

ماورای طبیعی شدن

نویسنده:

جو دیسپینزا

مترجم:

روزبه ملک زاده

هیمن برین

فهرست مطالب

پیشگفتار	۹
مقدمه	۱۵
فصل ۱: گشودن درها به روی ماوراءالطبیعه	۳۵
فصل ۲: لحظه‌ی اکنون	۷۱
فصل ۳: قرار گرفتن در جریان امکان‌های جدید در میدان کوانتومی	۱۱۷
فصل ۴: تیرک مراکز انرژی	۱۴۹
فصل ۵: شرطی کردن بدن نسبت به ذهنیت جدید	۱۸۵
فصل ۶: بررسی موردی: نمونه‌های زنده‌ی حقیقت	۲۲۱
فصل ۷: هوش قلبی	۲۳۷
فصل ۸: فیلم ذهنی - زیبابین	۲۶۹
فصل ۹: مراقبه در هنگام راه رفتن	۳۰۵
فصل ۱۰: بررسی موردی: واقعیت بخشیدن	۳۱۷
فصل ۱۱: مکان-زمان و زمان-مکان	۳۲۵
فصل ۱۲: غده‌ی پینه‌آل	۳۶۹
فصل ۱۳: پروژه‌ی انسجام: ساختن دنیایی بهتر	۴۱۳
فصل ۱۴: بررسی موردی: شاید برای شما هم اتفاق بیفتد	۴۳۷
سخن آخر: در صلح بودن	۴۴۸
بخش رنگی	۴۵۷

فصل ۱

گشودن درها به روی ماوراءالطبیعه

اواخر بهار بود و تابستان تازه داشت رخ می‌نمود. روزی که قرار بود برای آنا ویلمز یکشنبه‌ای عادی باشد، اما هر چیزی شد جز یک روز عادی.

درهای فرانسوی منزلشان از سمت هال به سمت باغچه باز شده بودند و پرده‌های نازک سفید در نسیم معطری که از سمت باغچه به داخل خانه می‌وزید، می‌رقصیدند. پرتوهای درخشان نور خورشید بر تن آنا می‌تابیدند. بیرون خانه ارکستی از پرندگان خوش‌آواز به راه افتاده بود و آنا می‌توانست نغمه‌ی دلنواز خنده‌ی کودکان و صدای شلپ شلپ استخر همسایه را بشنود. پسر ۱۲ ساله‌ی آنا روی مبل لم داده بود و کتاب می‌خواند. صدای دختر ۱۱ ساله‌ی او از طبقه‌ی بالا به گوش می‌رسید که داشت برای خود آواز می‌خواند.

آنا در حوزه‌ی روان‌درمانی کار می‌کرد و مدیر و عضو هیئت مدیره‌ی یک مؤسسه‌ی روان‌درمانی در آمستردام بود که سالانه بیش از ۱۰ میلیون یورو درآمد داشت. او اغلب آخر هفته‌ها را صرف مطالعه‌ی متون مرتبط با حرفه‌اش می‌کرد و امروز نیز در صندلی چرمی قرمز خود نشسته بود و مشغول خواندن مقاله بود. آنا به هیچ وجه نمی‌دانست که قرار است طی چند دقیقه، این دنیای رویایی به کابوسی وحشتناک تبدیل شود.

آنا متوجه شد که تمام حواسش به مقاله نیست. کاغذها را روی زمین گذاشت و ایستاد. به این فکر کرد که ممکن است همسرش کجا رفته باشد؟ او صبح زود وقتی آنا در حال دوش گرفتن بود، از خانه بیرون زده و بدون اینکه به کسی بگوید کجا می‌رود، ناپدید شده بود. بچه‌ها گفتند که پدرشان خداحافظی کرده و قبل از

خروج از خانه هر دوی آنها را بغل کرده بود. آنا چند بار به تلفن همراه همسرش زنگ زد، اما او گوشی را بر نداشت. یک بار دیگر با او تماس گرفت، اما جواب نداد. یک جای کار می‌لنگید.

ساعت ۳:۳۰ بعد از ظهر بود که زنگ در به صدا درآمد. آنا در را باز کرد و چشمش به دو افسر پلیس در جلوی افتاد.

یکی از افسرها پرسید: «شما خانم ویلمز هستی؟». آنا به نشانه‌ی تایید، سر تکان داد. افسرها اجازه خواستند که به داخل خانه بیایند و با او حرف بزنند. آنا کمی دل نگران و متحیر شده بود.

