

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ماورای طبیعی شدن

Becoming Supernatural

by Dr. Joe Dispenza

نویسنده

دکتر جو دیسپنزا

مترجم

غزل ارغشی

سرشناسه	دیسپنزا، جو، ۱۹۶۲ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Dispenza, Joe ماورای طبیعی شدن = Becoming supernatural / نویسنده جو دیسپنزا؛ مترجم غزل ارغشی.
مشخصات نشر	تهران: نشر سبو، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۳۸۴ ص: ۲۱/۵، ۱۴/۵ - س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۸۲۴۸-۳-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Becoming supernatural : how common people are doing the. uncommon ۲۰۱۷.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «فراطبیعی شدن» با ترجمه‌ی محمدهادی آقاجانی توسط انتشارات دیموند پلورین در سال ۱۳۹۸ و سپس در سالهای مختلف با عناوین گوناگون توسط ناشران و مترجمان متفاوت ترجمه و منتشر شده است.
عنوان دیگر	فراطبیعی شدن.
موضوع	انرژی درمانی
موضوع	Energy medicine
موضوع	جسم و جان
موضوع	Mind and body
موضوع	مراقبت از سلامت شخصی
موضوع	Self-care, Health
شناسه افزوده	ارغشی، غزل، ۱۳۷۵ - مترجم
رده بندی کنگره	RZ۴۲۳
رده بندی دیویی	۶۱۵/۸۵۱
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۲۲۱۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

ماورای طبیعی شدن

نویسنده: دکتر جو دیسپنزا
مترجم: غزل ارغشی
ناشر: نشر سبو
نوبت چاپ: ۱۴۰۰ / چاپ اول
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۲۴۸-۳-۲
تلفن مرکز پخش: ۰۲۱-۶۶۴۹۶۰۱۴
پایگاه اینترنتی: www.Sabook.ir
پست الکترونیکی: info@Sabook.ir

نشر سبو: تهران، خیابان وحدت اسلامی، کوچه عبدالله اسدی منش،

پلاک ۴ واحد ۱



نشر سبو

فهرست کتاب

۷	تحسین و ستایش کتاب ماورای طبیعی شدن	
۹	پیش‌گفتار	
۱۴	آمادگی برای ماورای طبیعی شدن	مقدمه
۲۱	چکیده‌ی کتاب	
۲۹	باز کردن درب‌ها به روی ماورای طبیعه	فصل ۱
۵۶	لحظه‌ی حال	فصل ۲
۹۲	سازش با مکان‌های جدید در میدان کوانتوم	فصل ۳
۱۱۷	تبرک مراکز انرژی	فصل ۴
۱۴۶	شرطی شدن بدن نسبت به ذهنیت جدید	فصل ۵
۱۷۷	تحقیقات موردی: نمونه‌ای از حقیقت زنده	فصل ۶
۱۸۹	هوش قلبی	فصل ۷
۲۳۸	فیلم ذهنی/کالیدوسکوپ	فصل ۸
۲۶۵	مدیتیشن قدم‌زنی	فصل ۹
۲۷۴	تحقیقات موردی: به حقیقت پیوستن	فصل ۱۰
۲۷۹	مکان-زمان و زمان-مکان	فصل ۱۱
۳۱۳	غده‌ی صنوبری	فصل ۱۲
۳۴۶	پروژه‌ی انسجام: ساختن جهانی بهتر	فصل ۱۳
۳۶۴	مطالعات موردی: شاید بر حسب تصادف برای شما هم رخ دهد	فصل ۱۴
۳۷۵	پس‌گفتار	

تحسین و ستایش کتاب ماورای طبیعی شدن

از نظر یک دانشمند صاحب سبک با استعداد و یک معلم پرشور این راهنمای علمی و بی‌همتا به صورت مرحله به مرحله به ما نشان می‌دهد که چگونه می‌توان از مرزهای شناخته شده عبور کرد و به یک زندگی جدید و منحصر به فرد دست یافت.

