





# شکستن عادات‌های خویش

## چگونگی خلق یک ذهن جدید

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده : دکتر جو دیسپنزا  
ترجمه : محمدهادی آقاجانی  
ویراستار : فاطمه آقاجانی



# شکستن عادت‌های خویش چگونگی خلق یک ذهن جدید

نویسنده : دکتر جو دیسپنزا  
ترجمه : محمدهادی آقاجانی  
ویراستار : فاطمه آقاجانی  
طراح و صفحه آرا : حامد حبیبی کسبی  
مشخصات نشر : تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۶  
مشخصات ظاهری : ۳۶۸ صفحه  
نوبت چاپ : اول  
شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه  
چاپ : نوتاش  
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۸-۲۳-۷  
ISBN : 978-600-8808-23-7  
نشانی ناشر : تهران، ابتدای خیابان شهید مطهری، خیابان لارستان، کوچه جلالیان، پلاک ۴۱  
تلفن و دورنگار : ۵-۸۸۹۲۸۶۶۰  
www.DIMORIN.ir

|                      |   |                                                                                                                 |
|----------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه              | : | دیسپنزا، جو، ۱۹۶۲ م.                                                                                            |
| Dispenza, Joe        | : |                                                                                                                 |
| عنوان و نام پدیدآور: | : | شکستن عادت‌های خویش: چگونگی خلق یک ذهن جدید/نویسنده جو دیسپنزا؛ ترجمه محمدهادی آقاجانی؛ ویراستار فاطمه آقاجانی. |
| فاطمه آقاجانی.       | : |                                                                                                                 |
| مشخصات نشر :         | : | تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۶.                                                                            |
| مشخصات ظاهری :       | : | ۳۶۸ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی).                                                  |
| شابک :               | : | ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۸-۲۳-۷                                                                                               |
| وضعیت فهرست نویسی:   | : | فیا                                                                                                             |
| یادداشت :            | : | عنوان اصلی: Breaking The Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One, ۲۰۱۲.             |
| New One, ۲۰۱۲.       | : |                                                                                                                 |
| موضوع :              | : | تحول (روانشناسی)                                                                                                |
| موضوع :              | : | (Change) Psychology                                                                                             |
| موضوع :              | : | اندیشه و تفکر                                                                                                   |
| موضوع :              | : | Thought and thinking                                                                                            |
| موضوع :              | : | تفکر نوین                                                                                                       |
| موضوع :              | : | New thought                                                                                                     |
| شناسه افزوده :       | : | آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ - مترجم                                                                                 |
| شناسه افزوده :       | : | آقاجانی، فاطمه، ۱۳۶۰ - ویراستار                                                                                 |
| رده بندی کنگره :     | : | BF۶۳۷ / ۳۰۹۲ ۱۳۹۶                                                                                               |
| رده بندی دیویی :     | : | ۱۵۸/۱                                                                                                           |
| شماره کتابشناسی ملی: | : | ۴۸۰۶۷۹۰                                                                                                         |

## فهرست مطالب

نوشته دکتر دانیل جی ایمین ..... ۷

مقدمه: بزرگترین عادتی که می‌توانید آن را بشکنید، عادت خود بودن است.... ۱۱

### بخش اول: علم شما

فصل اول: کوانتوم شما ..... ۲۷

فصل ۲: چیره شدن بر محیط ..... ۶۹

فصل ۳: پیروزی بر بدن ..... ۸۵

فصل ۴: چیرگی بر زمان ..... ۱۲۳

فصل ۵: زنده ماندن در برابر خلاقیت ..... ۱۳۷

### بخش دو: مغز و مدیتیشن

فصل ۶: فکر، عمل و آنچه هستیم ..... ۱۶۵

فصل ۷: فاصله ..... ۱۹۱

فصل ۸: مدیتیشن و امواج آینده شما ..... ۲۲۱

### بخش ۳: حرکت به سمت سرنوشت جدید

فصل ۹: فرایند مدیتیشن: مقدمه و آماده سازی ..... ۲۶۵

فصل ۱۰: درها را به سوی وضعیت خلاق باز کنید (هفته اول) ..... ۲۷۷

فصل ۱۱: رهایی از عادت‌های خود بودن (هفته دوم) ..... ۲۸۳

فصل ۱۲: حافظه خود قدیمی‌تان را از بین ببرید (هفته سوم) ..... ۳۰۵

فصل ۱۳: برای آینده جدید، ذهن جدید بسازید (هفته چهارم) ..... ۳۱۷

- فصل ۱۴: شفاف‌سازی: زندگی در واقعیت جدید ..... ۳۳۹
- سخن پایانی ..... ۳۵۱
- مطالب اضافی ۱: انگیزش قسمت‌های مختلف بدن (هفته اول) ..... ۳۵۷
- مطالب اضافی ۲ (هفته دوم) ..... ۳۵۹
- مطالب اضافی ۳: راهنمای مدیتیشن (هفته دوم تا چهارم) ..... ۳۶۱

