

THE
EEL
A
L



شفا با قدرت باور

■ محسن کاظمی نژاد

■ مرجان جانقربان

هر زمان نومی شود دنیا و ما
بی خبر از نوشدن اندر لقاء
پس تو را هر خط مرگ و در حقیقت
مصطفی فرمود دنیا ساعیت

“مولانا“

۴	شفا با قدرت باور
۵	مقدمه ۱:
۱۱	مقدمه ۲:
۱۳	در تمجید کتاب:
۱۴	در تمجید کتاب:
۱۵	دکتر جو دیسینزا، نویسنده و محقق
۱۹	دکتر بروس لیتون، بیولوژیست سلول های بنیادی -نویسنده
۲۵	گرگ بریدن، جئولوژیست - نویسنده
۲۸	دیوید آر. همیلتون، شیمی دان ارگانیک و نویسنده
۳۱	دکتر دیپاک چوپرا، نویسنده - سخنران
۳۳	دکتر کلی ترنر، محقق و نویسنده
۳۶	جفری تامپسون، عصب شناس
۳۸	مایکل برنارد بکویت
۴۰	کلام آخر

شفا بقدرت باور



مقدمه ۱ :

بخشش ، بوی گل بنفشه بر کفشی است که آن را لگد کرده است. ” مارک تواین ”

اجازه دهید داستان کوتاه دو قسمتی خودم را از آخر به اول برای تان تعریف کنم. شاید حتی نیازی نباشد پرده دوم را بخوانید. به این طریق و به قول مرحوم دکتر وین دایر به شیوه ” اکنون می توان بینم ” داستان را از انتها برایتان نقل کنم.

پرده دوم بهمن ماه ۹۷: فکر سالم بدن سالم

افکار مثبت ، تلاش برای زندگی در زمان حال ، افزایش ساعات مطالعه، ۱۶ ساعت کار مفید در روز، سحرخیزی به صورت میانگین هرروز ساعت ۵:۰۰ صبح ، از همه مهم تر کاهش سیگار بعد از گذشت نزدیک به ۲۰ سال و نزدیک به روزی ۲ پاکت ، کاهش استرس ، تغذیه سالم و از بین رفتن شرایط حاد بیماری و حتی کاهش قرص های مداومی که از اوایل پرده اول قصه مجبور به خوردن آن ها بودم. و هر روز سالم تر شدن از روز قبل و ... همه اتفاقات حداقل برای خودم غیر قابل باور، که نتیجه تغییر نگرش و باور و نحوه تفکر من به محیط و در نتیجه تغییر دادن سیگنال پیام های دریافتی از محیط به سلول های بدنم که اساس اتفاقات اخیر زندگی من بوده است.

بعد از دوره سخت بیماری در پرده اول داستان ، که ظاهرا این بیماری بایستی پیش می آمد تا به پرده دوم داستان برسم، ابتدای سال ۹۷ مصادف شد با حضور دوستی قدیمی در تیم کاری که انگار این حضور برای من پیامی همراه داشت. دوستی که تکه کلامش ” نفخت فیه من روحی ”^۱ بود و گفتن جمله ای اثر بخش به من: تو هنوز جایگاه خودت را پیدا نکرده ای. این دو موضوع مقدمه ای شد برای آشنائی تدریجی من با تفاوت های نگرشی ”عظیم ” دنیای گسسته نیوتنی ” و ”دنیای پیوسته کوانتومی ” ، در عین حالی که بیماری من کماکان در حال آزار بدن من بود منجر شد به اینکه اول به ارباب هستی بیشتر از قبل نزدیکتر شوم چرا که روش اتصال به او را پیدا کرده بودم ، سفر از درون خودبه بیرون و نه از بیرون به درون، و دوم اینکه اجازه ندهم ذهن من مرا وادار به زندگی در زمان گذشته و آینده کند

^۱ خداوند در دو جای قرآن یکی در سوره حجر آیه ۲۹ و دیگر در سوره ص آیه ۷۱ می فرماید: «فاذا سوّيته و نفخت فیه من روحی»

و تمام تلاشم را برای حفظ حضور در لحظه حال که تمامی دارایی من است^۲ معطوف کنم. تلاش کنم از دریچه زمان حال مسئولیت خلق آینده زندگی، سلامت، کسب و کار و درآمد خودم را به عهده بگیرم چرا که در همین زمان بود که دریافتم دنیای بیرون من انعکاس تمام قد دنیای درون من است!