آنتونی رابینز یکی از مشهورترین نویسندگان و سخنرانان انگیزشی در جهان و شماره‌ی یک پرفروش‌ترین کتاب *تزلزل ناپذیر* در نیویورک تایمز

من مدت‌ها است که طرفدار کارهای جو دیسپنزا هستم، در کتاب *ماورای طبیعی شدن*، خواهید آموخت که چگونه می‌توانید از محدودیت‌های گذشته خود-از جمله چالش‌های سلامتی- عبور کنید و به معنای واقعی کلمه به بدن جدید، ذهن جدید و زندگی جدید دست پیدا کنید. این اطلاعات هیجان‌آور بسیار کاربردی است و زندگی را مورد تحول قرار می‌دهد. *کریستین نورتراپ متخصص زنان و زایمان* و نویسنده‌ی پرفروش کتاب *«آله‌ها هرگز پیر نمی‌شوند»* در نیویورک تایمز

دکتر جو دیسپنزا سخنران بین‌المللی، پژوهشگر، مشاور، دانشمند، نویسنده، معلم و عارف امروزی است... او با سبک و سیاقی بی‌تکلف، روان، صریح و قابل فهم اکتشافات انقلاب‌آفرین علوم کوانتوم و آموزه‌های عمیق گذشته (که عرفا عمر خود را صرف بر تسلط آن کرده‌اند) را در این کتاب جمع‌آوری کرده است.

بیشگفتار از گریگ برادن

و نویسنده‌ی کتاب‌های پرفروش *«طراحی انسان»* و *«ماتریکس الهی»* در نیویورک تایمز

ایده‌ی کتاب *ماورای طبیعی شدن* تحقق کامل پتانسیل است که شما را به مرحله دیوانه‌واری می‌رساند. جو دیسپنزا با ترکیب عقل تجربی گسترده‌ی خود با مطالعات موردی گیرا، تحقیقات علمی هیجان‌انگیز و تمرین به شاگردان خود یاد می‌دهد که چطور همه‌ی کارها از جمله بهبود سلامتی بدن را انجام دهند. هم‌چنین او در زمینه‌ی ایجاد راهنمای اپراتور قرن ۲۱ برای مغز و بدن انسان کار برجسته‌ای انجام داده است و روند زندگی آن‌ها را به

طرز چشم‌گیری تغییر داده است. او یک مرد در مأموریت است، اگرچه ایده تبدیل شدن به ماورای طبیعه خود نوید بزرگی است.

چرچیل ریچاردسون

نویسنده‌ی پرفروش کتاب "برای زندگی خود وقت بگذارید"

دکتر جو دیسپنزا در این کتاب وسوسه‌انگیز و جذاب نشان می‌دهد که ما از ذهن خطی خود فراتر هستیم. او به عنوان راهنمای هوشمند ما، خوانندگان این کتاب را فراتر از آگاهی معمولی می‌برد تا زمینه بی‌حد و حصر آگاهی کوانتومی که فراتر از حواس، زمان و مکان هستند را درک کنند. من این کتاب را به همه‌ی کسانی که می‌خواهند ماهیت خارق‌العاده آگاهی خود را کشف و بهبود بخشند توصیه می‌کنم.

جو دیت اورلوف نویسنده‌ی کتاب "راهنمای بقای یک‌دلی"

جو دیسپنزا تنها یک مأموریت دارد: کمک به همه‌ی ما برای از بین بردن محدودیت‌های زمان حال و بازیابی زندگی چند بعدی که برای داشتن آن متولد شده‌ایم. دکتر جو با تکیه بر روش‌های ساده و زیرکانه با علم مغز سخت ثابت می‌کند که ماورای طبیعه در واقع حالت طبیعی همه‌ی ماست و هم‌چنین در حد توانایی‌های ما است. برای خواندن این کتاب کمریندهای خود را ببندید و از تجزیه و تحلیل پارادایم‌ها استفاده کنید و برای یک سوارکاری بی‌نهایت هیجان‌آور آماده باشید.