## نوشته دکتر دانیل جی ایمن

مغز شما در هر کاری که انجام می‌دهید از جمله فکر، احساس، عمل و تعامل با دیگران نقش دارد. این بخش از بدن، ارگان شخصیت، ویژگی‌ها، هوش و هر تصمیمی است که می‌گیرید. تجربه من از سال‌ها کار کردن با دهها هزار بیمار نشان می‌دهد وقتی مغز شما درست کار کند، شما هم کارهای درست انجام می‌دهید اما وقتی مغزتان با مشکل مواجه باشد، احتمال اینکه در زندگی با مشکل مواجه شوید بیشتر است.

هرچه مغز سالم‌تری داشته باشید، خوشحال‌تر، از نظر جسمی سالم‌تر، ثروتمندتر و عاقل‌تر خواهید بود، و تصمیم‌های بهتری خواهید گرفت که به شما کمک می‌کنند موفق‌تر باشید و عمر طولانی‌تری داشته باشید. اما اگر مغز به هر دلیلی از جمله آسیب فیزیکی یا ضربی احساسی در گذشته از سلامت کافی برخوردار نباشد، مردم، عصبانی‌تر، بیمارتر، و فقیرتر هستند، تصمیمات عاقلانه نمی‌گیرند و از میزان موفقیتشان هم کاسته می‌شود.

فهم اینکه یک حادثه چگونه به مغز آسیب می‌زند آسان است اما محققان به این نتیجه رسیده‌اند که فکر منفی و برنامه‌ریزی اشتباه در گذشته هم اثر مخربی بر مغز دارد.

برای مثال من در خانواده‌ای رشد کرده‌ام که برادرم همیشه به من زور گفته. در نتیجه، احساس ترس و تنش مداومی که من دارم، باعث ایجاد میزان بیشتری از اضطراب و

الگوهای فکری عصبی می‌شود و من به طور مداوم حتی وقتی قرار نیست اتفاق بدی بیفتد، گارد می‌گیرم. این ترس باعث فعالیت بیش از حد و مداوم مراکز ترس در مغز من می‌شود، تا زمانی که بتوانم روی آن کار کنم و از بین ببرمش.

در کتاب شکستن عادت خود بودن، همکارم دکتر جو دسپنزا راهنمای شماست تا بتوانید سخت‌افزار و نرم‌افزار ذهن خود را تقویت کنید و به ذهن جدیدی دست یابید. کتاب او بر اساس علم است، و او همچنان که در فیلم «چه می‌دانیم» کتاب اولش، مغز خود را تغییر دهید صحبت می‌کرد، حالا هم با خرد و مهربانی سخن می‌گوید.

با این حال فکر می‌کنم مغز مانند کامپیوتر است و (سخت‌افزار (عملکرد فیزیکی مغز) از نرم‌افزار (برنامه‌ریزی و شکل‌دهی افکار که در طول زندگی اتفاق می‌افتد، جدا نیست. آنها تاثیر شگرفی بر هم دارند.

بیشتر ما در طول زندگی، شکست‌هایی داشته‌ایم و هر روز با آثار ناشی از آن زندگی می‌کنیم. پاک کردن آن نتایج که حالا جزیی از ساختار مغز شده‌اند، می‌تواند بسیار مفید باشد. البته داشتن عادات سالم، از جمله غذای سالم و ورزش مناسب، و مواد مخصوص مغز، برای کار مغز ضروری است. اما فکرهای لحظه‌ای شما هم می‌تواند اثر بسیاری بر شفابخشی بر مغز داشته باشد یا به ضرر شما کار کند. همین امر در مورد تجربیات پیشین که در مغز گسترش یافته‌اند نیز صادق است.

