

ماورای طبیعی شدن

چگونه افراد عادی کارهای غیرعادی
انجام می دهند

نویسنده:
جو دیسپینزا

مترجم:
سحر حامی

۱۳۹۹

فهرست

پیش‌گفتار.....	۱۱
مقدمه‌ای بر ترجمه‌ی فارسی.....	۱۷
مقدمه.....	۲۱
فصل ۱: گشودن درها به روی ماورای طبیعه.....	۴۱
فصل ۲: لحظه‌ی اکنون.....	۷۵
فصل ۳: رسیدن به توانایی‌های جدید در کوانتوم.....	۱۲۱
فصل ۴: هماهنگی مراکز انرژی.....	۱۵۳
فصل ۵: عادت دادن بدن به ذهنیتی جدید.....	۱۹۱
فصل ۶: مطالعه‌ی موردی: نمونه‌های زنده‌ی حقیقت.....	۲۳۳
فصل ۷: هوش قلبی.....	۲۴۹
فصل ۸: فیلم‌های ذهنی/زیبایین.....	۲۸۱
فصل ۹: مراقبه در حین راه رفتن.....	۳۱۷
فصل ۱۰: مطالعه‌ی موردی: تحقق بخشیدن.....	۳۲۹
فصل ۱۱: مکان-زمان و زمان-مکان.....	۳۳۷
فصل ۱۲: غده‌ی کاجی.....	۳۸۱
فصل ۱۳: پروژه‌ی انسجام: ساختن دنیایی بهتر.....	۴۲۷
فصل ۱۴: مطالعه‌ی موردی: شاید برای شما هم اتفاق بیفتد.....	۴۵۱
پس‌گفتار.....	۴۶۳
بخش رنگی کتاب.....	۴۷۱

فصل ۱

کشودن درها به روی ماورای طبیعه

در حالی که بهار رو به پایان بود و اولین نشانه‌های تابستان نزدیک میشد، روزی که در ابتدا برای آنا ویلمز^۱ یک بعداز ظهر یکشنبه‌ی معمولی در ژوئیه‌ی ۲۰۰۷ به نظر می‌رسید، هرچیزی شد جز یک روز معمولی.

درهای شیشه‌ای دو لنگه از اتاق نشیمن به روی باغ باز بود، و پرده‌های نازک سفید با نسیم معطری که از سمت باغ به داخل خانه می‌وزید، به آهستگی می‌رقصیدند. پرتوهای درخشان نور خورشید آنا را در حالی که با آسودگی لم داده بود احاطه کرده بودند. از بیرون، گروهی از پرندگان در حال چرخیدن و همسرایی بودند و آنا می‌توانست آوای دور خنده‌ی کودکان و صدای پاشیده شدن بازیگوشانه‌ی آب را از استخر همسایه بشنود. پسر دوازده ساله‌ی آنا به مبل تکیه داده بود و کتاب می‌خواند و صدای دختر یازده ساله‌اش که در اتاق بالایی در حال بازی و آواز خواندن بود به گوش می‌رسید.

او روان‌درمان‌گر و مدیر و عضو هیئت مدیره‌ی یک موسسه‌ی بزرگ روان‌درمانی در آمستردام بود که مجموع سود سالانه‌اش به بیش از ده میلیون یورو می‌رسید. اغلب آخر هفته‌ها مشغول خواندن متون تخصصی میشد و آن روز، روی صندلی چرمی قرمز نشسته بود و مقاله می‌خواند. آنا نمی‌دانست چیزی که در نظر هر کسی که نگاهی به اتاق نشیمنش بیاندازد رویایی به نظر می‌رسید، در عرض چند دقیقه به کابوس تبدیل می‌شد.

آنا کمی احساس پریشانی می کرد، چراکه فهمیده بود تمرکز کافی برای خواندن چیزی که مشغولش بود را ندارد. برگه‌هایش را پایین گذاشت و مکث کرد؛ و دوباره به این فکر کرد که شوهرش ممکن است کجا رفته باشد. او صبح آن روز، در حالی که آنا داشت دوش می گرفت از خانه بیرون رفته بود. بدون اینکه بگوید کجا می رود، ناپدید شده بود. بچه‌ها گفته بودند که پدرشان قبل از رفتن از آن‌ها خداحافظی کرده و هرکدامشان را طولانی در آغوش کشیده است. آنا بارها تلاش کرده بود با گوشی‌اش تماس بگیرد اما جواب نداده بود. او یک بار دیگر تلاش کرد، اما باز هم جوابی داده نشد. یک جای کار قطعاً می‌لنگید.

