

اولین چالش ۱۲ هفته‌ای

ماورای طبیعی شدن

هفته دوم
(قسمت اول)



- ۱ میدان کوانتومی به چه معنا است؟
- ۲ دانشمندان چگونه میدان کوانتومی را کشف کردند؟
- ۴ در قلمروی کوانتومی ذهن بر روی ماده تاثیر می‌گذارد!
- ۶ ورود به قلمروی کوانتومی مغز شما را تغییر می‌دهد!
- ۹ ورود به قلمروی کوانتومی و دسترسی به سیستم عامل ناخودآگاه



میدان کوانتومی به چه معنا است؟

عبارت‌هایی مانند: «میدان»، «میدان کوانتومی»، «سیاهی مطلق» و «میدان لایتناهی انرژی» عباراتی هستند که آن‌ها را از هفته‌ی دوم دوره‌ی «ماورای طبیعی شدن» به کرات از زبان دکتر جو دیسپنزا خواهید شنید. به طور مثال در هنگام مراقبه خواهید شنید که دکتر جو دیسپنزا می‌گویند: «سیگنال جدیدی را به میدان ارسال کنید».

«میدان کوانتومی» مفهومی است که تا پایان هفته‌ی دوازدهم با آن سر و کار دارید و بهتر است در همین ابتدا، معنی آن را به خوبی درک کنید. به این منظور به سراغ فصل دوم کتاب «ماورای طبیعی شدن» می‌رویم و معنای این مفهوم را به دقت موشکافی می‌کنیم.

میدان کوانتومی، میدانی نامرئی از انرژی و اطلاعات است - یا می‌توان گفت میدانی از هوش یا آگاهی - که در ورای مکان و زمان وجود دارد. هیچ چیز مادی یا فیزیکی در آنجا وجود ندارد. این میدان در ورای هر چیزی است که با حواس قابل درک باشد. میدان یکپارچه‌ی انرژی و اطلاعات آن چیزی است که بر قوانین طبیعت حکمرانی می‌کند. دانشمندان تلاش کرده‌اند این فرایند را بصورت کمی در بیاورند تا بتوانیم آن را بهتر درک کنیم و همواره دارند چیزهای بیشتری در این باره کشف می‌کنند.

هوشی خود-سامان^۱ وجود دارد که انرژی است و به تمام کائنات و کهکشان‌ها نظم می‌بخشد. بعضی از افراد می‌گویند که این ایده تا حدودی غیرعلمی به نظر می‌رسد. در پاسخ به این افراد این پرسش مطرح می‌شود: بعد از یک انفجار چه اتفاقی رخ می‌دهد - نظم یا بی‌نظمی؟ آن‌ها همیشه پاسخ می‌دهند که بی‌نظمی ایجاد می‌شود. سپس می‌پرسیم: پس چرا بعد از بیگ بنگ^۲ که بزرگ‌ترین انفجار جهان است، چنین نظمی ایجاد شده است؟ باید هوشی در کار باشد که ماده و انرژی را صورت بخشد و تمام نیروهای طبیعت را وحدت بخشیده و چنین شاهکاری بیافریند. این هوش، انرژی میدان کوانتومی یا میدان یکپارچه است.

¹ Self-organizing

² The Big Bang



اگر می‌خواهید بدانید این میدان چگونه است، تصور کنید که تمام افراد و بدن‌های روی زمین، تمام حیوانات، گیاهان و اشیای فیزیکی - خواه طبیعی باشند یا ساخته‌ی دست بشر - به همراه تمام قاره‌ها، اقیانوس‌ها و حتی خود زمین ناپدید شوند. سپس تصور کنید که تمام منظومه‌های شمسی در کهکشان ما و سپس تمام کهکشان‌های دیگر ناپدید شوند. هیچ هوایی نیست، هیچ نوری هم نیست که با آن چیزی را ببینیم. سیاهی مطلق است، خلأ، میدان نقطه‌ی صفر^۳.

شاید عجیب به نظر برسد، اما میدان کوانتومی خالی نیست. بلکه میدانی لایتناهی از فرکانس یا انرژی است. و تمام فرکانس‌های آن حامل اطلاعات هستند. لذا می‌توان گفت میدان کوانتومی مملو از مقادیر بی‌انتهای انرژی است که در ورای دنیای فیزیکی ماده و در ورای حواس ما در ارتعاش هستند - موج‌های نامرئی انرژی که می‌توانیم در آفرینش از آن‌ها استفاده کنیم. با این همه انرژی که در دریای بی‌پایان امکان‌ها شناور است، چه می‌توانیم بیافرینیم؟ این به ما ربط دارد، چون میدان کوانتومی حالتی است که در آن تمام امکان‌ها وجود دارند.