مطالعه‌ای که ما در کلینیک ایمن انجام می‌دهیم، تحقیقی با استفاده از انرژی اتمیست که به مطالعه‌ی جریان خون و فعالیت‌های مغز می‌پردازد این کار از سیتی اسکن یا ام آر آی که آناتومی مغز را مورد بررسی قرار می‌دهند متفاوت است چون به نحوه انجام کار در مغز توجه دارد. ما بیش از هفتاد هزار اسکن به این روش انجام داده‌ایم و به نکات جالبی دست یافتیم از جمله:



آسیب‌های مغزی می‌توانند زندگی مردم را از بین ببرند.

الکل سالم نیست و آسیب زیادی به مغز می‌زند.

برخی از درمان‌های متداول از جمله داروهای ضد اضطراب برای مغز مضر هستند.

بیماری‌هایی مانند آلزایمر ده‌ها سال قبل از وجود نشانه‌ها، در مغز آغاز می‌شوند.

این اسکن‌ها همچنین نشان می‌دهد ما به عنوان یک جامعه باید به مغزمان بیشتر اهمیت بدهیم و اینکه به کودکان اجازه دهیم ورزش‌هایی مانند فوتبال و هاکی انجام دهند، ایده هوشمندانه‌ای نیست.

یکی از هیجان‌انگیزترین نکاتی که آموختم این است که افراد می‌توانند با انجام فعالیت‌های سالم مغزی، از جمله از بین بردن فکرهای منفی و انجام فرایندهای مدیتیشنی، که دکتر اسپنزا به آن اشاره کرد، می‌توانند ذهن و زندگی خود را تغییر دهند.

در یک سری از مطالعاتی که منتشر کردیم، تمرین‌های مدیتیشنی که دکتر اسپنزا به آن پرداخته، جریان خون در قسمت جلوی مغز که مهمترین بخش فکری مغز را تشکیل می‌دهد، تسریع کرد. بعد از گذشت هشت هفته از انجام مدیتیشن، قسمت جلویی مغز در کل قویتر بود، و حافظه افراد تحت مطالعه قویتر شده بود. راه‌های زیادی برای بهبود و تقویت مغز وجود دارد.

امیدوارم شما هم مانند من به فکر افتاده باشید، و خواستار داشتن مغزی با کاربرد بیشتر باشید. تصویربرداری که ما از مغز انجام می‌دهیم، همه چیز را در زندگی من تغییر داد. مدت کوتاهی پس از شروع این نوع تصویربرداری در سال، ۱۹۹۱ تصمیم گرفتم نگاهی به مغز خودم بیندازم. من ۳۷ سال داشتم. وقتی در مغزم سم مشاهده کردم متوجه شدم سالم نیست. من در طول زندگی‌ام هرگز الکل نوشیدم و هرگز از سیگار یا داروهای غیرقانونی استفاده نکرده بودم. پس چرا مغزم بد به نظر می‌رسید؟ من قبل از اینکه در مورد سلامت

مغز چیزی بدانم، عادات بد بسیاری داشتم. از غذاهای آماده زیاد استفاده می‌کردم و آنقدر نوشابه می‌خوردم که گویی بهترین دوستم بود، هر شب فقط ۴ یا ۵ ساعت می‌خوابیدم و تجربیات گذشته را با خود حمل می‌کردم. ورزش نمی‌کردم، همیشه استرس داشتم و ۱۵ کیلو اضافه وزن داشتم. چیزی که با آن آشنایی نداشتم، در حال آسیب زدن به من بود آن هم نه کم.

در اسکن اخیری که از مغزم داشتم، مغزم نسبت به ۲۰ سال پیش بسیار جوانتر و سالمتر بود. حقیقتاً مغزم جوانتر شده بود، وقتی شما تصمیم می‌گیرید مراقب مغزتان باشید، همه چیز قابل تغییر است. بعد از دیدن اسکن اخیر خود، دوست داشتم مغزم بهتر کار کند. این کتاب به شما کمک می‌کند مغز شما هم بهتر شود.

امیدوارم شما هم به اندازه من از خواندن این کتاب لذت ببرید.

دکتر دانیل جی ایمین، نویسنده کتاب مغزت را تغییر بده زندگیت را تغییر بده.

## مقدمه

# بزرگ‌ترین عادتی که می‌توانید آن را بشکنید، عادت خود بودن است

وقتی در مورد کتاب‌هایی فکر می‌کنم که برای ساختن زندگی به آنها نیاز داریم، به این نتیجه می‌رسم که ما به دنباله‌ای از کتاب‌های نوشته شده بر اساس متدهای علمی هستیم که اثرگذاری خوبی داشته باشند. اما می‌دانیم در واقع، جستجو در خودآگاهی، کوانتوم، مغز و بدن، جستجو در همان چیزی است که ما ذاتاً به آن آگاهی داریم.