ساعت سه و نیم بعدازظهر بود که زنگ در به صدا در آمد و وقتی آنا در را باز کرد، دو افسر پلیس را دید که بیرون در ایستاده بودند.

یکی از آن‌ها پرسید: «شما خانوم ویلمز هستید؟». وقتی آنا تایید کرد که خودش است، افسرها اجازه خواستند که داخل خانه رفته و با او صحبت کنند. مضطرب و مبہوت موافقت کرد. سپس آن‌ها خبر را دادند. صبح آن روز، شوهرش از یکی از بلندترین ساختمان‌های مرکز شهر خودش را به پایین پرت کرده بود. سقوطی که بی هیچ جای تعجبی مرگ‌بار بود. آنا و دو فرزندش غرق در شوک و ناباوری شدند.

نفس آنا برای لحظاتی بند آمد و در حالی که نفس‌نفس می‌زد، بی‌اختیار شروع به لرزیدن کرد. به نظر می‌رسید زمان از حرکت ایستاده است. در حالی که فرزندانش از شدت شوک حرکت نمی‌کردند، آنا تلاش می‌کرد به خاطر آن‌ها درد و استرسش را پنهان کند. ناگهان دردی شدید در شقیقه‌اش تیر کشید و همزمان دردی عمیق و بی‌انتهای در شکمش احساس کرد. گردن و شانه‌هایش فوراً سفت شدند و ذهنش دیوانه‌وار از فکری به فکر دیگر می‌پرید. هورمون‌های استرس بر او غلبه کرده بودند. آنا اکنون در حالت بقا قرار گرفته بود.

هورمون‌های استرس چگونه کنترل را در دست می‌گیرند

از دیدگاه علمی، زندگی با استرس مانند زندگی در حالت بقاست. زمانی که شرایطی استرس‌زا به نوعی تهدیدمان می‌کند (طوری که نتیجه‌اش را نمی‌توانیم کنترل و یا پیش‌بینی کنیم)؛ سیستم عصبی بدوی تحت عنوان سیستم عصبی سمپاتیک فعال می‌شود و بدن مقدار زیادی انرژی در واکنش به آن عامل استرس‌زا آزاد می‌کند. از نظر فیزیولوژیکی، بدن به منابع مورد نیازش چنگ می‌اندازد تا با خطر کنونی مقابله کند.

مردمک چشم گشاد می‌شود تا بهتر ببینیم؛ ضربان قلب و سرعت تنفس بالا می‌رود تا بتوانیم بدویم، بجنگیم و پنهان شویم؛ گلوکز بیشتری در جریان خون آزاد می‌شود تا انرژی بیشتری در اختیار سلول‌هایمان قرار دهد؛ و جریان خونمان از اندام‌های داخلی دور شده و به سمت اندام‌های حرکتی تغییر جهت می‌دهد تا در صورت نیاز بتوانیم سریع‌تر حرکت کنیم. در اثر هجوم آدرنالین و کورتیزول به عضلات، ابتدا سیستم ایمنی فعال‌تر شده و سپس با افت فعالیت مواجه می‌شود و به این ترتیب انرژی زیادی فراهم می‌کند تا فرد یا از عامل استرس‌زا فرار کرده یا در برابر آن از خود دفاع کند. دُوران خون از پیشامغز منطقی ما خارج شده و به پس‌مغزمان منتقل می‌شود تا ما ظرفیت کم‌تری برای تفکر خلاقانه داشته باشیم و به‌جای آن به غرایزمان هنگام واکنش‌های لحظه‌ای اعتماد کنیم.

در مورد آنا، خبر استرس آور خودکشی شوهرش، مغز و جسمش را در حالت بقا قرار داد. در کوتاه مدت، همه‌ی موجودات زنده می‌توانند شرایط نامطلوب را با جنگیدن، مخفی شدن و یا گریختن از عامل استرس‌زا تحمل کنند. همه‌ی ما این توانایی را داریم که با دوره‌های کوتاه استرس مقابله کنیم. وقتی رویدادی تمام می‌شود، بدن معمولاً طی چند ساعت به حالت تعادل بازمی‌گردد، سطح انرژی خود را افزایش داده و منابع حیاتی‌اش را بازیابی می‌کند. اما وقتی استرس در طی چند ساعت تمام نشود، بدن هرگز تعادل خود را بازنمی‌یابد. در حقیقت، هیچ موجود زنده‌ای در طبیعت نمی‌تواند زندگی در وضعیت اضطراری را برای مدتی طولانی تحمل کند.