لین مک‌تاگارت

نویسنده‌ی پرفروش کتاب‌های بین‌المللی "میدان، قصد تجربه و هشت نیرو"

من کتاب‌های زیادی خوانده‌ام اما کتاب دکتر دیسپنزا مرا متحیر کرده است. این یک پیشرفت عالی و موفقیت شگفت‌انگیز در پزشکی ذهن و بدن است، واقعاً آفرین.

مونالیزا شولز نویسنده‌ی کتاب "شفای ذهن و همه چیز عالی است"

وای اگر شما هم به معجزات اعتقاد داشته باشید و به برخی علوم احتیاج پیدا کنید تا وضوح بیش‌تری در آرزوهای خود ایجاد کنید، این کتاب برای شما ساخته شده است. دکتر جو با بینش مبتکرانه‌اش مرحله به مرحله دستورالعمل‌های شفاف و قدرتمندی را برای زندگی کردن فوق‌العاده ارائه می‌دهد.

دیوید آرهمپلتون

نویسنده‌ی کتاب "چگونه ذهن می‌تواند بدن را شفا دهد"

پیش‌گفتار

در طول پیشینه‌ی حیات انسان‌ها گزارش‌هایی ارائه شده است که مردم عادی تجربه‌هایی را از سرگذرانده‌اند، که آن‌ها را به فراسوی محدوده‌ی آن چیزی رسانده که ما ممکن می‌پنداریم. لی‌چینگ‌یوئن، استاد هنرهای رزمی چین، در طول ۲۵۶ سال عمر با شرف خود که از سال ۱۶۷۷ آغاز شده بود با ۱۴ زن ازدواج کرد و بیش از ۲۰۰ فرزند به دنیا آورد و سپس در سال ۱۹۳۳ چشم از جهان گشود. او در عمر دراز خود به صورت خودجوش باعث بهبود بیماری‌های بی‌شماری شد که توسط انستیتو علوم نوئتیک (IONS) از طریق ۳۵۰۰ منبع و در بیش از ۸۰۰ ژورنال به ۲۰ زبان مختلف دنیا جمع‌آوری و به ثبت رسیده است.

این شواهد به ما نشان می‌دهد که ما آن چیزی نیستیم که در گذشته در گوش ما خوانده‌اند و حتی فراتر از آن چیزی هستیم که خودمان هم قادر به تصورش نیستیم. همان‌طور که کم‌کم پتانسیل توسعه‌یافته‌ی انسانی مورد قبول عموم واقع می‌شود. این سؤال از (چه چیزی در زندگی ما امکان‌پذیر است؟) به (چگونه آن را انجام دهیم؟ چگونه پتانسیل فوق‌العاده‌ی خود را در زندگی روزمره بیدار کنیم؟) تغییر پیدا کرده است.

پاسخ به این سؤال، پایه و اساس این کتاب را شکل می‌دهد؛ ماورای طبیعی شدن؛ چگونه انسان‌های عادی کارهای غیرعادی را انجام می‌دهند! دکتر جو دیسپنزا (Dr. Joe Dispenza) متولد ۲۴ مارس ۱۹۶۲ سخنران بین‌المللی، پژوهشگر، مشاور، دانشمند، نویسنده، معلم و عارف امروزی است که در بیش از ۳۳ کشور در سطح جهان از او دعوت به سخنرانی و برگزاری سمینار شده است. هم چنین او سینث سایزر یا ترکیب‌کننده‌ی اطلاعات است که با دیدی فراتر از حد مجاز از قلمروها و محدوده‌های یک رشته علمی واحد بالاتر می‌رود. جو با استفاده از حوزه‌های مختلف علمی مانند اپی‌ژنتیک (مطالعه‌ی اختلاف سلول‌های ژنی)، بیولوژی (زیست‌شناسی مولکولی)، نوروکاردیولوژی (عصب‌شناسی قلب و عروق) و فیزیک کوانتوم از مرزهای سنتی که بین اندیشه‌های علمی و تجربه‌های انسانی شکاف ایجاد کرده است، عبور می‌کند.