من به عنوان متخصص کایروپراکتییک و مدیر یک کلینیک پرکار در این زمینه، و همچنین به عنوان مدرس حوزه عصب‌شناسی، کار مغز، بیولوژی و شیمی مغز، همیشه نه تنها با مطالعه در زمینه‌های مطرح شده، بلکه با مشاهده‌ی اثرات پیاده سازی آن توسط افراد معمولی مانند خود من و شما، در خط مقدم تحقیقات این زمینه قرار داشته‌ام. اینجا جایی است که احتمالات این دانش جدید به واقعیت تبدیل می‌شود.

من شاهد آثار شگرفی که تغییر ذهن بر سلامتی و کیفیت زندگی اشخاص می‌گذارد بوده‌ام. در طول سال‌های گذشته، فرصت مصاحبه و میزبانی افرادی را داشتم که بیماری‌های کشنده یا دائمی را شکست داده بودند.

از نظر علم پزشکی، این کار را شفای خود به خود می‌نامند.

با این حال طی مطالعات گسترده در این زمینه، به این نتیجه رسیدم که باید پای یک المان ذهنی در میان باشد. تغییر فیزیکی آنها خود به خود نبوده است. این امر، منجر به مطالعات و تحقیقات من در زمینه عکسبرداری از مغز، خاصیت ارتجاعی اعصاب مغز، ژنتیک آنها، و روانشناسی ایمنی اعصاب مغز شد. من فقط تصور کردم این کار باید اثر اتفاقی باشد که در مغز و بدن می‌افتد. در این کتاب می‌خواهم بخشی از آنچه در طول این راه آموختم را با شما در میان بگذارم، و به شما نشان دهم چگونه با جستجو در ذهن و مسئله، که کاملاً هم با هم در ارتباط هستند، می‌توانید این اصول را نه تنها در بدن، بلکه در تمام جنبه‌های زندگی‌تان پیاده کنید.

### برای اینکه بدانید چطور، باید از دانستن فراتر بروید.

بسیاری از خوانندگان اولین کتاب من یعنی «مغزتان را تغییر دهید: علم تغییر ذهن»، درخواست‌هایی صادقانه و از صمیم قلب به همراه نظرات بسیار مثبتی را برای نوشتن این کتاب مطرح کرده‌اند. از جمله یکی از آنها نوشته است: «من واقعا کتاب شما را دوست داشتم. دو بار آن را خواندم. این کتاب بسیار پربار و الهام‌بخش بود. اما می‌توانید بگویید چگونه ذهنم را تغییر دهم؟»

در پاسخ به این درخواست‌ها، من شروع به راه‌اندازی کارگاه‌های آموزشی کردم که در آنها قدم‌های قابل اجرایی تدریس می‌شد که با انجام آن هر شخص می‌تواند بدن و ذهنش را تغییر دهد و به نتایج دائمی برسد. در نتیجه، با کسانی روبرو شدم که مسائل بسیار سختی را حل کردند. مانند کسانی که از بیماری‌های شدید ذهنی و زخم‌های احساسی رهایی یافتند، مسائل غیر قابل حل را حل کردند، فرصت‌های جدید ایجاد کردند و ثروت بسیاری به دست آوردند و اینها تنها بخشی از آنچه بود که من دیدم. شما با مطالعه این

کتاب با برخی از آنها آشنا خواهید شد.

برای اینکه بتوانید مطالب این کتاب را بهتر بفهمید لازم نیست حتما کتاب قبلی من را مطالعه کنید. اما اگر کتاب قبلی من را خوانده باشید می‌دانید من این کتاب را به عنوان راه حلی عملی برای تغییر ذهن نوشته‌ام. هدف اصلی من، ساده و قابل فهم کردن این کتاب جدید است. اما زمان‌هایی هم خواهد بود که من به عنوان کسی که می‌خواهد این روش‌ها را به شما بیاموزد، ناچار خواهم بود کمی اطلاعات در اختیاران بگذارم. هدف، ساختن الگویی واقع‌گرایانه برای تغییر است است که به شما کمک کند بفهمید چگونه می‌توانیم تغییر کنیم.