جالب این جاست به محض این که چراغ این تصمیم را در عمق وجودم روشن کردم افراد مختلف به شکل های مختلف و غیر قابل انتظار و باور در زندگی من حضور پیدا کردند که دلیلی بر صحت این تغییر نگرش بودند. افرادی مثل کوین ترودو، جو دیسپنزا، بروس لیپتون، گرگ بریدن و ... که به صورت دریافت فایل های سخنرانی و کتاب های ایشان، و افرادی مثل جناب هادی حسینی که با حضور فیزیکی در مسیر زندگی من، باعث ایجاد بزرگ ترین تغییر و اتفاق، ترک دائمی و آسان سیگار شدند. به طریقی می توانم بگویم این بیماری بهترین اتفاق و درس زندگی من بود! تا بر افکار منفی و شکست ها غلبه کنم و زنگ بیداری بود برای حرکت من در مسیر یافتن ارباب هستی و صد البته از درون خودم.

همیشه علاقمند بودم که سخنرانی و مترجمی را نیز در حوزه مهارت های خودم اضافه کنم که خوشبختانه این مسیر نیز به لطف اساتید بسیار گرانقدر و بلند پایه ای در حال گشایش است و امیدوارم بتوانم در انتقال مهارت های لازم بویژه در حوزه مدیریت ذهن و ارتباط ذهن-بدن رضایت کامل علاقمندان و مخاطبان را جلب کنم. برای شروع کار و ایجاد انگیزه و علاقه مخاطبین برای تغییر الگوهای ذهنی، در اولین اقدام بخش هایی از سخنان اساتید این حوزه را ترجمه و تقدیم می کنیم. و اما پرده اول داستان من ...

پرده اول بهمن ماه ۹۵: ترس و بیماری

آنفلونزای سخت و مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک منجر شد به آسیب جدی سیستم ایمنی و در عرض چند ماه تبدیل شد به بیماری دردناک و آزار دهنده زخم روده (کولیت). این اولین فاز قربانی شدن من بود که در تمام عمرم حتی یک بار هم به بیماری مزمن دچار نشده و هیچ قرصی با میزان مشخص مصرف روزانه مصرف نکرده بودم.

^۲ جمله از اکهارت توله و از کتاب قدرت حال نقل شده است

در مرحله بعدی و ادامه روند درمانی و مراجعات مکرر و دائمی به آزمایشگاه و متخصصین از یک سو، و از سوی دیگر شنیده ها و اطلاعات دریافتی از بیماری و طول درمان بین ۳ تا ۱۲ سال و سخت بودن درمان مرا وارد مرحله دوم قربانی شدن کرد. در این زمان هجوم افکار منفی و منفی تر باعث شد روند درمان سخت تر شود و در یک دوره از عود کردن بیماری با کاهش وزن نزدیک به ۱۵ کیلوگرمی و حتی عدم توانائی کامل در راه رفتن، به شدت باعث افزایش نگرانی خود و اطرافیانم شد. و این روند فرورفتن به قعر بیماری و حفظ افکار منفی به جای حذف آن ها، قریب به دو سال ادامه پیدا کرد تا اینکه (انتهای پرده اول)

متن ذیل برداشت آزاد و ترجمه سخنان اساتید به نام جهان در فیلم **Heal**، در رابطه با موضوعی است که سال ها است به واسطه تغییر سبک زندگی خود و یا شاید به دلیل رواج تفکر محض اقتصادی و ایجاد وابستگی های اضافی و گمان واهی شادی بیرونی، از یاد برده و با مشکلات عدیده و جدی روبرو شده ایم. ارتباط ذهن و بدن.

اگر به خاطرات گذشته خود برگردیم به خوبی به یاد می آوریم در زمان کودکی، در شهر مان شاید یک یا دو پزشک فعالیت داشتند و البته که مطب های ایشان به جز مواردی که همه گیر می شد یا به شکستگی و آسیب های ناشی از حوادث و درد های آنی دچار می شدیم، به کلی خلوت بود. اما اگر اکنون نگاهی به محله و خیابان و شهر های مان بیاندازیم با مطب های بی شماری از پزشکان محترم مواجهیم و جالب تر این که شاید روزها و چه بسا شب هایی که منتظر نوبت دهی ایشان باشیم، و البته که بیماری های ناشناخته ای که دلیل آن هم مشخص نیست گریبان گیر طیف زیادی از ما شده است. مسلما چیزی تغییر کرده و راه اشتباه آمده ایم که قطعا دلیل عمده آن نپرداختن به مقوله ذهن و جدایی از خالق و هوش مطلق هستی به معنای عام و فراموشی از ارتباط بین ذهن و بدن یا ذهن فراتر از ماده است که کلید ارتباطی با خالق هستی می باشد.