او با این کار جسورانه در راه روی‌الگوی جدیدی از توانمندی‌های خود باز می‌کند. روشی برای

تفکر و زندگی بر اساس آن چیزی که حس می‌کنیم در زندگی مان امکان‌پذیر است و هم‌چنین بر اساس آن چیزی که ما آن را به عنوان یک واقعیت علمی قبول داریم. این مرز جدید یک پتانسیل تحقق یافته در تعریف مجدد به معنای فعال بودن کامل ظرفیت‌های انسان است. این مرز برای اقشار مختلف جامعه نویدبخش است. از خانه‌داران گرفته تا دانشجویان، از کارگران زبردست گرفته تا دانشمندان، مهندسان و متخصصان حوزه بهداشت و سلامت.

دلیل چنین جذابیت و محبوبیت گسترده این است که کارهای جو امروزه با مدل اثبات شده‌ای که سده‌ها اساتید با موفقیت از آن برای شاگردان خود استفاده کرده‌اند، تطابق دارد. ایده‌ی این مدل ساده است؛ هرگاه به طور مستقیم پتانسیل بیش‌تری را تجربه کنیم، این تجربه ما را آزاد می‌کند تا بتوانیم از این پتانسیل در زندگی روزمره خود استفاده کنیم. کتابی که در دست دارید، ماورای طبیعی شدن، اولین کتاب در نوع خود است که می‌تواند دقیقاً این کار را برای شما انجام دهد: این کتاب مرحله به مرحله ما را در مسیر دستیابی به بزرگ‌ترین توانایی‌های بالقوه بدن، سلامتی، روابط و هدف زندگی پیش برده و به ما اجازه می‌دهد که این مسیر را خود پیماییم. در ابتدا با چشمان خود مشاهده کردم که بر روی دیواره‌های یک غار در فلات تبت بود بعد چگونگی همین مدل توسط یکی از استادان بزرگ یوگیک در گذشته استفاده می‌شد تا شاگردانش راز بدن اعتقادات و باورهای محدود رها کند. میراث گرانبهای این آموزه‌ها تا به امروز قرص و محکم بر جای خود باقی مانده است. استاد هشت قرن پیش برای خودش در صخره‌ی بومی هم خانه را فراهم کرده بود هم کلاس را. در بهار سال ۱۹۹۸ رهسپار سفری دسته‌جمعی به مناطق مرتفع تبت غربی شدیم. مسیرمان به غار دورافتاده‌ی شاعر، عارف و بزرگ‌ترین حکیم بودایی تبتی افتاد او پایه‌گذار مکتب کاگیو بود؛ یکی از چهار مکتب اصلی کیش لا‌ما که محور اصلی آن مراقبه است.

او یوجتسان میلارپا، یوگا کار قرن یازدهم است که در زمان خودش به میلارپا معروف بود. اولین باری که با این یوگا کار افسانه‌ای آشنا شدم، در دهه‌ی ۱۹۸۰ شاگرد عارف مشهور سیک بودم. سال‌ها زندگی پر رمز و راز میلارپا را مطالعه و واریسی کردم. این‌که چگونه در یک خانواده‌ی متمکن به دنیا آمد ولی ترجیح داد از داشته‌های دنیوی خود چشم‌پوشی کند، شرایط ناگوار و اسف‌باری که به دلیل حمله‌ی نظامی باعث از دست دادن خانواده و عزیزانش شد؛ هم‌چنین حس انتقام، دوران پر مشقت کودکی و رنج‌های بعدی‌اش منجر شد او بر فراز کوه‌های هیمالیا پناه بگیرد. جایی که در آن او توانایی شگفت‌انگیز خود را در یوگا کشف کرد.