این کتاب، حاصل کار در یکی از حوزه‌های مورد علاقه من است، تلاشی صادقانه برای پرده‌برداری از رمز و رازها، تا همه بدانند ما هر آنچه برای ایجاد تغییرات شگرف در زندگی به آن نیاز داریم را، در اختیار داریم. این، زمانی است که ما نه تنها می‌خواهیم بدانیم، بلکه می‌خواهیم بدانیم چگونه. اینکه چگونه می‌توانیم با استفاده از علم جدید و خرد پیشین و شخصی‌سازی آنها، زندگی پرباری داشته باشیم. وقتی من و شما بتوانیم، آنچه علم در مورد واقعیت کشف می‌کند را به هم مرتبط کنیم و وقتی به خود اجازه دهیم که اصول آن را در زندگی روزمره پیاده کنیم، هر کدام از ما در زندگی خود هم خاص خواهیم بود و هم دانشمند.

بنابراین من از شما دعوت می‌کنم هر آنچه را در این کتاب می‌آموزید تجربه کنید و نتایج آن را به صورت عینی مشاهده کنید. منظور من این است که اگر برای تغییر دنیا و احساسات درونی خود تلاش می‌کنید، دنیای خارج شما باید اثرات آن را به شما نشان دهد. به چه دلیل دیگری آن را انجام خواهید داد؟ اگر شما اطلاعاتی ذهنی را به عنوان فلسفه دریافت کنید و بعد آنقدر در زندگیتان اجراش کنید که در این زمینه، به فردی

مجبرب تبدیل شوید، در نهایت از یک فیلسوف به یک استاد تبدیل شده‌اید. همینطور ادامه دهید. شواهد علمی زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد این امر ممکن است.

من از شما می‌خواهم ذهن خود را باز نگه دارید، تا بتوانیم قدم به قدم بر اساس این کتاب پیش رویم. تمام این اطلاعات برای آن است که شما کاری انجام دهید در غیر این صورت مکالمه‌ای بیش نیست. وقتی شما ذهنتان را بر روی مسائل، همانگونه که هستند باز کنید، و از باورهایی که با آنها به واقعیت چهارچوب داده‌اید دوری کنید، قطعاً حاصل تلاش خود را خواهید دید. این آرزوی من برای شماست.

اطلاعات این کتاب برای این است که شما را قانع کند که خودتان می‌توانید خالق باشید. ما نباید برای انجام کارهای غیر معمول منتظر اجازه علم باشیم، اگر اینگونه باشد، علم را به چیز دیگری تبدیل کرده ایم. ما باید آنقدر شجاع باشیم که در مورد زندگی‌مان بیندیشیم، آنچه را فکر می‌کنیم غیر معمول است، انجام دهیم و تکرارش کنیم. وقتی این کار را انجام دهیم، در راه قدرت شخصی بیشتر هستیم.

قدرتمندی واقعی، زمانی به وجود می‌آید که ما عمیقاً به باورهایمان نگاه کنیم. ممکن است ریشه‌های آنها را در دین، فرهنگ، جامعه، آموزش، خانواده، رسانه‌ها و حتی ژن‌هایمان بیابیم. (اثراتی از حس‌های تجربی افراد زنده نسل ما در نسل آینده نیز مشاهده خواهد شد). سپس ما ایده‌های قدیمی را در مقابل باورهای جدیدی که ممکن است بهتر کمک‌مان کنند، قرار می‌دهیم.

زمان در حال تغییر است. ما به عنوان افرادی که چشمان به حقیقت بزرگتری باز شده است، بخشی از دریای بزرگتری از تغییر هستیم. الگوها و سیستم‌های موجود ما در مورد واقعیت در حال از بین رفتن هستند، و وقت آن رسیده که اتفاق تازه‌ای بیفتد. همچنین می‌بینیم که الگوهای ما در زمینه سیاست، دین، علم، آموزش، پزشکی و ارتباط ما با

محیط، نسبت به ۱۰ سال گذشته چشم‌انداز متفاوتی را نشان می‌دهند. فراموش کردن الگوهای قدیم و در آغوش کشیدن باورهای جدید ساده به نظر می‌رسد. اما همانطور که در کتاب تغییر ذهن گفتم، بیشتر آنچه آموخته‌ایم وارد خود بیولوژیک ما شده و ما آن را مانند یک لباس می‌پوشیم. همچنین می‌دانیم آنچه امروز درست است ممکن است فردا صحیح نباشد. همانطور که ما در مورد باورمان نسبت به اتم به عنوان تکه‌های پری از مواد تردید کردیم، واقعیت و واکنش ما نسبت به آن، حاصل پیشرفت ایده‌ها و باورهاست.

