

نام کتاب: ذهن اتمی / نویسنده: ساراو آنیجا / مترجم: نفیسه معتکف / ویراستار: گیتی صفرزاده /
طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ / شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۳۹۳-۲ / نوبت چاپ: یکم، ۱۴۰۳ /
تیراژ: ۲۰۰ نسخه / چاپ: رامین / صحافی: رامین / قیمت: ۲۲۰,۰۰۰ تومان

ذهن اتمی

تکنیک جذب خواسته‌ها، عاقلانه برترس
و تحول زندگی

ساراو آنیجا
نفیسه معتکف

سرشناسه: آنیجا، ساراو / Aneja, Saurav / عنوان و نام پدیدآور: ذهن اتمی - ساراو آنیجا - نفیسه معتکف / مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص /
عنوان اصلی: Atomic Mind / موضوع: تکنیک جذب خواسته‌ها، غلبه بر ترس و تحول زندگی، خودیاری، رفتار، تغییر و تعدیل / رده‌بندی کنگره: FB۲۳۶ /
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱ / شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۰۱۳۹



انتشارات لیوسا

لیوسا / Liusa
livsā < لیوسا از آسامی ایرانی
است، که به معنی همانند
خورشید است.

فهرست



۷	مقدمه
۱۵	بخش اول — پایه و اساس
۱۶	۱ ارتباط اتم و ترس
۲۴	۲ خواسته و ترس: ترس، معنوی و علمی
۳۶	۳ رمزگشایی از خواسته درک شده: نقش اصلی و حالت‌ها
۴۶	۴ دافعه چهارمین بخش پنهان یک خواسته
۵۶	۵ رمزگشایی از ترس نقش خواسته و پندارهای
۶۵	۶ تشابهات بین ذهن و اتم
۷۳	بخش دوم — قدرت خواسته از چشم‌انداز علمی
۷۴	۷ سه بخش نیروی جاذبه
۸۴	۸ سه بخش نیروی دافعه
۹۳	۹ چارچوب نیروی خواسته
۱۰۱	بخش سوم — چگونه افکار واقعیت‌تورا شکل می‌دهد
۱۰۲	۱۰ نقش اصلی نگرش در جذب خواسته

۱۱۲	۱۱ پیش‌بینی پیش‌پیش از ترس، مانع موفقیت است
۱۲۵	۱۲ پیش‌بینی من‌قبضه و بنا بر انتظارات مثبت
۱۳۸	۱۳ جذب خواسته و از بین بردن ترس
۱۴۵	بخش چهارم — آشکار شدن خواسته با طریق علمی
۱۴۶	۱۴ استفاده از قدرت کلام برای تغییر از ترس به خواسته
۱۵۸	۱۵ قدرت تجسم
۱۶۷	۱۶ فوت و فن آشکار شدن خواسته
۱۸۲	۱۷ غلبه بر موانع در جذب خواسته
۱۹۳	بخش پنجم — هوش کائناتی تجارب بشری را به هم ربط می‌دهد
۱۹۴	۱۸ رمزگشایی از رفتار انسان
۲۰۷	۱۹ پل بین علم و معنویت
۲۲۲	نتیجه‌گیری: نقش خود را به عنوان معمار واقعیت زندگی بپذیر

مقدمه

آیا تابه حال توجه کرده‌ای که ترس و احساس بی‌لیاقتی نسبت به خودت، مانع رسیدن به خواسته‌ها می‌شود؟ در فراز و نشیب زندگی چگونه می‌توانی گلیم خود را از آب ر بیاوری؟ آیا از صمیم قلب باور داری که قدرت خلق زندگی رویایی خود را داری؟ آیا روندی وجود دارد که انرژی‌های ذهنی تو را در رابطه با آشکار شدن خواسته و از بین بردن ترس هدایت کند؟

این کتاب در تلاش برای کشف پاسخ به این پرسش‌ها، تو را به سوی سفر روشنگری می‌برد. در این کتاب به سرزمین ناشناخته‌ای قدم می‌گذاری که دنیای درون و ذهن با هم تلاقی می‌کنند. شباهت‌های پنهانی بین اتم و ذهن را کشف خواهی کرد که باعث می‌شود نگرش تو نسبت به خود و دنیای بیرون تغییر کند. در این راستا به درکی عمیق از ترکیب علم مدرن و خرد عمیق و معنویت می‌رسی.