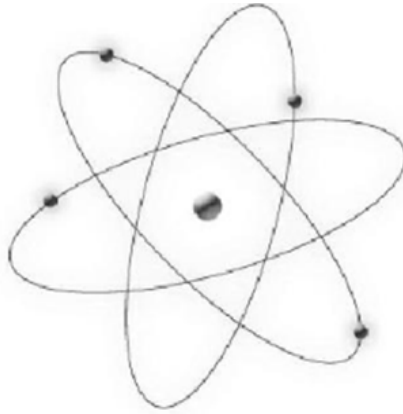
دانشمندان چگونه میدان کوانتومی را کشف کردند؟

حال بگذارید کمی به عقب بازگردیم و به این مسئله بنگریم که دانشمندان چگونه در حین بررسی دنیای زیراتمی دنیای کوانتوم را کشف کردند. قبل از این که فیزیک کوانتوم وارد میدان شود، دانشمندان فکر می‌کردند اتم از یک هسته‌ی نسبتاً سفت و سخت و اجزای کوچک تر و بی‌اهمیت تری در داخل یا اطرافش تشکیل شده است.

³ Zero point field



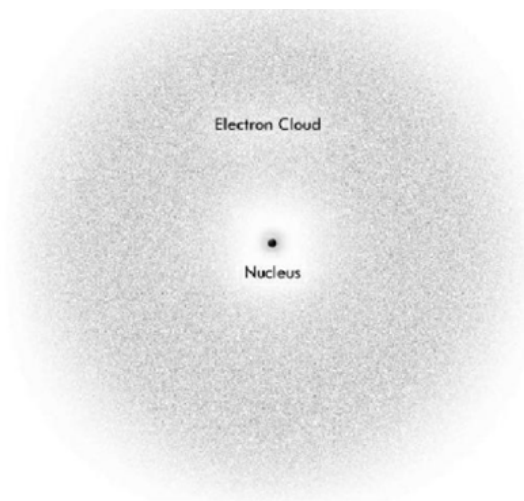
اتم کلاسیک



شکل ۱ الف. نسخه‌ی کلاسیک نیوتنی اتم. تمرکز در این مدل بیش‌تر بر ماده است.

اما واقعیت این است که اتم‌ها بیش‌تر از فضای خالی تشکیل شده‌اند؛ اتم‌ها انرژی هستند. به این فکر کنید: هر چیز فیزیکی در زندگی شما ماده‌ی سخت نیست - بلکه همه‌ی این‌ها میدان‌های انرژی یا الگوهای بسامدی اطلاعات هستند.

اتم کوانتومی



شکل ۱ ب. نسخه‌ی کوانتومی جدید از اتم با ابر الکترونی. اتم ۹۹,۹۹۹۹۹ درصد انرژی و ۰,۰۰۰۰۰۱ درصد ماده است. از نظر مادی اتم هیچ است.

دانشمندان پی بردند که اتم‌ها یا بلوک‌های سازنده‌ی همه‌ی چیزهای دنیای فیزیکی، خود از هسته‌ای تشکیل شده‌اند که در اطراف خود میدان بزرگی دارد که از یک یا چند الکترون تشکیل شده است. این میدان در مقایسه با الکترون‌ها آنقدر بزرگ است که $99,999,999,999,999,999$ درصد آن را فضای خالی تشکیل می‌دهد. اما همانطور که خواندید، این فضا واقعا تهی نیست؛ بلکه از آرایه‌ی وسیعی از فرکانس‌های انرژیایی تشکیل شده است که میدان نامرئی و به هم پیوسته‌ای از اطلاعات را ایجاد می‌کنند. لذا همه چیز در دنیای شناخته شده‌ی ما، حتی اگر جامد و سخت هم به نظر برسد، در واقع $99,999,999,999,999,999$ درصدش انرژی یا اطلاعات است. در واقع بیشتر دنیا از فضای «خالی» تشکیل شده است؛ ماده در مقایسه با این فضای بزرگ عاری از ماده، جزء بسیار کوچک و ناچیزی به نظر می‌رسد.

در قلمروی کوانتومی ذهن بر روی ماده تاثیر می‌گذارد!