همچنین می‌دانیم که ترک کردن زندگی که به آن عادت کرده‌ایم و ورود به دنیای جدید، مانند شنا کردن بر خلاف جریان آب است. این کار نیازمند تلاش است و کار بسیار سختی است و اگر بخواهم بهتر بگویم، ما در این راه با تمسخر، بی‌توجهی، مخالفت و افترا از سوی کسانی روبرو خواهیم شد که به باورهای قدیمشان چنگ می‌زنند. چه کسی حاضر است با وجود این همه سختی وارد این مسئله شود و آنچه را نمی‌تواند با حس‌هایش درک کند اما در ذهنش وجود دارد را بپذیرد؟ در طول تاریخ چند بار پیش آمده که افرادی که دیوانه و نادان فرض می‌شدند بعدها به استادان، نوابغ و افراد مقدس تبدیل شدند؟ آیا می‌خواهید خودتان باشید؟

### تغییر، یک انتخاب است نه یک واکنش.

به نظر می‌رسد انسان ذاتاً به گونه‌ای است که تا اوضاع بد نشود و دیگر نتواند طبق روال سابق عمل کند، حاضر به پذیرش تغییر نیست. این امر همانطور که در مورد اشخاص صادق است، در مورد جامعه هم وجود دارد. گویا ما همیشه برای پذیرش تغییر، ابتدا باید بحران، بدبختی، از دست دادن، بیماری و تراژدی را تجربه کنیم و بعد از آن به این توجه

کنیم که که هستیم، چه می‌کنیم، چگونه زندگی می‌کنیم، چه احساسی داریم، و به چه چیزی باور داریم. معمولاً باید بدترین اتفاق را تجربه کنیم تا شروع به انجام تغییراتی در جهت حفظ سلامتی، ارتباطات، کار، خانواده و آینده خود کنیم. پیام من این است: چرا منتظر بمانیم؟

ما می‌توانیم به هنگام درد و زجر بیاموزیم و تغییر کنیم، یا به هنگام شادی این کار را انجام دهیم. برای اینکه این تغییر را در حالت دوم انجام دهیم، فقط باید ذهنمان را برای این مسئله آماده کنیم که به دنبال تغییر، مقدار کمی ناآرامی، ناراحتی و شکستن عادات روزمره و ناآشنایی می‌آید.

بیشتر ما، به طور موقتی حالت بد عدم آرامش ناشی از آشنایی نداشتن را تجربه کرده‌ایم. همه ما برای اینکه خواندندان قوی شود بارها اشتباه خوانده‌ایم. وقتی برای اولین بار ساز ویولون یا درامز را تمرین می‌کردیم، مطمئناً والدین ما آرزو داشتند ما را به اتاق عایق صدا ببرند. یا بیمار بدبختی که باید از او خون بگیرند، و این کار را دانشجویی انجام می‌دهد که دانش مربوطه را دارد اما باید با تمرین آن را بهتر کند.

کسب دانش و تمرین کردن آن تا جایی که بخشی از شما شود، همان کاری است که احتمالاً شما در مورد بسیاری از مهارت‌هایی انجام داده‌اید که حالا بخشی از وجود شما شده‌اند. این امر، در مورد یادگیری چگونگی ایجاد تغییر در زندگی هم نیازمند دانش و به کارگیری آن است. دلیل تقسیم شدن این کتاب به سه بخش هم همین است.

من در بخش اول و دوم، ایده‌ها را شکل خواهم داد، تا الگویی بزرگ‌تر و وسیع‌تر برای شخصی‌سازی داشته باشید. دلیل وجود برخی از ایده‌های تکراری این است که من نمی‌خواهم شما آنها را فراموش کنید. تکرار، باعث تقویت دایره‌های مغزی شما، و ایجاد ارتباطاتی بین نورون‌ها می‌شود به گونه‌ای که حتی در ضعیف‌ترین حالت‌ها هم نیاز به



حرف زدن با خود نداشته باشید. وقتی با این پایه علمی وارد قسمت سوم می شوید، خودتان می توانید حقیقت آنچه قبلاً آموخته اید را تجربه کنید.

## بخش ۱: دانش شما

جستجوی ما، با بررسی الگوهای فلسفی و علمی مربوط به تحقیقات اخیر پیرامون واقعیت، آغاز می شود. اینکه شما که هستید، چرا تغییر برای بسیاری آنقدر سخت است، و شما به عنوان انسان چه می توانید بکنید. قول می دهم مطالعه قسمت اول آسان باشد.

