



اثر ماء غسل

دانش خلق بهشت بر روی زمین

بروس لینتون

مترجم: دکتر لیلا خلج



اثر ماه عسل : دانش خلق بهشت بر روی زمین

نویسنده: لیپتون، بروس اچ: Lipton, Bruce H.

مترجم: لیلا خلیج: ۱۳۵۹ / ویراستار: فریبا خداقلی: ۱۳۵۶

تهران: هورمزد، ۱۳۹۹ / شابک: ۷-۵۱-۷۲۵۱-۶۲۲-۹۷۸

عنوان اصلی: The honeymoon effect: the science of creating heaven on earth

موضوع: روابط بین زن و مرد / روابط بین اشخاص -- جنبه های مذهبی

Man _woman relationships / Interpersonal relations -- Religious aspects

رده بندی دیویی: ۳۰۲

رده بندی کنگره: HQ۸۰۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۰۸۵۳۹

اثر ماه عسل : دانش خلق بهشت بر روی زمین

نویسنده: لیپتون، بروس اچ: Lipton, Bruce H.

مترجم: لیلا خلیج / ویراستار: فریبا خداقلی

ناشر: هورمزد / نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹ / تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه

شابک: ۷-۵۱-۷۲۵۱-۶۲۲-۹۷۸

طراحی جلد: آتلیه طراحی نشر هورمزد

صحافی و چاپ رنگی: واژه پرداز اندیشه

نشانی: میدان انقلاب، خ جمالزاده جنوبی، نرسیده به جمهوری،

پلاک ۷۸، واحد ۱۷ و ۱۹ تلفن: ۶۶۱۲۵۱۲۶

فهرست

۸	درباره نویسنده
۱۱	مقدمه مترجم
۱۵	مقدمه
۲۵	فصل اول
۲۵	میل و اشتیاق ما به برقراری ارتباط
۳۹	فصل دوم
۳۹	ارتعاشات خوب
۷۳	فصل سوم
۷۳	معجون عشق
۷۶	توصیف ساده ارتباط ذهن - بدن
۸۶	استروژن و تستسترون: جهت گیری
۸۷	دوپامین: لذت و اشتیاق
۹۲	وازوپرسین: پیوند و پرخاشگری
۹۵	اکسی توسین: پیوندهای عشق
۹۷	سروتونین: وسواس
۱۰۵	فصل چهارم
۱۰۵	چهار ذهن مثل هم نمی اندیشند
۱۱۰	ذهن برتر و خلاق خود آگاه
۱۱۱	ذهن عاداتی ناخود آگاه
۱۱۳	برنامه ریزی در رحم مادر
۱۱۷	برنامه ریزی پس از دوران رحمی (بیرون رحمی)
۱۲۶	"برنامه ریزی مجدد ذهن ناخود آگاه"
۱۳۳	۱-۳. آگاهی / عادت
۱۳۵	۲-۳. هیپنوتیزم / نوارهای زیر آستانه ای

۳-۳	روانشناسی انرژی	۱۳۷
۴	ارتباط کلامی موثر	۱۴۰
۵	صبر و شکیبایی	۱۴۰
۶	تمرین	۱۴۲
فصل ۵		۱۴۷
	گازهای نجیب	۱۴۷
	گازهای نجیب: لیزر و عشق	۱۵۵
	رزها، تولسی و وقار و شکوه	۱۶۲
	جدیدترین پروژه بهارات میترا و بهاوانی: آهیمنسا	۱۶۵
	والدین آگاه	۱۶۶
	ارتباط میان گازهای نجیب	۱۷۰
	سخن آخر	۱۷۷
	چک لیست اثر ماه عسل	۱۹۸
	منابع	۱۹۹

مقدمه مترجم

شاید همواره این سوال برای ما وجود داشته است که چرا پس از تجربه عشق و عبور از اثر ماه عسل، آن عشق پرفروغ و هیجان انگیز رو به خاموشی می‌گذارد؟ به گذشته برگردید و به زیباترین و منحصر به فردترین رابطه عاشقانه‌ای که تا به حال داشته‌اید، بیاندیشید؛ رابطه‌ای که شما را برفراز ابرها به پرواز درمی‌آورد. برای اغلب افراد، دوران تجربه چنین رابطه‌ای، دورانی سرشار از تجارب سرور عمیق قلبی، اوج سلامتی و انرژی و انگیزه بوده است. زندگی در آن دوران به قدری زیبا می‌نمود که شما نمی‌توانستید در رختخواب خود و در انتظار شروع روز بعد و تجربه بیشتر بهشت بر روی زمین، آرام و قرار بگیرید. این اثر ماه عسل قرار بود تا ابد ادامه یابد. هر چند که متأسفانه برای اغلب افراد، اثر ماه عسل محدود به دوره‌ای کوتاه مدت است. اما تصور کنید که چه تجربه خارق‌العاده‌ای بود اگر می‌توانستید اثر ماه عسل را در سرتاسر زندگی‌تان حفظ کنید.

