

از ذهن تا ماده

دانش حیرت انگیز چگونگی خلق واقعیت مادی

توسط مغز

نویسنده:

داسون برج - جردیسپن

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۹	در ستایش از ذهن تا ماده
۱۳	پیش‌گفتار
۱۹	مقدمه
۲۹	فصل ۱: ذهن ما چگونه دنیا را شکل می‌دهد
۷۳	فصل ۲: انرژی چگونه ماده را می‌سازد
۱۱۳	فصل ۳: عواطف ما چگونه محیط‌مان را سازمان می‌دهند
۱۷۱	فصل ۴: چگونه انرژی، رفتار ای و سلول‌های بدن را تنظیم می‌کند
۲۲۵	فصل ۵: قدرت ذهن مسجّم
۳۰۳	فصل ۶: آموزش هم‌زمانی به خود
۳۸۱	فصل ۷: اندیشیدن از ورای ذهن مرئی

پیشگفتار

علم به زبان معاصر عرفان تبدیل شده است. علم همه چیز را یکپارچه می‌کند و به این ترتیب وحدت می‌آفریند.

بنابراین اگر برخی از اصول الکترومغناطیس و فیزیک کوانتوم^۱ را با آخرین کشفیات عصب‌شناسی و نورواندوکرینولوژی^۲ ترکیب کنید و کمی روان-عصب-ایمنی‌شناسی^۳ به آن بیفزایید و در آخر جدیدترین یافته‌های اپی‌ژنتیک^۴ را نیز وارد معادله کنید، می‌توانید عرفان را از پرده‌ی ابهام بیرون بیاورید. اگر چنین کنید، خواهید توانست در کنار عرفان معمای خود را حل کنید و از ماهیت حقیقی واقعیت، پرده بردارید.

تمام این حوزه‌های پژوهشی جدید، امکان را به ما نشان می‌دهند، به ما ثابت می‌کنند که ما سیم‌کشی نشده‌ایم تا با ذی‌الکرمان را طور خاصی باشیم و زن‌ها تقدیر ما نیستند، بلکه ما عجایی سازش‌پذیر و متغیر هستیم.

هر بار که چیز جدیدی را یاد می‌گیرید، مکان‌های منحصر به فردی پیش رویتان گشوده می‌شود که پیش از این از آنها آگاه نبودید، در نتیجه تغییر می‌کنید. این شناخت است. شناخت سبب می‌شود شما بیشتر چیزها را آن طور که هستند ببینید، بلکه آنها را آن طور ببینید که هستید. این برابری یادگیری است. هر چه بیشتر یاد بگیرید، پیوندهای سیناپسی بیشتری در مغزتان تشکیل می‌شود و همان طور که در این کتاب فوق‌العاده خواهید آموخت، تحقیقات اخیر

۱ - ارتباط ذهن و ماده

۲ - بررسی چگونگی تنظیم سیستم هورمونی بدن توسط مغز

۳ - بررسی تأثیر مغز، سیستم عصبی و سیستم ایمنی بر یکدیگر، یعنی بررسی پیوند ذهن-بدن

۴ - بررسی تأثیر محیط بر بیان ژن

نشان می‌دهند که یک ساعت تمرکز بر روی یک موضوع، تعداد پیوندهای مرتبط با آن موضوع را در مغزتان دو برابر می‌کند. همان تحقیق نشان می‌دهد که اگر آموخته‌های خود را تکرار و مرور نکنید و به آن فکر نکنید، این مدارها ظرف چند ساعت الی چند روز از بین می‌روند. پس اگر بگوییم یادگیری، تشکیل پیوندهای سیناپسی جدید است، آنگاه به خاطر سپردن، معادل حفظ کردن این پیوندها است.

تحقیقاتی که من بر روی هزاران هزار نفر در سراسر دنیا انجام داده‌ام، نشان می‌دهند که وقتی کسی ایده، مفهوم یا اطلاعات جدیدی را درک می‌کند و می‌تواند آن اطلاعات را برای شخص دیگری توضیح دهد، مدارهای جدیدی را در مغز خود تشکیل می‌دهد. این مدارها دوخت جدیدی به پارچه‌ی سه بعدی ماده‌ی مغز اضافه می‌کنند و به این افراد امکان می‌دهند که مدارهای لازم برای تبدیل این شناخت به تجربه‌ی جدید را سیم‌کشی کنند. به عبارت دیگر، وقتی توانستید مدل جدیدی را درک کنید، بفهمید و در مورد آن بحث کنید، سخت‌افزار عصبی جدیدی را در مغزتان نصب کرده‌اید و برای تجربه‌ی جدید آماده‌اید.

هر چه بیشتر در مورد چپستی و چگونگی کار این دانه‌ها بدانید، چگونگی آن برایتان آسان‌تر خواهد شد. به همین دلیل است که در این دوره از تاریخ بشری، دیگر کافی نیست که فقط بدانیم، بلکه دانستن چگونگی کار نیز لازم است. بنابراین وظیفه‌ی بعدی شما این است که شناخت خود را به کار بسیرید و آموخته‌های فلسفی و نظری‌تان را به مرحله‌ی عمل برسانید، آنها را شخصی کنید و نشان دهید. یعنی باید به انتخاب‌های جدید و متفاوتی دست بزنید و بدن خود را درگیر کنید. وقتی توانستید رفتار و نیت‌تان را همسو کنید، اعمال و افکار خود را برابر کنید و یا ذهن و بدن را وادار به همکاری کنید، تجربه‌ی جدیدی کسب خواهید کرد.