

اثر ماه عسل

چگونه زوج عاشقی باشیم و تا آخر عمر عسلی بمانیم

نویسنده: دکتر بروس اچ. لیپتون
ترجمه و تألیف: محمود جولایی



انتشارات کاپیتان

سرشناسه : لیپتون، بروس اچ. Lipton, Bruce H.
 عنوان و نام پدیدآور : اثر ماه غسل / نویسنده بروس اچ. لیپتون؛ مترجم: محمود جولایی،
 ویراستار: دکتر فریبا صادقی مرشت،
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات کاپیتان، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۲۰۶ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۳۳-۸-۳
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا

پاداش : عنوان اصلی: The honeymoon effect: the science of creating heaven on earth
 ناشر : چاپ قبلی: پردیس آباریس، ۱۳۹۸.
 موضوع : روابط زن و مرد. Man-woman relationships
 موضوع : روابط بین اشخاص، interpersonal relations
 موضوع : روابط بین اشخاص - جنبه‌های مذهبی، interpersonal relations-Religious aspects.
 شناسه افزودن : جولایی، محمود، ۱۳۴۷-، مترجم
 رده‌بندی کنگره : ۳۰۱
 رده‌بندی دیویی : ۳۰۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۰۲۲۲



انتشارات کاپیتان، تهران، خیابان شریعی، جنب بیمارستان ایرانمهر
 بن‌بست افسر، پلاک ۸، واحد ۱۳، تهران: ۲۲۶۳۳۸۸۰
 (مدیر فروش و بخش: ۵۴، ۱۱۰۸۲۰۱۱)

عنوان: اثر ماه غسل

نویسنده: بروس هارولد لیپتون

ترجمه: محمود جولایی

ویراستار: دکتر فریبا صادقی مرشت

بازخوانی: شکوفه هاشمی

ناشر: انتشارات کاپیتان

چاپ اول: بهار - ۱۳۹۹، ۵۰۰ جلد

چاپ و صحافی: شهر علم

بها: ۳۵۰۰۰ تومان

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه مترجم.....	۷
مقدمه نویسنده.....	۱۲
چهارمین ماکم بر رابطه.....	۱۹
فصل ۱: حرکت به سوی پیوندی نو.....	۲۱
فصل ۲: ارتعاش و انرژی.....	۳۶
ارتعاش و انرژی.....	۴۰
قانون جذب و ماده پسر.....	۶۲
فصل ۳: معجون های جوشان.....	۷۷
ساده سازی پیوند مغز- بدن.....	۸۰
زیست شناس خودتان باشید!.....	۸۴
مقدمات زیست شناسی مغز و بدن.....	۸۸
استروژن و تستوسترون: عاشقی.....	۹۱
دوپامین: لذت و اشتیاق.....	۹۳
وازوپرسین: محبت و پرخاشگری.....	۹۷
اکسیتوسین: پیوندهای عشقی.....	۱۰۰
سروتونین: وسواس.....	۱۰۳
فصل ۴: چهار ذهنی که یکسان فکر نمی کنند.....	۱۰۸
ذهن آگاه: خلاق، فرزانه.....	۱۱۳
ذهن ناخود آگاه: عادت، ضبط - پخش.....	۱۱۵

۱۱۷	برنامه ریزی درون رحمی.....
۱۲۱	برنامه ریزی پسا رحمی ذهن.....
۱۳۰	مراحل برنامه ریزی مجدد ذهن ناخودآگاه.....
۱۵۲	فصل ۵: گازهای نجیب؛ گسترش صلح و عشق.....
۱۵۲	گازهای نجیب.....
۱۶۰	گازهای نجیب: لیزرها و عشق.....
۱۶۸	دل‌های رز، تولسی و شایستگی.....
۱۷۱	فرزند پروری، ناهانه.....
۱۷۴	گازهای نجیب، مرط.....
۱۸۲	فصل ۶: شادمانی، بدگاه.....
۱۸۶	پرده دوم: پسر دست‌ر از دست می دهد.....
۱۸۹	پرده سوم و چهارم: پسر دختر سفیدشان را آغاز می کنند.....
۱۹۳	پرده پنجم: مسیر پرفراز و نشیب به سمت خوشبختی.....
۱۹۹	پرده آخر: زندگی پر سعادادت.....
۲۰۶	ضمیمه ۱.....
۲۰۶	چک لیست اثر ماه عسل.....

