنی درک ژنوم، مدل‌سازی، شبیه‌سازی و از همه مهم‌تر برنامه‌ریزی دوباره آن؛ دارد به شکل تصاعدی رشد می‌کند. ما امروز توان پیشگیری بهبود و به‌زودی درمان قطعی بیماری‌ها را با بیوتکنولوژی و با کمک هوش مصنوعی پیدا خواهیم کرد. ما داریم بیولوژی خودمان را هم به سبک کامپیوترها از نو برنامه‌ریزی می‌کنیم به‌عنوان مثال واکسن آنفولانزا توربو شارژ را در نظر بگیرید که توسط محققان دانشگاه فلیندرز در استرالیا ساخته شده. آنها از شبیه‌ساز بیولوژیکی استفاده

کردند تا تریلیون‌ها ترکیب شیمیایی را بسازند و سپس از یک شبیه‌ساز دیگر استفاده کردند تا بفهمند کدام ترکیب برای ایمنی شدن در مقابل آن بیماری مفید است و حالا یک واکسن آنفولانزای بهینه دارند که در حال آزمایش روی انسان است. این حجم کم کاربردهای بیوتکنولوژی بالینی فعلی تا پایان سال ۲۰۲۰ تبدیل به سیلی از کاربردها می‌شود.

در سه سال گذشته به قله‌هایی در قدرت محاسبات هوش مصنوعی رسیدیم که می‌توانیم به سرعت پروژه شبیه‌سازی آزمایش حل کردن مسائل بیوشیمی را انجام دهیم. مقدار محاسباتی که از سال ۲۰۱۲ به آموزش بهترین مدل‌های کامپیوتری اختصاص داده شده، هر سه ماه و نیم دو برابر شده و این یعنی در ۹ سال گذشته ۳۰۰ هزار برابر شده است و همین باعث شده که هوش مصنوعی بتواند در مقایسه با انسان در زمان خیلی کمتری راه‌حل‌های پزشکی را پیدا کند.

در نهایت اعتماد ما به این شبیه‌سازی‌های هوش مصنوعی رشد می‌کند و بدون ماه‌ها صرف زمان برای آزمایش‌های انسانی، نتایج اعلام شده هوش

مصنوعی را می‌پذیریم پس به‌زودی می‌توانیم تریلیون‌ها راه‌حل ممکن برای هر مشکلی در سلامتی را به‌طور کامل در چند ساعت یا چند روز آزمایش کنیم.

این موضوع ما را به سال ۲۰۳۰ می‌برد؛ یعنی جایی که نانو ربات‌های پزشکی یعنی ربات‌هایی در اندازه سلول خون وارد بدن ما می‌شوند و از درون سیستم عصبی بدن با بیماری مقابله می‌کنند و از طریق مویرگ‌ها وارد مغز می‌شوند تا در آنجا بین نئوکورتکس (نوقشر) مغز و سیستم ابری کامپیوتری ارتباط بی‌سیم برقرار کند.

ایده‌ها و ابداعات دیگر به‌خاطر اندازه‌جمجمه ما محدود نخواهد بود و آزاد هستند که به‌طور تصاعدی در سیستم ابری رشد کنند و هوش ما را میلیاردها برابر می‌کنند. شاید گفتن این حرف‌ها کمی زود است. می‌خواهم بگویم که امروزه باید هر کاری که می‌توانیم انجام دهیم و به‌هر اندازه و هر قدر طولانی که بشود سلامت بمانیم تا بتوانیم از ادغام سریع هوش مصنوعی و علم پزشکی بهره ببریم.

حالا وقت این است که نهایت استفاده را از آخرین دانش پزشکی برده و احتمال بیمار شدنمان را از بین ببریم و به‌شکل مؤثر، پروسه افزایش سن را

کُند کنیم. ابزارهای بهبود و افزایش طول عمر، همین حالا در دستان ما هستند. فقط باید شجاع باشیم و پیش‌فرض‌های قدیمی که ما را در استفاده از این ابزارها محدود کردند؛ زیر سؤال ببریم. تونی و پیتر با این فلسفه زندگی می‌کنند و این کتاب را نوشته‌اند تا شما هم بتوانید به همین شکل زندگی کنید.