فصل یک یعنی کوانتوم شما، شما را کمی وارد علم بحث فیزیک کوانتوم می کند اما نگران نباشید. من به این دلیل از اینجا شروع کردم که شما باید این مفهوم را بپذیرید که ذهن شما بر دنیای عینی شما تاثیر می گذارد. اثر مشاهده در فیزیک کوانتوم می گوید جایی که شما به آن توجه می کنید همان جایی است که انرژی آن را بر آن متمرکز کرده اید. در نتیجه شما دنیای مواد را که به هر حال بیشتر از انرژی ساخته شده تحت تاثیر قرار می دهید، اگر حتی برای لحظاتی به این ایده توجه کنید، به جای آنچه نمی خواهید، روی آنچه می خواهید توجه می کنید و ممکن است با خود فکر کنید که اگر یک اتم ۹۹/۹۹۹۹۹ درصد انرژی و ۰/۰۰۰۰۱ درصد جسم است، پس من چرا باید به جای توجه به خود به دنیای کوچک فیزیکی توجه کنم؟ آیا آنچه با حس هایم از واقعیت تجربه می کنم، بزرگترین محدودیت من است؟

در فصل های ۲ تا ۴، به پاسخ این سوال می پردازیم: منظور ما از اینکه می گوئیم تغییر فراتر از محیط، بدن و زمان است چیست؟

ممکن است به این فکر کرده باشید که اندیشه شما زندگی شما را می سازد. اما در فصل ۲ با نام چگونه بر محیط چیره شویم، به این مسئله می پردازم که اگر به دنیای خارج

اجازه دهید نحوه فکر و احساس شما را کنترل کند، در این حالت دنیای خارج ذهن شما، را کنترل می‌کند و باعث می‌شود فکر کنید دقیقاً با آنچه حس می‌کنید برابری دارید. نتیجه این خواهد بود که پیوسته همان عمل را تکرار می‌کنید، شما مغزتان را به گونه‌ای برنامه‌ریزی کرده‌اید که منعکس‌کننده مشکلات، مسائل شخصی و شرایط شما باشد. پس برای انجام تغییر باید از هر آنچه فیزیکی است فراتر روید.

فصل ۳ یعنی چیره شدن بر بدن، به ادامه بررسی این مسئله می‌پردازد که چگونه ما به طور ناخودآگاه، با یک دسته رفتارهای ثبت شده در ذهنمان، فکرها و واکنشهای هیجانی که مانند یک برنامه کامپیوتری و فراتر از تجربیات آگاهانه‌ی ما عمل می‌کنند، زندگی می‌کنیم. به همین دلیل فقط داشتن فکر مثبت کافی نیست، بلکه ممکن است همچنان بخش عظیمی از آنچه هویت ما را تشکیل می‌دهند و منفی هم هستند در بدنمان بمانند. با مطالعه‌ی این کتاب، شما خواهید توانست وارد سیستم عامل قسمت نیمه آگاه مغز شوید، و تغییراتی دائمی را اعمال کنید.

فصل ۴ شکست دادن زمان، به بررسی این مسئله می‌پردازد که در برخی موارد ما آنقدر به پیش‌بینی آینده و برگشت به گذشته می‌پردازیم که جسم ما باور می‌کند در زمانی غیر از حال زندگی می‌کند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که تنها با فکر کردن می‌توان مغز و بدن را تغییر داد، پس از نظر بیولوژیکی در وضعیتی قرار می‌گیریم گویا اتفاقات آینده رخ داده‌اند. از آنجایی که شما می‌توانید فکر را از هر چیز دیگر واقعی‌تر کنید، می‌توانید خود را از یک سلول مغزی به ژن تبدیل کنید و فهم درستی به دست آورید. وقتی یاد می‌گیرید چگونه از توجه‌تان استفاده کنید و به زمان حال دسترسی داشته باشید، وارد دنیای کوانتوم می‌شوید که همه پتانسیل‌ها در آن موجود است.

فصل ۵ زنده ماندن در مقابل خلاقیت، به بررسی تفاوت میان زندگی در روزمرگی و

زندگی در خلاقیت می‌پردازد. زندگی در روزمرگی زندگی در استرس و عمل کردن به عنوان یک ماتریالیست را در پی دارد، که در این صورت باور می‌کنید جهان بیرون از جهان درون واقعی تر است.

