

۷۰۵۰۰۰۰۰

از ذهن تا واقعیت

افکار ما چگونه به واقعیت تبدیل می‌شوند

نویسنده: داورسون جی

مترجم: یاشار مجتهدزاده

سبزان

Church, Dawson	: چرچ، داوسون، ۱۹۵۶ - م.	سرشناسه
	: از ذهن تا واقعیت : افکار ما چگونه به واقعیت تبدیل می‌شوند / نویسنده داوسون چرچ : ترجمه مهدی (یاشار) مجتهدزاده.	عنوان و نام پدیدآور
	: تهران: سبزان، ۱۳۹۸.	مشخصات نشر
	: ۳۵۲ص.	مشخصات ظاهری
	: 978-600-117-484-1	شابک
	: فیبا	وضعیت فهرست نویسی
	: عنوان اصلی:	یادداشت

Mind to matter: the astonishing science of how
your brain creates material reality ,2018.

Neuropsychology	: روان‌شناسی عصبی	وع
Brain	: مغز	موضوع
Cognition	: شناخت (روان‌شناسی)	موضوع
Mind and reality	: ذهن و واقعیت	موضوع
	: مجتهدزاده، مهدی (یاشار)، ۱۳۶۰ - مترجم	شناخته افزوده
	: QP/۳۶۰ ج ۴ الف ۱۳۹۸ الف	رده بندی کنگره
	: ۶۱۲/۸	رده بندی ده
	: ۵۶۵۸۲۲۳	شماره کتابشناسی ملی



انتشارات سبزان

میدان فردوسی - خیابان موسوی (فرصت) - ساختمان ۴ - تلفن: ۸۸۸۴۷۰۴۴ - ۸۸۳۱۹۵۵۸

از ذهن تا واقعیت

افکار ما چگونه به واقعیت تبدیل می‌شوند

نویسنده: داوسون چرچ

مترجم: یاشار مجتهدزاده

ناشر: سبزان

حروف چینی، صفحه‌آرایی، طراحی و لیتوگرافی: واحد فنی انتشارات سبزان

۸۸۳۰۳۵۷۲ - ۸۸۳۴۸۹۹۱

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۷۱,۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: کامیاب

فروش اینترنتی از طریق سایت آی‌ای کتاب www.iiketab.com

ISBN 978-600-117-484-1

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۷-۴۸۴-۱

دانایه توانایه است

در دنیای که همواره رو به پیشرفت است و هر لحظه، مرزهای آگاهی و دانش یکی پس از دیگری فرومی‌ریزد و بر شگفتی‌هایش افزوده می‌شود و حجم عظیم ناآگاهی‌هایمان بیش از پیش نمایان می‌گردد، همگام شدن با این حجم از تحولات و پیشرفت‌های علم و فناوری کاری دشوار می‌نماید. شاید یکی از راه‌ها برای دستیابی به این مهم، ترجمه و سرکوب‌ها، علمی باشد تا از این طریق، گامی ناچیز در راه اعتلای دانش همگانی و آشنایی با ستاوردهای جدید علمی در اقصی نقاط جهان برداشته شود.

بر کسی پوشیده نیست که یکی از بدیهی‌ترین و بدیهی‌ترین راه‌های آشنایی با پیشرفت‌های علمی، مطالعه‌ی کتاب‌هایی از این دست است تا علاوه بر افزایش آگاهی، از تجربیات ارزنده‌ی همه دانشمندان و نویسندگان هم‌عصرمان و یا آنانی که پیش از ما زیسته و میراث ارزشمندشان را برایمان باقی گذاشته‌اند بهره‌مند شویم.

انتشارات سبزان، با نشر کتاب‌های متنوع علمی عامه‌پسند و حتی‌الامکان به‌روز، تلاش دارد تا در این مسیر، یاریگر علاقه‌مندان به کتاب‌خوانی باشد در این راستا، سعی‌مان بر این است که از زحمات و تجربیات نویسندگان و مترجمان در رشته‌های مختلف بهره‌برداریم، و جا دارد در اینجا از همه آنان تقدیر و تشکر نمایم. بدون شک، به‌منظور رشد و اعتلای این مجموعه کتاب‌ها، و افزایش کیفیت عناوین، نیاز به یاری و مشاوره همه فرهیختگان داریم. دستانمان را به‌سوی شما دراز می‌کنیم و به‌جد می‌خواهیم ما را از انتقادات و راهنمایی‌هایتان بی‌نصیب نگذارید که بدون شلاق نقد، هیچ فولادی آبدیده نخواهد شد.