تو باید یاد بگیری که سردرگمی ناشی از کشمکش بین خواسته و

ترس را از بین ببري. سیر و سفر من با سیر و سفر تو تفاوت چندانی ندارد. من در یکی از شهرهای هند بزرگ شدم. هر چند زندگی من عادی بود ولی سایه‌ی ترس در دوران کودکی‌ام خودش را نشان می‌داد. ترسی عمیق؛ رعد و برق؛ تیرگی شب و فشفشه‌هایی که در ایام شب سال نو مرا وحشت‌زده می‌کرد. آسیب‌پذیری من در برابر ترس باعث شده بود که از دوستانم دوری کنم چون احساس می‌کردم که مثل آنها به حد کافی شجاع نیستم.

وقتی به دبیرستان رفتم، اوضاع تغییر کرد. اشتیاق به علم و ریاضیات در من شعله‌ور شد که جرقه‌اش را چند معلم برجسته زدند. آنها اعتماد به نفس را در من بیدار کردند که تا آن زمان خفته بود. ناگهان دنیای من دیگر نه با ترس بلکه با ذوق و شوق حل معادلات و درک اسرار جهان هستی رنگین شد. این تحول اولین گام من به سوی اعتماد به نفس بود. فرصتی خوبان! برای رهایی از دلهره‌ای که زمانی بر زندگی‌ام چنگ انداخته بود، ایستاد کرد.

در محیط خانوادگی بی‌شیله و پیچیده، ما از جاه‌طلبی خبری نبود. پدرم وکیل و پرتلاش و مادرم معلم تاریخ بود ولی در مورد مادرم چیزی شگفت‌انگیز وجود داشت. در طول سفر معمولی به مرکز شهر، اتفاقی را به یاد می‌آورم. مادرم از بین خانه‌های شیک و اشرافی به خانه‌ای اشاره و ابراز تمایل کرد که آن خانه مال ما بشود. پدرم که از وضع مالی متوسط خود آگاه بود، او را به خاطر این رویای به ظاهر غیرممکن سرزنش کرد. ولی باور قوی مادرم، خط بطلان بر منطق پدرم کشید و اتفاقی غیرقابل تصور برایمان رقم خورد؛ ما هفت سال بعد به همان خانه نقل مکان کردیم. در ایام جوانی، از آشکار شدن خواسته و قدرت ذهن چیزی سر در نمی‌آوردم. از نظر منطقی رد کردن یک رویداد به عنوان ماجرای شانسی و تصادفی آسان بود ولی مادرم چند سال بعد اعلام کرد که دوست دارد

در خانه‌ای گران‌تر در شهری بزرگ‌تر زندگی کند. این چنین هم شد. چنین وقایعی به من هم به‌عنوان کودکی تأثیرپذیر، جزأت رویاپردازی داد. من به قدری خوشبین بودم که خیال می‌کردم هر غیرممکنی می‌تواند به ممکن تبدیل شود.

با کمک و راهنمایی یکی از معلمان دبیرستان، سفر خود را به سوی مؤسسه‌ی معتبر فناوری هند آغاز کردم. این تصمیم برای خودم هم به اندازه پدر و مادرم غیرقابل تصور بود چون تازه حال هیچ‌کس نتوانسته بود از شهر، ادر امتحان ورودی مؤسسه‌ی معتبر فناوری هند قبول شود. ولی باور سویی معلم به من، بذری از باور را کاشت که به یک نگرش و باور قوی تبدیل شد. دو سال بعد من در راهروهای مؤسسه معتبر فناوری کنپور قدم می‌نهادم.