آنها به آنا خبر بدی دادند. صبح آن روز همسر آنا خود را از یکی از بلندترین ساختمان‌های مرکز شهر پایین انداخته و متأسفانه فوت کرده بود. آنا و دو فرزندش حیرت‌زده و مبهوت شده بودند.

آنا نفسش بند آمده بود. نفس نفس می‌زد. بی‌اختیار می‌لرزید. زمان متوقف شده بود. فرزندانش از تعجب فلج شده بودند. آنا تلاش می‌کرد به‌خاطر آنها درد و اضطراب خود را پنهان کند. ناگهان درد شدیدی در سرش پیچید و همزمان درد عمیقی در ناحیه شکمش نیز ایجاد شد. وقتی مغزش در حال دست و پا زدن بود و از این فکر به آن فکر می‌پرید، بلافاصله گردن و شانه‌هایش سفت شدند. هورمون‌های استرس بر او غلبه کرده بودند. حالا آنا در حالت بقا قرار گرفته بود.

هورمون‌های استرس چگونه کنترل را در دست می‌گیرند؟

از نقطه نظر علمی زیستن با استرس معادل زیستن در حالت بقاست. وقتی ما متوجه می‌شویم که موقعیتی استرس‌زا ما را تهدید می‌کند، طوری که نمی‌توانیم نتیجه را کنترل و یا پیش‌بینی کنیم، سیستم عصبی ابتدایی تحت عنوان سیستم عصبی سمپاتیک فعال می‌شود و بدن حجم بالایی از انرژی را در واکنش به عامل

استرس را آزاد می‌کند. از نظر فیزیولوژیکی، بدن به صورت خودکار از منابع استفاده می‌کند تا با خطر کنونی مواجه شود.

مردمک‌ها گشاد می‌شوند تا بهتر ببینیم. ضربان قلب و نرخ تنفس بالا می‌رود تا بتوانیم بدویم، بجنگیم و یا مخفی شویم. گلوکز بیشتری وارد جریان خون می‌شود تا انرژی در دسترس سلول‌ها قرار گیرد و جریان خون ما به سمت اندام‌های حرکتی منتقل شده و از اندام‌های داخلی دور می‌شود تا در صورت نیاز بتوانیم سریع‌تر حرکت کنیم. در اثر هجوم آدرنالین و کورتیزول به سمت عضلات، سیستم ایمنی ابتدا فعال‌تر شده و سپس با افت فعالیت مواجه می‌شود و به این ترتیب انرژی زیادی فراهم می‌شود تا فرد بتواند فرار کرده و یا در مقابل عامل استرس‌زا از خود دفاع کند. گردش خون از سمت قسمت پیشانی و منطقی مغز دور شده و به سمت عقب مغز منتقل می‌شود تا بتوانیم ظرفیت کمتری را به تفکر خلاقانه اختصاص داده و بیشتر به گریزه و واکنش سریع متکی باشیم.

اخبار اضطراب‌آور خودکشی همسر آنا، بدن و مغز وی را وارد حالت بقا کرد. تمام ارگان‌های ما می‌توانند در کوتاه مدت شرایط نامطلوب را تحمل کنند. همه‌ی ما این توانایی را داریم که دوره‌های کوتاه استرس را تحمل کنیم. معمولاً وقتی رویدادی پایان یافت، بدن طی چند ساعت به حالت تعادل باز می‌گردد، سطح انرژی خود را افزایش داده و منابع حیاتی را بازیابی می‌کند. اما وقتی اضطراب طی چند ساعت تمام نشود، بدن هرگز تعادل خود را باز نمی‌یابد. در حقیقت هیچ ارگان‌یسمی در طبیعت نمی‌تواند مدتی طولانی در حالت اورژانسی و استرس دوام بیاورد.

ما انسان‌ها به خاطر نیروی ذهن و ساختار قدرتمند مغزمان می‌توانیم راجع به مشکلات فکر کنیم، دوباره رویدادهای گذشته را زندگی کنیم و یا بدترین حالت‌ها را برای رویدادهای آینده پیش‌بینی کرده و فقط با فکر کردن تکراری یا آبخاری، به دفعات در بدن خود مواد شیمیایی استرس‌زا تولید کنیم. کافی است زیاد به