فهرست مطالب

۹	درباره نویسنده
۱۱	نمونه سایر دانشمندان درباره این کتاب
۱۵	پیشگفتار
۲۱	درفی
۲۱	ترقی با فیزیک، علم
۲۲	علم و بر علم
۲۵	زنجیره رشد از ذهن تا واقعیت
۲۶	کیهان ۱۱ بعدی
۲۷	آگاهی و ناموضیعت ذهن
۲۸	رقص خلقت
۲۸	عملی کردن این ایده‌ها
۲۹	فصل اول
۲۹	تعامل مغز ما با دنیای اطراف چگونه است
۳۰	ذهن، پدیده‌ی ثانویه‌ای از ساختار پیچیده مغز
۳۱	سرعت تغییرات عصبی
۳۱	افزایش حجم قسمت‌هایی از مغز که طی فراگیری یک مهارت عصبی یا ذهنی جدید،
۳۲	بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرند
۳۹	شما یک ابرقدرت هستید
۴۰	رسانای برق، انرژی تولید می‌کند
۴۰	میادین
۴۱	آنتن سلولی
۴۴	هدایت جریان آگاهی
۴۶	درمان سرطان در موش‌ها
۴۹	شک و تردید مانعی برای درمان نیست
۵۲	آیا می‌توان انرژی درمانی را یاد گرفت؟

تغییر در ذهنیت باعث از بین رفتن بیماری‌های عفونی شد.....	۵۵
ماری مبتلا به حصبه.....	۵۷
زمان یک ایده جدید فرارسیده بود.....	۵۹
خلق از درون.....	۶۰
دلیله و جریان اطلاعات.....	۶۰
انعطاف‌پذیری عصبی خودخواسته.....	۶۲
شما با غر خود چه دنیایی خواهید ساخت؟.....	۶۵
نمی کردن این ایده‌ها.....	۶۶
فصل دهم.....	۶۷
انرژی چه ماده می‌سازد.....	۶۷
این میداين زیبا همه تا حضور دارند.....	۷۰
این میدان‌ها شکل لکول را می‌سازند.....	۷۲
مهار این میداين سرکش.....	۷۴
کار این میدان‌های انرژی چیست؟.....	۷۵
انرژی، ماده را به وجود می‌آورد.....	۷۷
H_2O چیست؟.....	۷۸
آب و انرژی درمانگر.....	۷۹
سایماتیک: فرکانس چگونه باعث تغییر در مواد می‌شود.....	۸۳
ارتعاش صدا باعث تغییر شکل آب می‌شود.....	۸۶
شخصیت شما در یک قطره آب.....	۸۸
انرژی در گذرگاه‌های طب سوزنی جریان پیدا می‌کند.....	۹۳
پیدا کردن آکوپونت‌های بدن برای طب سوزنی.....	۹۴
به وجود آمدن ماده از ذهن بی‌کران.....	۱۰۰
عملی کردن این ایده‌ها.....	۱۰۲
فصل سوم.....	۱۰۳
احساسات ما چگونه محیط اطرافمان را سازمان‌دهی می‌کنند.....	۱۰۳
ارتباطات مغزی: دست زدن امواج.....	۱۰۵
امواج مغزی چه هستند و کارشان چیست.....	۱۰۶
بیدار شدن از واقعیتی روزمره.....	۱۰۹

۱۱۰.....	ذهن بیدار.....
۱۱۷.....	با تغییر در آگاهی، امواج مغزی تغییر می کنند.....
۱۱۸.....	امواج مغزی نشانه‌ای هستند از میادین حاصل از احساسات ما.....
۱۱۹.....	تجربه‌های مختلف در مراقبه.....
۱۲۰.....	آنچه در تجربیات مراقبه مشترک است.....
۱۲۳.....	امواج دلتا و ارتباط آنها با آگاهی غیرموضعی.....
۱۲۵.....	امواج تتا و رابطه آنها با انرژی درمانی.....
۱۲۷.....	آگاهی نحوه پردازش اطلاعات توسط مغز را تغییر می دهد.....
۱۳۶.....	احساسات نهایی اطراف ما را شکل می دهند.....
۱۳۸.....	میدان انرژی در فاصله دور از هم.....
۱۳۹.....	پیوستن عاطفه.....
۱۴۱.....	شادی مثل یک موج به درون سرایت می کند.....
۱۴۴.....	سرایت عاطفی جهان را شکل می دهد.....
۱۴۶.....	راهپیمایی نورنبرگ.....
۱۴۷.....	حجاب در اقتصاد و بازارهای سهام.....
۱۵۰.....	نقشه برداری از ذهن بیدار.....
۱۵۲.....	عملی کردن این ایده ها.....
۱۵۳.....	فصل چهارم.....
۱۵۳.....	انرژی چگونه DNA و سلول های بدن ما را تنظیم می کند.....
۱۵۴.....	بدن ما به طور دائم خود را بازسازی می کند.....
۱۵۶.....	بدن ما از آنچه برایش فراهم می کنیم استفاده می کند.....
۱۵۸.....	سلول هایی که در میدان انرژی بازسازی می شوند.....
۱۶۱.....	زمانی که بیماری های خطرناک به راحتی از بین می روند.....
۱۶۴.....	انرژی شکل گیری سلول ها را هدایت می کند.....
۱۶۶.....	نشانه های زیستی به عنوان شاخص سلامت.....
۱۶۸.....	امواج مغزی به مثابه پنجره ذهن.....
۱۷۰.....	موج دلتا.....
۱۷۲.....	موج تتا.....
۱۷۴.....	موج آلفا.....