می‌خواستم با چشم خود مکانی را ببینم که میلارپا در آن به قوانین فیزیک پشت پا

زد تا به خود و شاگردانش نشان دهد که تنها اعتقادات هستند که ما را در زندگی محدود می‌کنند. ۱۹ روز از سفرم گذشته بود که فرصت این کار را پیدا کردم. حالا که با رطوبت تک رقی و ارتفاعات ۱۵۰۰۰ فوت بالاتر از سطح دریا سازگار شده بودم، توانستم خودم را دقیقاً در مکانی بیابم که ۸۰۰ سال پیش میلاریا روبه‌روی شاگردانش ایستاده بود. صورتم چند سانتی‌متری از دیواری غار فاصله داشت، مات و مبهوت به اسرار نامعلومی خیره شده بودم که دانشمندان مدرن هرگز نتوانسته‌اند از آن پرده بردارند یا حتی جزئی از آن را بازگو کنند. دقیقاً در همین جا بود که میلاریا ابتدا دست خود را روی صخره‌ای در راستای شانه‌اش قرار داد و سپس به فشار دادن دست خود ادامه داد تا دستش در دیوار فرو برود. انگار سنگ و صخره‌ای وجود ندارد! وقتی او چنین کاری کرد گویی صخره در زیر دستش مثل پنبه نرم و انعطاف‌پذیر شد و برای دست او جا باز کرد. جای دست این یوگا کار تا به امروز باقی‌مانده است و در طول قرن‌ها همچون منشأ الهام‌بخشی برای شاگردان وی بوده است. وقتی نور چراغ قوه را بر روی دیواره‌های دیگر و هم‌چنین سقف غار انداختیم فهمیدیم که چندین جای دست دیگر هم وجود دارد و این نشان می‌دهد که میلاریا چندین بار این کار را کرده است. مشت دستم را باز کردم و در جای دست میلاریا گذاشتم، درست در همان جایی که استاد بزرگ هشت قرن پیش دست خود را در آن جافرو کرده بود. تحت تأثیر قرار گرفتم، احساس می‌کردم انگشتانم به شکل یوگی در موقعیت خود قرار گرفته‌اند؛ درست مانند گهواره. دستم آن قدر خوب در آن جای گرفت که تمام شک و شبهه‌هایم در مورد صحت و اصالت این جای دست‌ها، در چشم بر هم زدنی محو شد. این احساس که الهام‌بخش بود بلافاصله مرا متوجه کم و کاستی‌هایم کرد و هم‌زمان تشویقم می‌کرد. فکر سمت آن مرد رفت، می‌خواستم بدانم وقتی دستش را روی صخره گذاشت چه اتفاقی برایش افتاد و چه فکری می‌کرد؟ مهم‌تر از همه‌ی این‌ها چه احساسی داشت؟ چگونه توانست از این قانون فیزیک که می‌گوید دست و صخره نمی‌توانند هم‌زمان یک مکان واحد را اشغال کنند، سرپیچی کند!

راهنمای تبتی ما، گویی ذهنم را خوانده بود چون قبل از این که دهانم را باز کنم و سؤالم را بپرسم، به آن پاسخ داد: (طبق مراقبه‌ی گشی (استاد بزرگ) او بخشی از صخره است و از آن جدا نیست. صخره نمی‌تواند او را در خود جای دهد. این غار از نظر گشی محدودیت و مانع نیست، بلکه مکانی است که تجربه‌های او کاملاً آزاد است و می‌تواند حرکت کند، انگار که اصلاً صخره‌ای وجود ندارد)