شاید بهتر باشد که نگاهی دوباره به زندگی مان بیاندازیم. دقت کنید آن چنان که اکهارت تول می گوید وضعیت زندگی ما با زندگی متفاوت است. سبک غلط زندگی ما به نحوی در حال ادامه است که همواره و به صورت غیر طبیعی استرس را مداوما با خود حمل می کنیم که قطعا ناشی از تعبیر و تغییر غلط زمان ساعتی و زمان روانی است (کتاب قدرت حال اکهارت تول). این خود باعث شده انرژی مورد نیاز بدن ما به جای پس انداز کردن در حساب

خودمان به حساب اشیاء، مکان ها و انسان های دیگر ریخته شده و ذهن ما سرگردان در زمان گذشته و آینده شده و موجب دردمندی بدن ما شود.

از همه جالب تر این که، علیرغم دارائی ما از نظر تعالیم دینی منحصر به فرد، هنرمندان و شعرای به نام (مولانا- حافظ و سعدی...)، حکیمان (پزشکان به نام چون ابن سینا) که اعتقاد دارم همگی شعرا و حکیمان و خردمندان کوانتومی بوده اند، کماکان اصرار به پیمودن راه غفلت داریم و بیداری را فراموش کرده ایم و جالب تر اینکه اگر نگاهی به غرب بیاندازیم در حال طی کردن دوره بیداری است در مقابل شرق غافل.

بر آن شدیم تا اطلاعاتی نوین را که قطعا پرداخت علم به مقوله های بیداری معنوی است را به مرور به اطلاع علاقمندان برسانیم تا چه در سبک زندگی فردی و چه در کسب و کارهای مان شاهد ارتقاء چشم گیر باشیم. چرا که اگر نوع بینش و ادراک خود را از روابط نیوتنی (جهان گسسته نیوتنی) به روابط کوانتومی (جهان پیوسته کوانتومی) ارتقاء دهیم شاهد سلامت ذهن و رفتار فردی و در نتیجه رشد غیر قابل باور در محیط های خانوادگی، کاری و جامعه پیرامونی خود خواهیم بود. برای اثبات بر لزوم تغییر نگرش براساس مصاحبه ها و آموزه های اساتید بزرگ به عنوان شروع مقدماتی و سپس ترجمه های بیشتر از کتب ایشان به یاری خدا در خدمت شما خواهیم بود و ایمان داریم رضایت شما که قطعا به دنبال تغییر هستید، حاصل خواهد شد.

فراموش نکنیم که دنیای بیرون ما انعکاس دنیای درون ماست و لازم است برای ظهور و لمس تغییر بزرگ و دریافت آگاهی از توانائی بدن خود، اجزاء و توانمندی های آن را به تدریج بیشتر بشناسیم و به جای تاثیر پذیری از دنیای بیرون خود به روی دنیای بیرون تاثیر بگذاریم.

به عنوان مثال: مغز ۴۰۰ میلیون بیت اطلاعات در هر ثانیه پردازش می کند اما در صورت ناآگاهی؛ آگاهی ما فقط از ۲۰۰۰ بیت در ثانیه اطلاعات استفاده می کند. این بدان معناست که در حال حاضر واقعیت از نظر ما همواره و همیشه در مغز اتفاق می افتد و از طرفی بیشتر از آن چه ادعا می کنیم و می دانیم، اطلاعات در دنیا وجود دارد. از منظر دیگر می توان گفت با توجه به نسبت دریافت اطلاعات عملا ما دنیا را آن طور که هست نمی بینیم بلکه دنیا را آن طور که ما هستیم می بینیم. اگر برای اطلاعات و یادگیری جدید به مغز فرمان داده شود مغز به یکی ساختن دو شبکه عصبی مستقل و خلق یک بصیرت جدید فعالیت خود را آغاز می کند. مثلا فرض کنید قرار است فیزیک کوانتوم با بیولوژی

عصبی را در هم ادغام کند. این بصیرت جدید مثل فلاش عکاسی تصویر خود را بین ۲ هزار بیت اطلاعات به درخشش و می دارد و از تاریکی بیرون می آید و این اتفاق را واقعی شدن می نامیم.