تا اینجای کار دانشمندان متوجه شدند که اتم بیشتر از اینکه از ذره تشکیل شده باشد از فضای خالی تشکیل شده است. فضای خالی‌ای که مملو از انرژی و اطلاعات است. اما کشف آن‌ها به همین جا ختم نشد، آن‌ها متوجه رفتار عجیب الکترون‌ها شدند!

محققین پی بردند که الکترون‌هایی که در این میدان وسیع حرکت می‌کنند، به شیوه‌ای کاملاً غیر قابل پیش‌بینی رفتار می‌کنند - به نظر می‌رسد که الکترون‌ها از قوانین حاکم بر دنیای بزرگ‌تر پیروی نمی‌کنند. آن‌ها لحظه‌ای در اینجا هستند و لحظه‌ی بعد اینجا نیستند - و نمی‌توان پیش‌بینی کرد که الکترون‌ها کی و کجا ظاهر می‌شوند.

تنها زمانی که ناظر توجه خود را معطوف کند و به دنبال «چیزی» مادی بگردد، این میدان نامرئی انرژی و اطلاعات به درون ذره‌ای که ما آن را تحت عنوان الکترون می‌شناسیم، فرو می‌پاشد^۴. این پدیده فروپاشی تابع موج یا رویداد کوانتومی نام دارد. اما همین که ناظر رویش را برگرداند و

⁴ Collapse



دیگر الکترون را مشاهده نکند و چشمش را از ماده‌ی زیراتمی برگیرد، الکترون دوباره به انرژی تبدیل می‌شود. به عبارت دیگر، این ذره‌ی مادی (الکترون) تا زمانی که ما مشاهده‌اش نکنیم - و به آن توجه نکنیم - نمی‌تواند وجود داشته باشد. و درست در همان لحظه‌ای که دیگر به آن توجه نکنیم، دوباره به انرژی و امکان تبدیل می‌شود. بنابراین، ذهن و ماده در دنیای کوانتومی به هم ربط دارند.

معنای این گفته برای شما این است: اگر شما هر روز زندگی خود را از یک سطح ذهنی مشاهده کنید و بر اساس گذشته در انتظار آینده باشید، در عمل دارید میدان‌های لایتنای انرژی را در همان الگوهای اطلاعاتی‌ای که زندگی شما نام دارند، فرو می‌پاشید. برای مثال اگر بیدار شوید و فکر کنید «درد و رنجم کجا رفته است؟» زیاد طول نمی‌کشد که درد دوباره به سمت‌تان برگردد، چون شما انتظار دارید درد آنجا باشد.

اما تصور کنید که اگر بتوانید بجای این کار توجه خود را از دنیای مادی و محیط برگیرید، چه می‌شود؟ اگر در هنگام مراقبه بتوانید وارد قلمروی کوانتومی شوید (یعنی به هیچکس، هیچ چیز، هیچ مکانی تبدیل شوید)، توجه و انرژی خود را در میدان ناشناخته‌ای در ورای ماده نهاده‌اید که تمام امکان‌ها در آن وجود دارد - میدانی که از هیچ چیزی ساخته نشده است مگر فرکانس‌های نامرئی‌ای که حامل اطلاعات و آگاهی هستند. و درست همانطور که دانشمندان کوانتومی وقتی توجه خود را از الکترون بر گرفتند، الکترون به انرژی و امکان تبدیل شد، اگر شما نیز توجه خود را از زندگی‌تان برگیرید یا از خاطره‌ی زندگی خود فراتر بروید، وارد قلمروی کوانتومی می‌شوید و زندگی‌تان به امکان تبدیل خواهد شد.

اگر روی شناخته‌ها تمرکز کنید، شناخته‌ها را به دست خواهید آورد. اگر روی ناشناخته‌ها تمرکز کنید، امکان خواهید آفرید. هر چه بیشتر بتوانید به مثابه هشیاری در میدان امکان‌های لایتنای بمانید - و هشیار باشید که در این فضای سیاه بی‌پایان آگاه هستید - بدون اینکه به بدن، چیزها،



مکان‌ها، افراد و زمان توجه کنید، و هر چه بیشتر انرژی خود را به امر ناشناخته معطوف کنید، بیشتر خواهید توانست تجربه‌های جدید یا امکان‌های جدیدی در زندگی خود بیافرینید. این یک قانون است.

ورود به قلمروی کوانتومی مغز شما را تغییر می‌دهد!