مقدمه مترجم

بر عرشه کشتی سرنوشت خوش آمدید...

بی سستی نشاط و طرب افزون نشود بی عشق وجود خوب و موزون نشود
صد قطره زار اگر دریا بارد بی جنبش عشق دُر مکنون نشود
- «مولوی»

در تحلیل آمار بازدیدکنندگان وب سایت شخصی خودم^۱، متوجه موضوع عجیبی شدم. بیشترین سؤال‌های مطرح‌شده به این صورت بود، «چطور فردی که از رابطه خارج شده را مجدداً به رابطه برگردانم؟ چطور ارتباطم با همسرم و یا نامزدم را عاشقانه کنم؟ چرا مردم از ازدواج مجدد هراس دارند؟ آیا راهی هست که مثل دوران ماه عسل، رابطه ما مجدداً خوب، عاشقانه و مثبت امر بشه؟»

حجم بالای این‌گونه سؤالات که البته ارتباط مستقیمی با محتوای وبسایت ما نداشت مرا به فکر فروبرد تا در پاسخ به این‌گونه پرسش‌های اساسی مانند «عشق از نگاه علم چه معنی دارد؟ آیا می‌شود زوجین همیشه عاشق باشند؟ آیا می‌شود تا آخر عمر «ماه عسلی» زندگی کرد؟ آیا می‌شود زوجین را به درک درستی از

هدف از ازدواج رساندن؟» کاری جدی بکنم. تعهد و مسئولیت من زمانی به اوج رسید که در تحقیقات خود به آمار بالای طلاق و تمایل رو به کاهش جوانان به ازدواج در جامعه رسیدم. متوجه شدم که جوانان ما در رابطه با موضوع ازدواج به ارتباطات بسیار سطحی کپی شده از الگوهای غربی روی آورده‌اند که در فرهنگ ما جایی ندارد. متوجه شدم که به سبب مسائل و مشکلاتی عموماً اقتصادی و همچنین مشکلاتی از قبیل پایین بودن سطح فرهنگ مطالعه و البته گاهی نیز عدم اطلاع از وجود کتاب‌های مفید فایده در زمینه خودشناسی، ارتباطات و روانشناسی منجر به عدم بصیرت و آگاهی شده و به ازدواج گریزی جوانان دامن زده است.

قصد تحلیل ریشه‌ها و علت‌ها را ندارم، چون تخصص من نیست. اطمینان دارم که رنگ‌های خطر در جامعه به صورت فزاینده و متخصّصین و مسئولین بایستی در کنار هم به فکر چاره باشند. بنده نیز سعی دارم دانشم در جهت بهبود ارتباطات و آگاهی بخشی عمومی، مفهوم علمی عشق و چرایی رابطه عاطفی را به چالش بکشم. با این هدف کتاب‌های زیادی را از منابع معبر مورد مطالعه قرار دادم. در میان همه این کتاب‌ها، محتوای کتاب «اثر ماه عسل»، نوشته «بروس لیپتون»^۱ به شدت مرا جذب کرد.

علت اصلی انتخاب این کتاب از آن جهت بود که در طی سال‌ها من متوجه شدم کتاب‌های مشابه بسیاری ترجمه شده است ولی کتابی را نیافتم که به صورت علمی و توسط یک متخصص، مفهوم «احساس عاشقی و رابطه صحیح منجر به ازدواج»

را توضیح داده باشد. دکتر لیپتون به زیبایی تمام قصه عاشقی خود و همسرش را برای ما بازگو می‌کند. او از شکست عشقی خود می‌گوید و تجربه حس و حال بد جدایی را بسیار دردناک توصیف می‌کند. او حتی ۱۷ سال پای یک باور و شعار ذهنی می‌ایستد و با خود قسم می‌خورد: «هرگز مجدداً ازدواج نکنم.» تا اینکه روزی در ارتعاش انیشتی همسر خوبش تسلیم تالالوی زیبای عشق می‌شود و بعدها باهم تصمیم می‌گیرند تجربیات خود را در کتابی با دیگران به اشتراک بگذارند.