در مورد تفاوت فیزیک کوانتوم و فیزیک نیوتنی (کلاسیک) باید گفت این تفاوت باعث می شود دو نگرش متفاوت نسبت به شیوه کارکرد دنیا و این که چرا ما اینجا هستیم و نحوه تعامل ما با جهان به ما ارائه شود. از دیدگاه نیوتنی (کلاسیک) ما ماشین هستیم و در ماشین ها هیچ فضائی برای آگاهی وجود ندارد و هر دردمندی بدن، بدون دخالت ذهن قابل درمان است و اجزاء بدن به طور مجزا از هم کار می کنند و در واقع از بین بردن، کشتن و نابودی ماشین هیچ ایرادی ندارد و نتیجه این تفکر را می توانید در رفتار امروز آدمیان با یکدیگر درک کنید.

در فیزیک کوانتوم برعکس فیزیک کلاسیک، دنیا و اجزاء آن به صورت ماشین دیده نمی شود. بلکه بیشتر شبیه یک ارگانیزم و موجود زنده است و شدیداً تمامی اجزاء آن به هم مرتبط هستند. بنابراین تفکر و رفتار من در این بینش با خودم، انسان های دیگر و جهان هستی متفاوت خواهد بود و بنا بر این دیدگاه، هراندیشه ای داشته باشیم روی دنیای بیرون تاثیر خواهد گذاشت.

برای درک و برداشت یکسان از مباحث لازم است تعاریف مشترکی نیز از برخی از کلمات مورد استفاده داشته باشیم در بخش های بعدی می توانید این قسمت را در آخر هر بخش بیابید و البته کامل تر و قرار شد تا سر حد امکان تشابه این موارد را در حوزه کسب و کار سرکار خانم جانقربان ارائه دهند:

• مغز^۳: ساختار جهانی و فیزیکی از طراحی و بافت های سلولی که مغز نامیده می شود و به لحاظ ساختاری در همه انسان ها یکسان می باشد.

• ذهن^۴: بخش عظیمی از اطلاعات دریافتی در زندگی و حتی اطلاعات از اجداد مان در آن ذخیره شده است. شامل دو بخش آگاه^۵ و ناخودآگاه^۶ می باشد. در حال حاضر همه ما مبتلا به استفاده از ذهن ناخودآگاه (یا

^۳ brain

^۴ mind

خلبان خود کار) می باشیم و نیار به بازنگری و ارتقاء برنامه ذهنی خود و تبدیل آن به آگاهی و حضور در لحظه می باشیم.

• **آگاهی^۷**: حضور در لحظه به طور دائمی و تمرکز به تنها یک موضوع از اطلاعات ذخیره شده در ذهن و قرار گیری در وضعیت قدرتمند زمان حال و حذف تعریف زمان گذشته و حال، از مقوله زمان روانی.

• **فکر^۸**: فکر نتیجه و محصول درگیری ذهن خودآگاه و ناخودآگاه است که عموماً و در صورت قصد نداشتن برای تغییر، ذهن ناخودآگاه (خلبان خود کار) پیروز میدان است.

• **سیستم گریز و ستیز^۹**: سیستمی که در بدن در زمان مواجهه با خطر و استرس فعال می شود. در این حالت تمامی گردش خون از مرکز بدن به سمت ماهیچه های دست و پا انتقال پیدا می کند تا بطور غریزی بتوانید از تهدید فرار کنید در این حالت سیستم ایمنی بدن نیز متوقف می شوند.

• **درهم تنیدگی^{۱۰}**: دو الکترون در فاصله های دور ممکن است به یکدیگر متصل باشند.

در پایان پیشنهاد می کنم فیلم Heal (۲۰۱۷) را مشاهده فرمائید.