اطرافم فقط از بچه‌های نخبه پر شده بود که هرکدام به نوعی تحقیقات سخت علمی را انجام می‌دادند. سفری که با موفقیت از آنجا شروع کرده بودم به وال استریت نیویورک که دنیایی پر از وعده و وعید موفقیت بود، ختم شد. در آنجا متوجه شدم زیر این همه پیچیدگی بازارهای مالی، نیویورک اصلی تجربی انسان نهفته است: خواسته و ترس.

دنیای مالی افسون‌کننده است و مهارت‌های ریاضی در این زمینه خیلی به من کمک کرد. ولی در بین این همه شلوغی، احساس ناراحتی می‌کردم. عدم رضایتم درونی بود. ترس و شک و تردید به خودم، موفقیت‌هایم را تحت الشعاع قرار داد. جنگ و جدل من با ترس و شک و تردید فقط باعث عدم امنیت بیشتر برایم شد. ترس از ناکامی بر من غلبه کرد. این چرخه‌ی معیوب ترس و عدم اعتماد به نفس، باعث سرکوب بهره‌وری‌ام شد و مرا به سوی شکست پیش می‌برد.

در اوج آشفتگی درونی، آرامش را در معنویت یافتیم. آموزه‌های معلم معنوی‌ام، نیت‌یانا باعث شد که به معنای زندگی توجه بیشتری کنم و از قدرت خلق و تفکر بیشتر آگاه شوم.

با خردمندی و خودباوری، تصمیم گرفتم مشکلات اضافه وزن را حل کنم. در آن زمان بیش از چهل و پنج پوند اضافه وزن داشتم. با آموزه‌های خاص او در مدت سه ماه، پنجاه پوند وزن کم کردم. ولی تغییر و تحول فقط فیزیکی نبود، احساس می‌کردم تغییر و تحول در درونم اتفاق افتاده.

جستجو

جستجوی من شروع شده بود. می‌خواستم بفهمم چه عاملی باعث موفقیت‌م شده. چرا ترس‌هایی که ده‌ها سال مرا گروگان گرفته بودند غلبه کردم؟ فکر می‌کردم چرا در زمینه‌ای موفق ولی در زمینه‌ای دیگر ناکام می‌شوم؟ چگونه می‌توانم بین ترس و خواسته‌هایم تعادل برقرار کنم؟ آیا یک فرمول تکراری وجود دارد که بتواند موفقیت‌م را تضمین کند؟

با دنبال کردن جواب‌ها به حوزه معنویت و تحقیقات علمی وارد شدم. با توجه با آموزش‌های آموزگار معنوی این توجه شدم که بین جهان بیرون و ذهن ما هماهنگی وجود دارد.

درک کردم که اتم‌ها، بلوک‌های سازنده جهان و ذهن ما، طبق اصول مشابهی عمل می‌کنند. در طول تاریخ، رهبران معنوی وجود ساختار و قوانین حاکم بر دنیای بیرون و درون را تأیید کرده‌اند، هر چند اختلاف نظرانی بین درک معنوی و درک علمی وجود دارد. عده‌ای عقیده دارند که این دو با هم سرسازگاری ندارند و عده‌ای هم معتقدند که این دو مکمل هم هستند. هدف علم، شناخت دنیا، پیش‌بینی و توضیح درباره آن است. در مقابل، معنویت به دنبال درک معنای زندگی و هدف از

آفرینش انسان و هدایت برای رسیدن به زندگی الهی است. ترکیب این نگرش‌ها، می‌تواند درک جامع‌تر و کامل‌تری از ماهیت واقعیت انسان و تجربه‌اش ایجاد کند.