۱۷۵.....	موج بتا.....
۱۷۶.....	موج گاما.....
۱۷۸.....	تغییرات ذهنیت = تغییر میدان = تغییر سلولی.....
۱۸۱.....	حالات ایده آل امواج مغزی.....
۱۸۷.....	تمرین دادن مغز برای رسیدن به تعادل.....
۱۸۹.....	حالات یکپارچه مغزی باعث تحریک در بیان ژن می شوند.....
۱۹۰.....	ضربه تروپا و رهاسازی احساسات تغییرات چشمگیری در ژن ها ایجاد می کنند.....
۱۹۲.....	توجه باعث تنظیم ژن های مرتبط با سرطان می شود.....
۱۹۷.....	حالات درونی به واقعیت ژنتیک تبدیل می شوند.....
۱۹۸.....	عمل کردن ایده ها.....
۱۹۹.....	فصل پنجم.....
۱۹۹.....	قدرت ذهن یکپارچه.....
۲۰۰.....	افکار منفی ذهن را متزلزل می کنند.....
۲۰۰.....	انرژی تکاملی افکار منفی.....
۲۰۴.....	مغز مرد غارنشین.....
۲۰۸.....	هورمون های استرس زا.....
۲۱۰.....	افزایش مزمن سطح کورتیزول.....
۲۱۱.....	تنظیم مجدد سطح هورمون استرس.....
۲۱۵.....	ذهنیت یکپارچه = واقعیت یکپارچه.....
۲۱۵.....	قدرت نور همدوس.....
۲۱۶.....	مه مغزی.....
۲۲۰.....	ذهن یکپارچه و چهار نیروی فیزیک.....
۲۲۲.....	نیروی پنجم.....
۲۲۹.....	ذهن یکپارچه و نیات قلبی.....
۲۳۰.....	تغییر DNA در حالت یکپارچگی.....
۲۳۴.....	بسیار خوب، این کار شدنی است، ولی چگونه؟.....
۲۳۵.....	اثر ناظر.....
۲۳۷.....	درهم تنیدگی میان ذرات دور از هم.....
۲۳۹.....	اثر ناظر و ذرات درهم تنیده.....

۲۴۰	آیا علم ابزاری عینی برای اندازه‌گیری پدیده‌های مادی است؟
۲۴۱	اثر انتظار (توقع)
۲۴۳	ذهنیت علم
۲۴۴	مشکل تکرار آزمایش‌ها
۲۴۷	اندازه‌گیری قدرت باور دانشمندان
۲۴۸	ایمان راسخ
۲۵۰	درهم‌سیدگی و اثر ناظر در چه مقیاسی کار می‌کنند؟
۲۵۲	پرخه‌های جهانی
۲۵۵	اندازه‌گیری تغییر در خرد جمعی جهانی
۲۵۷	یکپارچگی فیزیکی روی یکپارچگی جهانی تأثیر می‌گذارد
۲۵۹	زندگی‌ها در بنیادین
۲۶۲	بهره‌برداری از ذهن یکپارچه
۲۶۴	عملی کردن این ایده
۲۶۵	فصل ششم
۲۶۵	ورود به حالت هم‌زمانی
۲۶۹	روش خداوند برای بی‌نشان ماندن
۲۷۰	رابطه هم‌زمانی با رؤیا
۲۷۵	پیش‌آگاهی و پیکان زمان
۲۷۶	خدایان‌باوران نیز از این امر مستثنی نیستند
۲۷۸	چه چیزی می‌تواند هم‌زمانی را توضیح دهد؟
۲۷۹	رزونانس در سیستم‌های کوچک و بزرگ
۲۸۱	رزونانس خطی میادین
۲۸۳	رزونانس شومان
۲۸۵	درهم پیچیدن جسم و مغز در فرکانس‌های زمین
۲۸۷	چگونه رخداد‌های غیرعادی با یکدیگر هم‌زمان می‌شوند؟
۲۹۳	هم‌زمانی خودبه‌خود در طبیعت
۲۹۶	یونگ، خصوصیت ظهور یافتگی و خودسازمان‌دهی
۳۰۲	هم‌زمانی در علم
۳۰۴	مغز به مثابه مبدل میدان کیهانی

پیشگفتار

امروزه، علم به زبان عرفان تبدیل شده است. با توجه به تجربه‌ی آموزشی من در دهه‌های ۶۰، ۷۰ و ۸۰، در مباحث مربوط به دین، سنت‌های باستانی، فرهنگ‌ها و حتی ایدئولوژی‌ها، هرگز جدید، مخاطبان به گروه‌های متعدد و مختلفی تقسیم می‌شوند. اما این علم است که می‌تواند باعث اتحاد افراد و در نهایت تشکیل اجتماعات و انجمن‌ها شود.