با آرزوی موفقیت

محسن کاظمی نژاد

^۵ **conscious**

^۶ **sub conscious**

^۷ **Awareness**

^۸ **Thought**

^۹ **fight or flight**

^{۱۰} **Entanglement**

مقدمه ۲:

شهریور سال هزار و سیصد و هشتاد و پنج، صدای همیشگی دستگاه حضور و غیاب با اشاره انگشت و شروع یک روز خیلی معمولی و خسته کننده دیگر. عنوان پوستری روی یکی از دیوارهای محل کار توجه ام را جلب کرد، "لطفا پای خود را از گلیمتان درازتر کنید- سمینار هدف گذاری". دقیقاً نمی دانم چه اتفاقی افتاد که خودم را در حال یادداشت برداری نکات مهم بر روی یکی از صندلی های سالن دیدم. سمینار حدود دو ساعت به طول انجامید و ماحصل آن این بود که فردای آن روز استعفای من از کارم روی میز مدیر عامل بود. حدود دو سال گذشت و اتفاقات فوق العاده ای طی این مدت افتاد که منجر به اشتغال در مجموعه ای شد که با توجه به ماهیت فعالیتیم، باعث شد کم کم به این نتیجه برسم که نیاز به تحصیل در رشته ای متفاوت را دارم. رشته ای که نمی دانستم سالها بعد بیشتر موفقیتهایم را مدیون آن خواهم بود. معاشرت با اساتید و اشخاصی که نوید از شروع تحول عظیم نگرشی در آینده ای نزدیک را می داد و متعاقباً آغاز به کار در همان مجموعه که اتفاقاً جزء یکی از اهدافم بود. شروع موفقیت های پی در پی، تبدیل روزهای معمولی به روزهایی خارق العاده، بیدار شدن از خواب با انرژی و عشق و انگیزه ای وصف ناپذیر.

اما یک اتفاق باعث شد همه چیز به یک باره تغییر کند. من نه کتاب "پدر پولدار پدر بی پول" را خوانده بودم و نه اطرافیانی داشتم که به من یادآور شوند که فضای کارمندی حتی اگر بالاترین پست مدیریتی را هم داشته باشی در آینده دوامی نخواهد داشت. آن روز را به خاطر دارم که با اشتیاق فراوان مثل هر روز به محل کارم رفتم. عاشق کارم بودم و پول برایم در اولویت دوم بود. مراحل پایانی فعالیتهایم مربوط به فصل مربوطه باقی مانده بود و منتظر رونمایی از زحمات خودم و همکارانم بودم. انتظار تعریف و تمجید نداشتم اما این توقع را هم نداشتم که کل کار را از من تحویل بگیرند و به شخص دیگری واگذار کنند. در حال حاضر که این نوشتار را می نویسم، آن روز برایم یکی از بهترین روزهای زندگیم است اما در آن موقع یکی از بدترین روزهای زندگیم بود. استعفای اجباری در اوج موفقیت به دلیل عدم قبول انتقال اطلاعات نادرست به مشتریان برای جذب مخاطب بیشتر.

شروع احساس پوچی، بلاتکلیفی و خلایی در درون. روزها سپری شدند، روزهایی که گاهی وقتی به آن فکر می کنم اشک در چشمانم حلقه می زند. یک روز به صورت اتفاقی در یک جستجوی اینترنتی با فایلهایی صوتی برخورد کردم که مجدداً جرقه های امید را در من زنده کرد و منجر به شاگردی کردن برای استادی شد که در زمان خود هر شخصی آرزوی آن را داشت. بعد از گذشت حدود یک سال، ایده راه اندازی کسب و کار شخصی آن هم دقیقاً در حوزه ای که قبلاً مجبور به استعفا شده بودم اما این بار شروعی دوباره با زیر بنای صداقت.

کمی ماجرا را سریع تر مرور می کنم، پس از دو بار شکست و شروع کردن از صفر، نتیجه کار مواردی همچون تحول ذهن، استقلال کاری و مالی، آشنایی با افرادی بی نظیر، خواندن کتابهایی که هر کلمه از آن ها ضربان قلب را بالا می برد و این قضیه همچنان ادامه دارد.