چالش برایم واضح بود. آیا می‌توانم روشی ایجاد کنم که قدرت ذهن را تجزیه و تحلیل و پیش‌بینی کند، روشی که با اصول علمی و معنوی هماهنگ باشد؟ آیا می‌توان جهت آشکار شدن خواسته‌ها، نیروها را کنترل و هدایت کرد؟

پرده‌برداری

تصمیم گرفتم تمام وقت و توجه خود را به جستجوی این جواب‌ها اختصاص دهم. من به مدت معتقد بودم که جواب‌ها تأثیر عمیقی بر جامعه خواهد گذاشت و برای افرادی که در جستجوی معنا و خوشبختی هستند مفید خواهد بود. این جستجو همان ذهن، قلب و روح و روانم را تحت تأثیر قرار داد که به خاطر نیروی اسرارآمیزی که دنیای درون بشر را به دنیای بیرون مرتبط می‌کند، به بی‌خوابی‌های شبانه دچار شدم. در نهایت تلاش‌هایم نتیجه داد. جستجویم، ما را به کشف شگفت‌انگیزی رساند. ترکیب علم و معنویت، فرصتی برایم ایجاد کرد تا ارتباط عمیق بین ذهن و اتم را کشف کنم. شباهت‌های پنهان بین بارهای اتمی و خواسته‌ی ذهن را کشف کردم. همانطور که بیشتر تحقیق کردم، طبیعت هم شروع به افشای اسرار خود کرد. و من در بین این همه هرج و مرج، شاهد هماهنگی زیبا بودم. با این درک به قدرت بی‌حد و حصر نیروی درون پی بردم. نیرویی که منتظر است کسی مهارش کند و به کار بگیرد. آنچه کشف کردم می‌تواند تو را در جذب خواسته‌ها خبره کند.

مفهوم متحول‌کننده‌ای که در این کتاب معرفی می‌کنم، پدیده جاذبه و دافعه‌ای است که روزانه با آنها مواجه هستیم. به بیانی ساده، جذب

خواسته‌ها و از بین بردن ترس. جذب و دفع که در ذهن ایجاد می‌شود دقیقاً شبیه جذب و دفع در دنیای اتم است. هر دو پدیده طبق اصول مشابهی عمل می‌کنند. از طریق منطق دقیق، مثال‌های واقعی زندگی و آزمایشات فکری که به دقت تنظیم شده‌اند، این نیروهای ذهنی را به‌عنوان تابعی از سه مؤلفه زیربنایی مدل‌سازی می‌کنم. نتیجه عملی این مدل جدید رفتار انسانی این است که با درک و تعدیل این مؤلفه‌ها می‌توان انگیزه و انرژی برای خواسته‌ها و اهداف را تقویت و بر ترس‌های محدودکننده غلبه کرد.

با خواندن این کتاب متوجه می‌شوی که خواسته و ترس از هم جدا نیستند بلکه دو روی یک سکه هستند. در اصل ترس از پیامدهای منفی احتمالی، انرژی برای یک موقعیت جلوگیری می‌کند درحالی‌که اشتیاق کمک می‌کند تا خواسته به صورت مادی خود را نشان دهد. وقتی نسبت به چیزی اشتیاق شدید داری، انگیزه پیدا می‌کنی که دست به اقدام بزنی، تلاش کنی و هر مانعی که سر راه قرار گرفت غلبه کنی. اما با احساس ترس، ناامید باشی، خورده می‌شوی و نمی‌توانی درست اقدام کنی. عامل اصلی رسیدن به اهداف و زندگی موفقیت‌آمیز، مهار قدرت خواسته‌ها و غلبه بر ترس‌هایت است.