وقتی برخی از اصول فزیک کوانتوم (چگونگی ارتباط ذهن و واقعیت) و الکترومغناطیس، با آخرین کشفیات علوم اعصاب و نورواندوکراینولوژی (مطالعه چگونگی تنظیم هورمون‌های بدن توسط مغز)، در یکدیگر ادغام شوند و سپس مبحث سایکونروایمنولوژی (مطالعه چگونگی تأثیر مغز، سیستم عصبی و سیستم ایمنی بدن روی یکدیگر، یا به عبارتی، ارتباط میان بدن و ذهن) و همچنین آخرین یافته‌های علم وراثت‌شناسی (مطالعه چگونگی تأثیر محیط‌زیست بر ژن‌های بدن) به آنها اضافه شوند، آنگاه می‌توان احاطه خلقت را به زبان علمی توضیح داد. برای چنین کاری، باید پرده از اسرار وجودی خود و نیز ماهیت حقیقی واقعیت برداشت.

تمام این مباحث علمی امکاناتی را در اختیار ما قرار می‌دهند. این مباحث همچنین ثابت می‌کنند که زندگی ما از قبیل تعیین نشده و ما اسیر ابدی ژن‌های خود نیستیم، و قدرت شگفت‌انگیزی برای سازگاری و همچنین تغییر در ما وجود دارد.

هر بار که چیز جدیدی یاد می‌گیریم، امکانات منحصر به فردی - که قبلاً از وجود آنها باخبر نبودیم - برای ما آشکار می‌شود و در نتیجه، تغییر پیدا می‌کنیم.

به این دانش می‌گوییم و دانش نه تنها نسبت به دنیای اطراف، بلکه نسبت به خودمان، دید ما را تغییر می‌دهد. این همان فرایند یادگیری است و هر چه بیشتر یاد می‌گیریم، ارتباط سیناپسی بیشتری در مغز ما شکل می‌گیرد. و همان گونه که در این کتاب خواهید دید، مطالعات اخیر نشان می‌دهند که یک ساعت تمرکز روی یک موضوع خاص باعث دو برابر شدن تبادلات عصبی در ارتباط با آن کار خاص می‌شود. همین تحقیقات نشان می‌دهند که در صورت عدم تکرار، تمرین و ممارست آنچه یاد گرفته‌ایم، این ارتباطات عصبی، ظرف مدت چند ساعت یا چند روز، ضعیف می‌شوند و از بین می‌روند. بنابراین، اگر یادگیرنده باعث وجود آمدن ارتباطات سیناپسی جدید شود، تکرار و تمرین باعث حفظ و تقویت این ارتباطات می‌گردد.

با تحقیق بیشتر، روی هزاران داوطلب از سرتاسر جهان انجام داده‌ام، به این نتیجه رسیده‌ام که وقتی شخصی چیز جدیدی (یک مفهوم، ایده یا اطلاعات جدید) یاد می‌گیرد، سپس آن را برای شخص دیگری توضیح می‌دهد، فعالیت‌ها و ارتباطات عصبی جدیدی در مغز او شکل می‌گیرد. این ارتباطات باعث به وجود آمدن مدارهای عصبی جدیدی در مغز می‌شوند و آن را آماده می‌کنند تا این دانش جدید را به یک تجربه جدید تبدیل کنند. به عبارت دیگر، وقتی موضوع جدیدی را یاد می‌گیرید و به آن به خاطر می‌سپارید، سخت‌افزار عصبی جدیدی را در ارتباط با یک تجربه جدید در مغز خود نصب می‌کنید.

هر چه بیشتر بدانید که در حال انجام چه کاری هستید و در حالت تر می‌توانید آن کار را به انجام برسانید. به همین خاطر، زمان آن فرارسیده است که بدانیم «چگونه» باید کاری را انجام دهیم. بنابراین، مرحله بعدی آن است که آنچه را که از نظر فلسفی و نظری یاد گرفته‌ایم به کار ببریم. این بدان معنی است که باید انتخاب‌های جدید و متفاوت داشته باشیم و بدن خود را درگیر این ماجرا کنیم. وقتی بتوانیم نیت و رفتار، اعمال و افکار، یا بدن و ذهن خود را با یکدیگر تطبیق دهیم، می‌توانیم تجربیات جدیدی به دست آوریم.