

# اثر ماه عسل

نویسنده:

دکتر بروس لیپتون

مترجم:

روزبه ملک‌زاده

هیمن برین

## فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۱
فصل ۱: گرایش انسان با ایجاد رابطه.....	۲۱
فصل ۲: ارتعاشات خوب.....	۳۵
فصل ۳: معجون عشق.....	۶۷
فصل ۴: چهار ذهنی که مانند هم فکر نمی کنند.....	۹۵
فصل ۵: گازهای نجیب: ترویج آشتی، عشق و چای تولسی.....	۱۳۵
سخن پایانی.....	۱۶۵
منابع.....	۱۸۷

# فصل ۱

## گرایش انسان به ایجاد رابطه

حتی در خیالات هم نمی‌توان شکلی از حیات را پیدا کرد که به تنهایی و مستقل از سایر اشکال حیات زندگی کند.

- لوویس توماس<sup>۱</sup>

اگر رابطه‌ی ناموفقی داشته‌اید، ممکن است برایتان سؤال باشد که چرا همچنان در پی داشتن همدم هستید؟ نکند یاد ایام خوش و اغلب کوتاه قدیم را کرده‌اید؟ شاید هم آن زوج‌های خوشبخت آگهی‌های تلویزیونی را دیده‌اید که در جزایر خوش آب و هوا از زندگی لذت می‌برند و به هوای چنین لذتی می‌خواهید وارد رابطه شوید. به هیچ وجه! با وجود نتایج نه چندان درخشان‌تان و با وجود آمار وحشتناک طلاق، دلیل اینکه همچنان اصرار دارید وارد رابطه شوید این است که طراحی شما ایجاب می‌کند وارد رابطه شوید. انسان‌ها برای تنها زندگی کردن، ساخته نشده‌اند.

نوعی الزام زیستی بنیادین وجود دارد که شما و تمام ارگانیسم‌های بر روی کره‌ی زمین را وادار می‌کند در اجتماع باشند و با سایر ارگانیسم‌ها ارتباط برقرار کنند. چه از این مسئله آگاه باشید و چه نباشید، بیولوژی شما در حال سوق

کار سختی است، می‌دانم. اما ما مدل بسیار موفقی برای ایجاد روابط شفافبخش در اختیار داریم که در نهایت منجر به شفای سیاره‌مان خواهد شد. عرفای دوران باستان می‌گفتند: «پاسخ در درون نهفته است.» ماهیت و قدرت روابط هماهنگ را می‌توان در اجتماع تریلیون‌ها سلولی مشاهده کرد که در بدن هر انسان با هم همکاری می‌کنند. شاید در ابتدا این مسئله برایتان عجیب باشد، چون ممکن است وقتی در آینه نگاه می‌کنید، از نظر منطقی به این نتیجه برسید که شما یک موجود واحد هستید. اما این اشتباه بزرگی است! در واقع هر انسان اجتماعی از ۵۰ تریلیون سلول ذی‌شعور است که در محیط کشتی در زیر پوست زندگی می‌کنند. این بینش حیرت‌انگیز را در فصل ۳ به تفصیل توضیح خواهیم داد.

من به عنوان زیست‌شناس سلولی ساعت‌های زیادی را با خوشحالی فراوان صرف بررسی رفتار و تقدیر سلول‌های بنیادین در ظرف‌های کشت پلاستیکی کردم. در بدن هر انسان تریلیون‌ها سلول وجود دارند که بسیار هماهنگ‌تر از خانواده‌ها و اجتماعات انسانی در کنار هم زندگی می‌کنند. به همین دلیل است که ما می‌توانیم درس‌های ارزشمندی از آنها یاد بگیریم: ۵۰ تریلیون سلول ذی‌شعور، ۵۰ تریلیون شهروندی که در یک اجتماع فوق‌العاده، در محیطی مملو از صلح و صفا، در کنار هم زندگی می‌کنند. تمام این سلول‌ها دارای شغل هستند. همه‌ی این سلول‌ها از امکانات بهداشتی، امنیت و اقتصادی پیشرفته برخوردار هستند که بر اساس مبادله‌ی مولکول‌های ATP کار می‌کنند (این مولکول‌ها واحدهای انرژی هستند و زیست‌شناسان آنها را «ارز رایج بدن» می‌نامند). وظیفه‌ی انسان، یعنی فراهم آوردن امکان همکاری میان اجتماع نسبتاً کوچکی که هفت میلیارد نفر عضو دارد، در مقایسه با این اجتماع ۵۰ تریلیونی، بسیار ساده به نظر می‌رسد. حال اگر کار و بار این اجتماع ۵۰ تریلیونی را با

دادن شما به سمت برقراری رابطه است. در حقیقت، گرد هم آمدن افراد در اجتماعات (که از دو نفر شروع می‌شود) یکی از نیروهای مهم پیش‌برنده‌ی تکامل زیستی است. من این پدیده را تکامل خودجوش<sup>۱</sup> می‌خوانم و در کتابی به همین نام مفصل به آن پرداخته‌ام<sup>(۱)</sup>.

البته الزامات زیستی دیگری نیز برای اطمینان از بقای فرد و گونه وجود دارد؛ گرایش به غذا، رابطه‌ی جنسی، رشد، محافظت و غریزه‌ی جنگ و ستیز وحشیانه بر سر حیات. نمی‌دانیم که اراده‌ی زندگی چگونه و در کجای سلول‌ها برنامه‌ریزی شده است، اما می‌دانیم که هیچ ارگانیسمی به آسانی زندگی خود را تسلیم نمی‌کند. اگر تلاش کنید ابتدایی‌ترین ارگانیسم دنیا یعنی باکتری‌ها را هم بپاشید، خواهید دید که هیچ باکتری‌ای نمی‌گوید: «باشد، من منتظر می‌مانم تا شما بیاید و مرا بکشید.» بلکه تمام توانش را به کار می‌گیرد تا جان خودش را حفظ کند.

اگر گرایش‌های زیستی ما ارضا نشوند و بقای ما به خطر بیفتد، پیش از آنکه ذهن خودآگاه‌مان خطر را درک کند، دل‌مان شور می‌زند و احساس می‌کنیم که یک جای کار می‌لنگد. در حال حاضر مردم سراسر جهان چنین احساسی در دل خود دارند. بسیاری از ما وقتی به احتمال زنده ماندن این سیاره‌ی آسیب دیده و انسان‌هایی که به آن آسیب رسانده‌اند فکر می‌کنیم، در دل خود چنین احساسی را تجربه می‌نماییم. بیشتر صفحات این کتاب به نحوه‌ی ایجاد و زنده کردن روابط فوق‌العاده اختصاص دارد، اما در فصل آخر به توضیح این مسئله خواهیم پرداخت که انرژی حاصل از روابط «بهشت روی زمین» چگونه می‌تواند سبب شفای سیاره و نجات گونه‌ی ما شود.