چارچوب نیروی اشتیاق معرفی شده در این کتاب، یک مدل دقیق و یکپارچه برای جذب، براساس اشتیاق و دفع، براساس ترس است. درضمن با ارائه چارچوب عملی برای درک نیروهای هدایتگر رفتار و فکر انسان، موارد متعددی را در عمل و معنویت با هم متحد می‌کند. از دیدگاه علمی، چارچوب نیروی اشتیاق، برای جذب خواسته و دفع ترس، تئوری‌های معروف متعددی مانند مکانیک کوانتومی، اثر مشاهده‌گر، نور و پلاستیسیته (انعطاف‌پذیری مغز) و روان‌شناختی رایج را متحد می‌کند.

علاوه بر این چندین مفهوم معنوی از جمله مفاهیم کارما، آشکار شدن خواسته و قدرت اعمال معنوی مانند دعا، نیت، تجسم و تکرار عبارات تأکیدی در این چارچوب ابهام‌زدایی می‌شود. من از قدرت پنهان پشت اعمال معنوی برای کمک جهت رسیدن به خواسته‌ها پرده‌برداری خواهم کرد. با استفاده از این چارچوب می‌توان مفاهیم معنوی عصر جدید از جمله تفکر مثبت و قانون جذب را به خوبی درک کرد.

این کتاب چه نفعی برایت دارد؟

این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که با ترکیب علم و معنویت، تغییری در طرز فکر ایجاد کند و تو را به چالش بکشد. دیدگاهت را گسترده کند و الهام‌بخش تو باشد تا ناهنجاری‌های همیشگی شده را زیر سؤال ببری و تشویقت کند که درک جامع‌تری از واقعیت را بپذیری. این کتاب با رویکرد دقیق گام به گام با مسائل‌های واقعی پشتیبانی می‌شود و در پنج بخش، موارد مهم اصولی زندگی‌ات را تجزیه و تحلیل می‌کند.

در بخش یک، به اصل ترس و اشتیاق، جذب خواسته، و تشابه بین ذهن و اتم پی می‌بری، که با این آگاهی می‌توانی با مشخص کردن اهداف، خواسته‌ات را جذب کنی.

در بخش دوم مطالب کمی فنی‌تر خواهد شد، نورهای جاذبه و دافعه را درک می‌کنی که همین برای جذب خواسته به تو انگیزه می‌دهد. در بخش سوم نقش اساسی دیدگاه‌هایت در شکل دادن به خواسته‌ها، ترس و زندگی بررسی می‌شود.

در بخش چهارم با روشی آگاهانه و اصولی از طریق قدرت کلام، تجسم و تغییر و تحول، می‌توانی خواسته‌ات را جذب، قدرت اشتیاق را مهار و بر موانع غلبه کنی تا رویاهایت آشکار شوند.

بالاخره، در بخش پنجم با استفاده از چارچوب نیروی اشتیاق،

فاصله بین علم و معنویت پر می‌شود. از نگرش‌های مختلف برای درک نیروهای محرک رفتاری و تفکر انسانی استفاده می‌کنم تا به کمک آن هر فرد زندگی پربار و هدفمندی داشته باشد.

در این سفر قدرتمند، هر بخش براساس بخش قبلی درست شده و همین‌طور که پیش می‌روی نگرش‌های ارزشمند و ابزارهای عملی ارائه می‌شود تا با کمکشان زندگی ایده‌آلت را بسازی.

توجه به این نکته مهم است که اگر با عدم انگیزه یا ترس‌های مداوم دست و پاچه‌نرم می‌کنی، عیب و ایراد از تو نیست، بلکه از اصول حاکم بر ذهن‌ت خبر نداری. هدف نهایی این کتاب توانمند کردن تو است و اینکه ارباب سرنوشت باشی.

کتابی که در دست داری، ادبیاتی منحصر به فرد دارد، با اسرار قدرتمندی که برای اولین بار فاش شده است. این کتاب اثر زندگی من است و با آن از تو دعوت می‌کنم تا عزری قدرتمند را شروع کنی. به کمک آن می‌توانی ترس خود را به انگیزه تبدیل کنی، خواسته‌هایت را جذب و قفل قدرت نهفته درونت را باز کنی.