در هنگام مراقبه وقتی از در وارد شده و به میدان کوانتومی قدم می‌گذارید، نمی‌توانید در مقام کس به آنجا وارد شوید. باید در مقام هیچ‌کس وارد شوید و تمام چیزهای دنیای فیزیکی را پشت سر گذاشته و تنها در لحظه‌ی حال زندگی کنید.

ابتدا بخاطر اینکه شما خود را در ورای دنیای مادی می‌بینید و هیچ خطری در بیرون در کمین‌تان ننشسته است، مغز متفکر^۵ شما - قشر مخ یا جایگاه ذهن خودآگاه - کند می‌شود، آرامش پیدا می‌کند و سالم‌تر کار می‌کند. همانطور که می‌دانید زیستن با هورمون‌های استرس چگونه می‌تواند باعث شود امواج مغزی ما به شیوه‌ای نامنظم و نامنسجم کار کنند، چون در این حالت ما تلاش می‌کنیم همه چیز را در زندگی‌مان کنترل و پیش‌بینی کنیم. ما بیش از حد تمرکز می‌کنیم، توجه خود را از شخصی به شخص دیگری در مکان و زمان دیگری معطوف می‌کنیم - و شبکه‌های عصبی مختلف مربوط به هر یک از این شناخته‌ها را فعال می‌کنیم.

اما در حین مراقبه وقتی وارد قلمروی کوانتومی شدیم و از میدان لایتناهی اطلاعات که هیچ چیز فیزیکی در آن وجود ندارد - این خلأ ابدی - آگاه شدیم و وقتی دیگر راجع به هیچ کس، هیچ چیز، هیچ مکان و هیچ زمانی به تحلیل و تفکر نپرداختیم - دیگر بخش‌های مختلف شبکه‌های عصبی مغزمان را فعال نمی‌کنیم. و وقتی توانستیم آگاهی خود را از تمرکز محدود روی ماده (اشیا، افراد،

⁵ The thinking brain



جاها، بدن‌هایمان و زمان) در محیط بیرونی‌مان برگیریم و بجای آن تمرکز خود را گشوده و از پهنای این سیاهی لایتناهی آگاه شویم و توجه خود را به هیچ چیز و به انرژی و اطلاعات معطوف کنیم، آنگاه تغییر در مغزمان شروع می‌شود.

بخش‌های مختلفی که زمانی تقسیم شده بودند، حال با هم ترکیب می‌شوند و به حالتی منسجم و سالم تبدیل می‌شوند. اجتماعات عصبی مختلف به هم پیوسته و اجتماعات بزرگ‌تری را تشکیل می‌دهند. این اجتماعات هم‌گام می‌شوند، سازمان می‌یابند. وقتی مغزتان منسجم شود، شما نیز منسجم می‌شوید. وقتی مغز منظم شود، شما منظم می‌شوید؛ وقتی مغز خوب کار کند، شما خوب کار می‌کنید. خلاصه اینکه وقتی مغز سالم‌تر عمل کند، شما بیشتر احساس کل بودن خواهید کرد. به عبارت دیگر، وقتی به مثابه هشیاری به میدان یکپارچه وصل شدید، بیولوژی بدن‌تان سالم‌تر و یکپارچه‌تر می‌شود، چون میدان یکپارچه بنا به تعریف نوعی انرژی یکپارچه‌ساز است.

در هنگام مراقبه وقتی توجه خود را به روی قلمروی ناشناخته‌ها می‌گشاییم و در لحظه‌ی حال می‌مانیم و توجه خود را از افراد، اشیا، چیزها و مکان‌های دنیای بیرونی‌مان بر می‌گیریم، مغزمان منسجم‌تر کار می‌کند. اما وقتی مغز در اثر هورمون‌های استرس برانگیخته می‌شود، مغز از تعادل خارج می‌شود، شما تکه تکه‌تر و بی‌تمرکزتر شده و در دوگانگی و جدایی بیشتری زندگی خواهید کرد.