داستان فوق خلاصه ای بود از زندگی کاری و تحول نگرش من. این مساله که شما بر این باور باشید که اگر مثبت فکر کنید، اتفاقات خوب خواهند افتاد شاید نگرش کاملی نباشد. واقعیت زندگی با دانشگاه، کتابها، فایلها و جملات زیبایی که روزانه می خوانیم و می شنویم متفاوت است. قرار نیست هر زمان در اوج باشید همانطور که قرار نیست خلاف این موضوع اتفاق بیفتد. مهم این است که بدانید پیروزی ها و شکست ها تعاریفی ذهنی هستند و فقط یک نام هستند که به صورت قراردادی با توجه به چارچوب های خود روی آنها می گذاریم. زندگی با شما بازی می کند، گاهی برای اینکه سماجت شما را بسنجد، گاهی برای اینکه شما به توانایی های منحصر به فرد خود ایمان بیاورید و شما را فردی آب دیده کند، گاهی هم به شما یادآوری می کند که جایگاه کنونی شما مرهون عدم مقاومت در برابر تغییرات در چارچوب های کهنه ذهنی و البته تمامی کسانی است که در این مسیر واسطه بوده اند و تاثیری هر چند به ظاهر اندک داشته اند. چیزی که آن را شکست می نامیم در واقع یک پیروزی بزرگ محسوب می شود و هدیه ای است که کائنات به ما داده است. کل هستی مانند یک پازل است، همگی مسئول تکمیل بخشی از آن هستیم. اگر شناخت عمیقی از خود پیدا کنیم و به دلیل وجودمان در هستی بیاندیشیم قطع به یقین به این نتیجه می رسیم که محدودیتها تنها زائیده تفکرات ما هستند. مهم این است که به معجزه اعتقاد داشته باشیم. معجزه ای که تنها با باور قلبی به جوهره وجودی خودمان و با دستان خود قادر به خلق آن هستیم. ایمان به این نکته که

" خالق تو را شاد آفرید... آزاد آزاد آفرید... پرواز کن تا آرزو... زنجیر را باور مکن "

با تمام وجود و بدون نیاز به هیچ بهانه و وسیله ای احساس آرامش و خوشبختی کنید. در این صورت است شما تبدیل به فردی خواهید شد که فارغ از هرگونه دارایی و موارد نظیر آن، وجودش همچون الماس ارزشمند است و قادر به انجام هر آنچه می خواهد است.

سیزده سال از تولد تحول ذهنی من می گذرد، یک صبح زیبای بهاری مزین به صدای پرندگان در حال نوشتن متنی که با تمام وجود به آن ایمان دارم و تنها در یک جمله به شما می گویم: " به بدترین روز زندگیتان لبخند بزنید "

بی بهانه شاد باشید

مرجان جانقربان

در تمجید کتاب :

انسان قدرتمندترین موجود عالم هستی خلق شده است. مخلوقی که اشرف مخلوقات نام گرفت و جانشین خالق مهربان در روی زمین. قدرت انسان در ذهن او خلاصه میشود و دنیای هر کس به وسعت ذهن اوست. از قدیم گفته اند؛ عقل سالم در بدن سالم ولی ذهن به عنوان حلقه وصل جسم و جان آدمی، نقش غیرقابل انکاری در سلامت انسان دارد. مدیریت ذهن مبحث مفید و کاربردیست که در کتاب «شفا با قدرت باور» به زیبایی به آن پرداخته شده است.

این کتاب ارزشمند که به همت دوست و برادر عزیزم مهندس محسن کاظمی نژاد و سرکار خانم مرجان جانقربان ترجمه شده است را نوش جان کنید و با به کارگیری آن، زندگی خود را متحول کنید.

با احترام

عبدالرضا نادری پور

در تمجید کتاب :

بدون تردید انسان موجودی است که واجد ابعاد متعدد زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی است. زمانی انسان به حداکثر رضایت از زندگی می‌رسد که بتواند در جمیع ابعاد رشد کافی داشته باشد. از آن جا که نوع رفتار ما ناشی از احساسات، افکار، نگرش‌ها، برداشت‌ها، باورها، میزان اعتماد به نفس و عزت نفس ماست. کسب این مهارت عامل مهمی در ارتباطات، موفقیت‌ها و شکست‌های ما به شمار می‌رود. در حقیقت افکار، باورها و ارزش‌های ما چارچوب و ساختار ذهنی ما را تشکیل می‌دهد و ما بر اساس این چارچوب یا ساختارهای ذهنی اطلاعات دریافتی از محیط پیرامون را پردازش می‌کنیم و بر مبنای آن به دنیا و محیط پیرامون مان نگاه می‌کنیم و در خصوص دیگران، خودمان و محیط اجتماعی خود رفتار و قضاوت می‌کنیم.