دوستان، کتاب مباحث را کاملاً علمی پیش می‌برد. مخصوصاً خواننده ناآشنا با کتاب‌هایی از این دست، باید تصور کند با مفاهیم کتاب شیمی، فیزیک یا زیست‌شناسی مواجه است. توصیه می‌کنم مطالعه کتاب را با حوصله و به آرامی پیش ببرید. شاید مطالعه مباحث علمی و خصوصاً زیست‌شناسی سلولی، فیزیک کوانتوم و شیمی برای شما کمی دشوار به نظر آید، ولی آنچه به عنوان یکی از مسائل جامعه کنونی ما بوده و لازم است به آن پرداخته شود، این است که اکثر جوانان و حتی بزرگسالان در مطالعه کتاب‌هایی که بر موفقیت رُدی و خودسازی تأثیرگذار بوده، سهل‌انگاری می‌کنند و غفلت می‌ورزند؛ کتاب‌هایی که به تغییرات و سازندگی فکر، اندیشه و اصلاح باورهای نادرست کمک می‌کنند تا مگر زندگی در مسیر درست قرار بگیرد. البته شاید هم دلیل، به خاطر عدم آشنایی با هر دو، چنین کتاب‌هایی باشد. ما معمولاً عادت کرده‌ایم و شاید بهتر است بگوییم این عادت را از آموخته‌ایم که بدون شناسایی روش‌های اصلی و ریشه‌ای درمان، راه حل‌های سطحی را به کار می‌گیریم که عموماً راه به جایی هم نمی‌بریم پس درخواستی که دارم این است که صبوری پیشه کنید، کتاب بخوانید و کتاب بخوانید و به دیگران نیز یافته‌های خود را منتقل کنید تا در این سیاره زیبا یک زندگی زیبا را به یکدیگر هدیه کنیم. بیاییم باهم غرق در فضای قشنگ موضوعات و یافته‌های نویسنده

کتاب شویم تا «اثر ماه عسل» در ذهن ناخودآگاه ما نیز نفوذ کند. من باهدف انتقال دقیق تر پیام بروس -و البته با امانت‌داری کامل متن اصلی- در بخش‌هایی از کتاب که بحث‌ها خیلی تخصصی و علمی شده بود، آستین‌ها را بالا زدم و به متن کتاب مطالب توضیحی اضافه کردم. پس از مدت‌ها تلاش و ساده سازی مطالب ارزشمند و تخصصی کتاب، با نظرخواهی که از دوستان کردم، متوجه شدم خوانش و درک مطالب کتاب پیش روی شما بسیار راحت‌تر و دل‌چسب‌تر شده است. امیدوارم که مورد قبول نظر شما نیز واقع گردد.

در مرحله‌ای که یاد داشته باشید که شما دارید کتاب یک فرد محقق بزرگ را می‌خوانید پس آرامش پیوسته و فصل به فصل پیش بروید و هر جا لازم شد به عقب برگردید تا به درک عمیق‌تری از مفاهیم برسید و اصلاً عجله نکنید.

بینش عمیق بروس نسبت به ارتباط بین انسان‌ها، مفهوم عشق و ازدواج، آن قدر زیبا و وسیع است که تاکنون دو جلد از رنده جهانی را از آن خود کرده است:

اولین جایزه بروس، جایزه صلح (Goi) در سال ۲۰۰۹ است که سالانه برای «کمک‌های برجسته در تحقیقات صلح‌آمیز و هماهنگ جهانی برای زندگی بهتر روی کره زمین» اهدا می‌گردد. «هیرو سایونجی»، رئیس هیئت مدیره صلح (Goi)، اظهار داشت: «این گونه تحقیقات به درک عمیق‌تر زندگی و به تعالی بخشی کمک نموده است. اقشار وسیعی از مردم توانسته‌اند کنترل زندگی خود را به دست گیرند و به عنوان سازندگان مسئول آینده جهان، به هماهنگی برسند.»