تفاوت بین امواج مغزی منسجم و نامنسجم



امواج مغزی منسجم



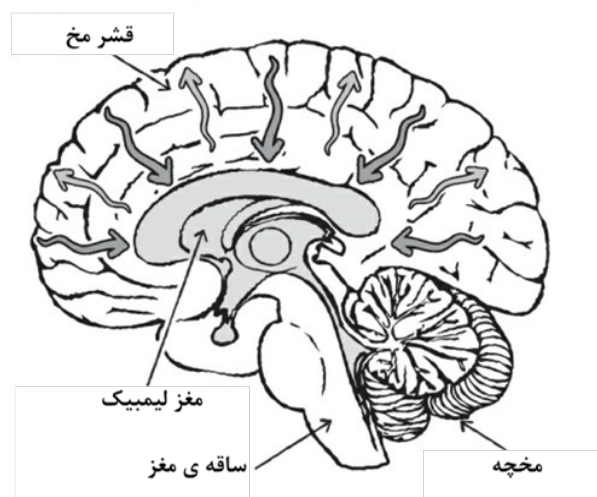
امواج مغزی نامنسجم

شکل ۲. وقتی در هنگام مراقبه توجه خود را از دنیای مادی برگرفته و توجه خود را به روی قلمروی ناشناخته‌ها می‌گشاییم و در لحظه‌ی حال می‌مانیم، مغز به شیوه‌ای منسجم کار می‌کند. وقتی مغزتان منسجم باشد، به شیوه‌ای کلی‌نگرانه‌تر کار می‌کند و شما احساس کل بودن بیشتری خواهید کرد.

ورود به قلمروی کوانتومی و دسترسی به سیستم عامل ناخودآگاه

تغییر دیگری که مغز ما هنگام مراقبه و ورود به دنیای کوانتوم تجربه می‌کند این است که امواج مغزی مان وارد فرکانس آهسته‌تری می‌شوند - از امواج مغزی بتا به امواج مغزی منسجم آلفا و تتا. این مسئله از این جهت حائز اهمیت است که وقتی ما سرعت امواج مغزی خود را کاهش می‌دهیم، آگاهی مان از قشر مخ به مغز میانی (مغز لیمبیک) تغییر پیدا کرده و به سیستم عصبی خودمختار وصل می‌شود - سیستم عصبی خودمختاری که سیستم عامل ناخودآگاه بدن است (بنگرید به شکل ۳). این بخشی از سیستم عصبی است که مسئولیت گوارش غذا، ترشح هورمون‌ها، تنظیم دمای بدن، کنترل قند خون، حفظ ضربان قلب، تولید پادتن برای مبارزه با عفونت، ترمیم سلول‌های آسیب دیده و عملکردهای زیاد دیگری را بر عهده دارد که به باور دانشمندان ما کنترل آگاهانه‌ای بر آن‌ها نداریم. در یک کلام، سیستم عصبی خودمختار ما را زنده نگه می‌دارد. وظیفه‌ی اصلی آن ایجاد نظم و تعادل است، یعنی مغز و در نهایت بدن را تنظیم می‌کند. هرچه بیشتر بتوانیم وارد قلمروی کوانتومی شویم و در مقام هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و در خارج از زمان بمانیم، مغزمان منسجم‌تر می‌شود. در این حالت سیستم عصبی خودمختار وارد عمل شده و بدن را ترمیم می‌کند.

جریان آگاهی در حین تغییر امواج مغزی



شکل ۳. وقتی سرعت امواج مغزی خود را پایین می‌آورید و کمتر نسبت به بدن، محیط و زمان هشیار می‌شوید، آگاهی از قشر مخ خارج شده و به سمت مغز لیمبیک می‌رود - مغز لیمبیک جایگاه سیستم ناخودآگاه است (این جابجایی در شکل با فلش‌های تیره‌ای که به سمت وسط مغز رسم شده‌اند، نشان داده شده است).

در عین حال، در زمان تلاقی این دو سیستم، سیستم عصبی خودمختار - که وظیفه‌ی آن ایجاد توازن است - وارد عمل شده و در قشر مخ انسجام ایجاد می‌کند - قشر مخ جایگاه ذهن متفکر شماسست (این جابجایی در شکل ۳ با فلش‌های کم‌رنگ‌تری که به سمت لبه‌های مغز رسم شده‌اند، نشان داده شده است).

به عبارت دیگر، در هنگام مراقبه وقتی شما در لحظه‌ی اکنون قرار دارید، از سر راه کنار می‌روید. وقتی به آگاهی محض و هشیاری ناب تبدیل می‌شوید و امواج مغزی خود را از بتا به آلفا و حتی تتا تغییر می‌دهید، سیستم عصبی خودمختار - که بسیار بهتر از ذهن آگاه‌تان می‌داند چطور باید بدن‌تان را شفا دهد - وارد عمل شده و فرصت خانه‌تکانی پیدا می‌کند. این مسئله است که منجر به ایجاد انسجام مغزی می‌شود.