دوست و یار دیرینه ام، جناب آقای محسن کاظمی‌نژاد و بانوی فرهیخته سرزمین پارس سرکار خانم مرجان جانقربان با ترجمه کتاب "شفا با قدرت باور" به دستاوردی قابل ستایش دست یازیده و گام ارزشمندی در تبیین نیک زیستی برداشته اند. اینجانب ضمن تقدیر از خلق این اثر، برای هر دو مترجم جوان و سخت کوش آن، که آینده سازان فرهنگ این مرز و بوم هستند، آرزوی بهترین‌ها را داشته و در انتظار آثار آتی از این عزیزان خواهم ماند.

دکتر جواد حداد

تابستان ۱۳۹۸ خورشیدی

تهران

دکتر جو دیسپنزا، نویسنده و محقق^{۱۱}



^{۱۱} Dr. Joe Dispenza; Researcher, Author

همه ما روزی به بیداری نیاز داریم. بیداری برای من در سال ۱۹۸۶ اتفاق افتاد. من در مسابقات ۳ گانه در "پالم اسپرینگز" کالیفرنیا شرکت کردم. در بخش دوچرخه سواری، زمانی که به تقاطع رسیدم و ناچار شدم که دور بزنم، در همین زمان ماشین برونو چهار دیفرانسیل با سرعت ۵۵ مایل در ساعت از پشت به من برخورد کرد و من را از روی دوچرخه به شدت پرت کرد. شدت ضربه آن قدر شدید بود که باعث شد ۶ تا از مهره های ستون فقرات من آسیب جدی ببینند.

دکترها پیش بینی کردند که من هرگز نمی توانم دوباره راه بروم و نیاز به یک جراحی خیلی خاص به نام جراحی "میله هرینگتون"^{۱۲} خواهم داشت. اگر این اتفاق برای هر کس دیگری می افتاد من به او توصیه می کردم که حتما این جراحی را انجام دهد اما این من بودم و برای موافقت برای جراحی تامل کردم و به خودم قول دادم که از بیمارستان با پای خودم خارج خواهم شد. من فقط یک فکر در ذهنم داشتم و آن فکر این بود که قدرتی که بدن من را خلق کرده پس می تواند دوباره من را بازسازی کند. و اصلا قادر نبودم این فکر را متوقف کنم چرا که من ایمان داشتم که یک هوش برتر و یک خالق حضور دارد که به ما حیات داده است و آن چنان دقیق مراقب ماست که ضربان قلب ما هضم غذای ما را نیز نظم می دهد. بنابراین من تصمیم گرفتم که به این هوش برتر و خالق هستی متصل شوم.

من از خلقت خودم خوشحال هستم و این خلقت را به خالق هستی تسلیم محض کردم و ایمان داشتم که بهتر از من می داند که چگونه بدن مرا بازسازی کند.

دومین چیزی که گفتم این بود که اجازه نمی دهم هیچ فکر دیگری من را از این آگاهی خارج کند. من سفر به درونم را آغاز کردم و در ذهنم بازسازی دوباره بدنم، ستون فقراتم و مهره های آسیب دیده ام را آغاز کردم و شروع کردم به تمرین تجسم کردن این موضوع که هرگز روی ویلچیر نخواهم نشست. بنابراین برای شش هفته از جهنم دردناکی که برای من وجود داشت عبور کردم و هر روز ۳ ساعت تمرینات ذهنی خودم را ادامه دادم و بعد از ۶ هفته بدون از دست دادن تمرکز برنامه ذهنی ام را دنبال می کردم و یک دفعه اتفاقی افتاد. عملکرد بدنم به حالت طبیعی برگشت و بدنم به سرعت شروع به تغییر کردن کرد. بعد از ۱۰ هفته من روی پاهاى خودم ایستادم.

با خودم عهد کردم که مابقی عمرم را به راهنمایی و آموزش افراد برای برقراری ارتباط ذهن و بدن پردازم و این کاری هست که بعد از درمان خودم از سال ۱۹۸۶ تا به حال مشغول آن هستم.

آن هوش مطلق و خالق هستی که نه تنها مراقب ضربان قلب ماست، بلکه بزرگ ترین شفا دهنده ما در جهان هستی و کاینات است. همه کاری که ما باید انجام دهیم این است که کاملاً خود را به او بسپاریم و تسلیم او باشیم و از سر راه اراده او کنار رویم.