وقتی شما تحت حالت جنگ یا پرواز فعالیت می‌کنید، و هورمون‌های شیمیایی سمی در بدن شما ترشح می‌شود، شما فقط نگران بدن‌تان، مردم و آنچه اطرافتان هستند، و مشکلاتان با زمان هستید. مغز و بدن شما تعال ندارد. زندگی شما قابل پیش‌بینی است. اما وقتی در وضعیت باشکوه خلاقیت هستید، شما هیچ کس نیستید در هیچ زمانی حضور ندارید، هیچ چیز نیستید، خودتان را فراموش می‌کنید. شما آگاهی محض می‌شوید، از زنجیر هویت که برای یادآوری آنچه نیاز به واقعیتی بیرونی دارد، رها می‌شوید.

## بخش ۲: بدن شما و مدیتیشن.

فصل ۶: سه مغز، فکر کردن انجام دادن و بودن، شما با این مفهوم آشنا می‌شوید که سه مغز دارید که شما را قادر می‌سازند از فکر کردن به سمت انجام دادن و سپس بودن حرکت کنید. حتی بهتر از آن، وقتی محیط، بدن و زمان را از توجه خارج کنید، می‌توانید به راحتی بدون انجام کاری از فکر کردن به سمت بودن حرکت کنید. در این حالت، مغز شما توانایی تشخیص بین آنچه در دنیای خارج و به عنوان واقعیت اتفاق می‌افتد و آنچه در داخل و ذهن رخ می‌دهد را ندارد. در نتیجه اگر شما از نظر مغزی تجربه ای را تکرار کنید، قبل از رخ دادن آن به صورت فیزیکی، می‌توانید حس آن را تجربه کنید. حالا شما در حال تغییر کردن و ورود به عرصه وجودی جدیدی هستید، چون ذهن و بدن شما به عنوان یک سیستم واحد عمل می‌کنند. وقتی شما احساس می‌کنید اتفاقات آینده برای شما رخ می‌دهد، شما در حال بازنویسی عادات خودکار، نگرش‌ها و برنامه‌های نیمه آگاهانه

خود هستید.

فصل ۷: خلع، به بررسی چگونگی رهایی از احساساتی می‌پردازد که به ذهن سپرده‌اید و جزیی از شخصیت شما شده‌اند، و همچنین به شما کمک می‌کند فاصله میان آنچه درون شماست و آنچه در اجتماع و بیرون هستید را پر کنید. همه ما به مرحله ای می‌رسیم که آموختن را متوقف می‌کنیم و فکر می‌کنیم هیچ چیز نمی‌تواند باورهای گذشته را از ما دور کند. اگر شما بتوانید احساس ناشی از هر تجربه را پیش‌بینی کنید، جایی برای باورهای جدید وجود ندارد، چون شما به جای اینکه زندگیتان را از آینده ببینید آن را از گذشته مورد بررسی قرار می‌دهید. اینجا همان نقطه مرزی است که یا ذهن آزاد می‌شود و یا فراموش می‌کند. شما خواهید آموخت که انرژی خود را به صورت هیجانات آزاد کنید، و در نتیجه فاصله بین آنچه به نظر می‌رسید و آنچه حقیقتاً هستید را پر می‌کنید. در نهایت شما به نوعی وضوح و روشنی دست می‌یابید. وقتی آنچه که هستید را نشان می‌دهید، کاملاً آزاد هستید.

پایان بخش دوم فصل هشت یعنی مدیتیشن، پرده برداری از رازها و موج‌های آینده شماست. هدف من در این فصل توضیح در مورد مدیتیشن است تا شما بدانید چه کاری انجام می‌دهید و چرا. در این فصل به کمک تکنولوژی اندازه‌گیری امواج مغز که کار را ساده کرده است برای شما توضیح می‌دهم که مغز شما در حالت تمرکز و در حالت برانگیختگی تحت تاثیر عوامل استرس‌زا، از نظر الکترومغناطیسی چه واکنشی نشان می‌دهد. شما خواهید آموخت که هدف مدیتیشن، این است که از ذهن تحلیلگر فراتر بروید و وارد ذهن نیم آگاه شوید، تا بتوانید تغییرات دائمی ایجاد کنید. اگر شما از مدیتیشن چیزی نیاموزید، هیچ اتفاقی برای شما نخواهد افتاد. وقتی شما به انجام تمرین‌های مدیتیشن بپردازید و به دنیای گسترده‌تری متصل شوید، می‌توانید بین فکر و احساسات