دکتر بروس لیپتون در کتاب اثر ماه عسل، دانش خلق چنین بهشتی بر روی زمین را در اختیار ما می‌گذارد. وی در این کتاب توصیف می‌کند که چگونه اثر ماه عسل، اتفاقی از سر شانس و یا صرفاً یک همزمانی خوشایند نیست. بلکه از قابلیت خلق مسئولانه توسط هر انسانی برخوردار است. این کتاب دانش متضمن این موضوع را آشکار می‌کند که ما چگونه در ابتدای روابطمان اثر ماه عسل را متبلور می‌کنیم و به چه دلایلی آن را از دست می‌دهیم. دانش ارائه شده در کتاب حاضر، مخاطبان خود را در جهت خلق تجربه ماه عسل و امکان برخورداری از روابط مبتنی بر شادمانی جاودانه، توانمند می‌سازد.

چنانچه دکتر لیپتون پیش‌تر، اشاره کرده است؛ انقلاب کوانتومی منجر به تغییر دیدگاه‌ها از «دنیایی مبتنی بر قوانین نیوتنی» به «دنیایی مبتنی بر قوانین

کوانتومی» شده است. به همین ترتیب هرم علم نیز دستخوش تغییرات اساسی گشته و از حالت سنتی و رایج آن به علم جدید تکامل یافته است؛ به نحوی که ریاضیات به ریاضیات فراکتال، فیزیک نیوتنی به فیزیک کوانتومی، شیمی به الکتروشیمی، زیست‌شناسی با محوریت نقش غالب DNA در تعیین سرنوشت سلول‌ها به زیست‌شناسی با محوریت نقش غالب اپی‌ژنتیک و نهایتاً روانشناسی به روانشناسی انرژی بسط و گسترش یافته است.

از این رو بروس لیپتون در این کتاب، به شیوه‌ای سرشار از دانایی و شیوایی و در عین حال با حفظ سادگی کلام قدم به عرصه علم جدید نهاده و مرزهای میان علوم مختلف را در راستای گسترش هر چه بیشتر آگاهی برمی‌دارد. او به شرح تأثیرات علمی چون فیزیک کوانتوم (ارتعاشات خوب)، بیوشیمی (معجون‌های عشق) و روانشناسی (ذهن خودآگاه و ناخودآگاه) در خلق و تداوم روابط سرشار از عشقی تغذیه کننده که همواره همه ما خواهان و طالب تجربه‌اش بوده‌ایم می‌پردازد. او به ویژه با تأکید بر حیطه‌های زیست‌شناسی سلولی، گازهای نجیب و والدین آگاه، مقصود خود را به نحوی دلنشین بیان می‌کند. او به ما نشان می‌دهد چگونه می‌توانیم با کمک تکنیک‌های موجود، برنامه‌های ذهن ناخودآگاه خود را تصحیح کرده و الگوهای بسیار بنیادینی را که در دوره‌های مختلف زندگی نسخه‌برداری کرده‌ایم تغییر داده و بازنویسی مجدد کنیم؛ برنامه‌هایی که نه تنها در حیطه روابط، بلکه سرنوشت ما را در سایر حیطه‌ها نظیر سلامتی، حرفه‌ای، مالی و... نیز رقم می‌زنند. بروس لیپتون معجزه روابط مبتنی بر عشق را به زیبایی و در سطح سلولی توضیح می‌دهد و سپس، با نگرش فراکتال آن را به مقیاسی وسیع‌تر که ساختار بدنی متشکل از ۵۰ تریلیون سلول ماست و حتی فراتر از آن، یعنی ارتباطات بین فردی موجود در سیاره‌مان تعمیم می‌دهد.

او همچنین تأکید می‌کند که اگر ما ۵۰ تریلیون سلولی که به نحوی هماهنگ در بدن هراسان سالمی با هم کار و زندگی می‌کنند را به عنوان یک مدل و الگو

لحاظ کنیم، قادر خواهیم بود «اثر ماه غسل» را نه تنها در سطح فردی و برای روابط میان زوجین بلکه همچنین در سطح جهانی و برای یک «ابراارگانسیم» به نام بشریت خلق کرده و به این ترتیب بهشت حقیقی را بر روی زمین بیافرینیم. مطالعه این کتاب که در مسیر سفر خودشناسی ام و در جستجو برای یافتن چراها و چگونه های زندگی، به عنوان هدیه از دکتر لیپتون دریافت کرده ام، برای هر فردی که می خواهد رابطه ای مبتنی بر عشق، اعتماد و آگاهی را در زندگی خود ایجاد کند و یا رابطه ای فعلی خود را بهبود بخشد، توصیه می شود. بر این باور هستم که با درک دانش چگونگی ارتباط ما با دیگران و یادگیری استراتژی هایی برای برقراری این ارتباط به بهترین و موفق ترین شکل آن ها، «اثر ماه غسل» تضمینی است برای برگرداندن عصاره حیات و فروغ به روابط فردی که برای ما مهم ترین هستند و نیز در سطحی وسیع تر به پیکره واحد بشریت و سیاره مان که رنجور و آسیب دیده از ناآگاهی های بشری بوده و به شدت نیازمند التیام و شفابخشی با اکسیر عشق آگاهانه و نامشروط از سوی فرزندان خویش است.

لیلا خلیج

دکترای تخصصی فارماکولوژی