سخنانش بدون شک معقول و عقلانی بود. وقتی شاگردان میلاریا دیدند که

استادشان کاری کرد که مطابق با عقاید سنتی و قدیمی غیرممکن بود درست با همان مسئله‌ای روبه‌رو شدند که ما نیز امروزه وقتی می‌خواهیم خود را از بند اعتقادات محدود آزاد کنیم با آن روبه‌رو می‌شویم. معضل اصلی این است: تفکری که توسط خانواده، دوستان و جامعه‌ی آموزش‌پذیر در مورد جهان از نظر محدودیت‌ها و مرزها پذیرفته شده شامل این باور است که دیوارهای غار مانعی برای جسم انسان هستند. با این حال میلارپا دست خود را به داخل صخره فرو برد و به شاگردانش نشان داد که استثناهایی در این (قوانین) وجود دارد. نکته‌ی جالب این است که هر دو دید جهانی کاملاً درستی دارند و هر دو به روشی که برای فکر کردن در مورد خود انتخاب می‌کنیم بستگی دارد. همان‌طور که دستم را در آن نشانه‌ای که استاد یوگا مدت‌ها پیش برای شاگردانش بجا گذاشته بود گذاشتم. از خودم پرسیدم: آیا امروزه ما هم در مخمضه‌ی اعتقادات محدودکننده‌ی هستیم که شاگردان میلارپا در آن روزگار تجربه کرده‌اند؟ و اگر چنین باشد چطور می‌توانیم قدرت فراتر از اعتقادات محدودکننده‌ی خود را برانگیزیم؟

من به این نتیجه رسیدم که وقتی چیزی در زندگی حقیقت داشته باشد این حقیقت به شیوه‌های متنوعی خودش را نشان می‌دهد به‌خاطر همین اصلاً تعجب‌آور نیست که اسناد و مدارک علمی موجود در اکتشافات جو هیسینزا به همان نتایجی منجر می‌شود که میلارپا و عرفا در طی قرون مختلف به آن دست یافته‌اند.

دلیل این‌که جهان چنین است و بدن‌های ما چنان است و شرایط زندگی ما این‌گونه است، به خودآگاهی و طرز فکر ما راجع به خودمان در دنیا برمی‌گردد. برای نشان دادن این اصل به ظاهر جهان‌شمول داستان میلارپا را شرح دادم.

شاه کلید آموزه‌های استاد یوگا این است: وقتی چیزی را در زمانی محال و غیرممکن می‌دانستیم هنگامی که شخصاً آن را تجربه کرده و یا در شخص دیگری مشاهده کنیم از شر باورهایمان خلاص شده و می‌توانیم در زندگی خود بر این محدودیت‌ها پیشروی کنیم و دقیقاً به همین دلیل است که این کتاب توانایی زیرورو کردن زندگی شما را دارد. این‌که چگونه رؤیاهای آینده خود را به اندازه‌ی واقعیت کنونی‌تان بپذیرید و این کار را به نحوی انجام دهید که بدن شما یقین پیدا کند که این رؤیا هم اکنون قابل وقوع است در می‌یابید که چگونه می‌توانید آبشار فرایندهای عاطفی و فیزیولوژیکی را به حرکت در بیاورید که منعکس‌کننده‌ی واقعیت جدید شما هستند. سلول‌های عصبی در مغزتان، نورون‌های حسی در قلب‌تان و واکنش‌های شیمیایی در بدن‌تان همه با هم هماهنگ می‌شوند تا تفکر جدیدتان را بازتاب دهند و امکانات کوانتومی زندگی‌تان را به راه می‌شود، تا شرایط

جدیدی را به جای شرایط ناپسند گذشته (که آن‌ها را مانند زمان حال پذیرفته‌اید) بنشانند. قدرت جادویی این کتاب در همین است. جو دیسپنزا با سبک و سیاقی بی‌تکلف، روان، صریح و قابل فهم اکتشافات انقلاب‌آفرین علوم کوانتوم و آموزه‌های عمیق گذشته را (که عرفا عمر خود را صرف بر تسلط آن می‌کردند) در این کتاب جمع‌آوری کرده است. او به ما نشان می‌دهد که چطور ماورای طبیعی شویم.

گیرگ برادن نویسنده‌ی

کتاب‌های پرفروش نیویورک تایمز

طراحی انسان و ماتریکس الهی

www.ketab.ir