به طور پایه ای ما ۳ گروه از استرس را داریم:

1. **استرس های فیزیکی:** مثل حوادث، زخم ها، دردها

2. **استرس های شیمیائی:** مثل باکتری ها، ویروس ها، هورمون های غذایی، فلزات سنگین، سطوح قند خون

3. **استرس های احساسی:** مانند تراژدی های خانوادگی، مرگ عزیزان، مسایل کاری، مسائل اقتصادی

توجه داشته باشید که تمامی این عوامل باعث می شود که توازن بین مغز و بدن از بین برود.

چگونه ممکن است شما بتوانید چیزی را به کسی بدهید مثل قرص شکر یا تزریق سرم نمکی یا شکلی از جراحی مصنوعی و درصد مشخصی از افراد بپذیرند و ایمان داشته باشند و خودشان را به آن فکر تسلیم کنند که داروی واقعی دریافت کرده یا تحت عمل جراحی قرار گرفته اند و شروع کنند به برنامه ریزی سیستم عصبی خود- ایمنی بدن شان و دقیقاً ترکیب شیمیائی مورد نیاز شان را با داروی شیمیائی واقعی مورد نیاز آن بیماری تطبیق دهند که فکر می کنند دریافت کرده اند.

سوال این است: این مواد خنثی است که این گونه در درمان افراد تاثیر دارد یا بدن به صورت ذاتی ظرفیت درمان را دارا می باشد؟

این خیلی مهم است که افراد درک کنند وقتی آن ها دچار بیماری^{۱۳} می شوند و در مرحله بعدی به دام پیش بینی نتیجه بیماری^{۱۴} گرفتار می شوند، بدون این که در نظر بگیرند اطلاعات و احتمالات دیگری هم ممکن است وجود

داشته باشد. بدون این که درک کنند باید رفتار متفاوتی داشته باشند تا به انتخاب های جدیدی برسند و به فرای احساسات و تفکر محدودی که داشته اند فائق آیند و باور کنند که می توانند این کار را انجام دهند احتمالات بیشتری در مقابل آن ها قرار خواهد گرفت و بدون شک به عنوان یک نتیجه از تغییرات باور خود، تجربیات شخصی بسیار متفاوتی را به تدریج در زندگی شان دریافت خواهند کرد.

ما مطالعاتی انجام دادیم. ۱۲۰ نفر را انتخاب کردیم و تصمیم داشتیم که سطح کورتیزول آن ها را و همچنین یک ترکیب شیمیائی به نام آی. جی. ای^{۱۵} را بعد از انجام تمرینات مراقبه اندازه گیری کنیم. آن ها را چهار روز و نیم تحت آموزش قرار دادیم و سپس اندازه گیری مان را شروع کردیم. نتایج آزمایش شگفت انگیز بود. سطح کورتیزول تعداد زیادی از افراد کاهش یافته بود و این به آن معنا بود که به هیچ عنوان در این مدت تحت شرایط استرس زا نبودند اما نکته مهم دیگر این بود که میزان آی. جی. ای آن ها از ۵۱ به بیش از ۸۳ یعنی به سقف رسیده بود و برای بعضی از افراد حتی تا صد نیز افزایش یافته بود.

خب اجازه دهید توضیح دهم که آی. جی. ای چیست و چه فایده ای دارد. آی. جی. ای اولین لایه دفاعی در برابر باکتری ها و ویروس هاست و از هر داروی تزریقی قوی تر است.

اجازه دهید توضیح کوچکی در مورد هم سویی ذهن و بدن به شما ارائه دهم. معمولاً همه ما وقتی چیزی را دریافت می کنیم سپاسگزاری خود مان را نشان می دهیم. اما اگر شما این حالت سپاسگزاری عمیق را زمانی که هنوز چیزی را دریافت نکرده اید انجام دهید بدن شما و واکنش احساسی بدن شما به گونه ای عمل خواهد کرد که این اتفاق از قبل افتاده است. و وقتی افکار شما و احساسات شما هم جهت باشند، باور داشته باشید که چیزی را که به خاطر آن قدردان بوده اید دریافت خواهید کرد. بهترین حالت برای هم جهت نمودن فکر و احساس انجام مراقبه و مدیتیشن است.

^{۱۴} **Prognosis**

^{۱۵} **immunoglobulin A**

دکتر بروس لیپتون ، بیولوژیست سلول های بنیادی -نویسنده ۱۶



اگر من نوع نگاه و ادراکم را عوض کنم و اگر باورم را نسبت به زندگی عوض کنم سیگنال هایی را که باعث عملکرد و تنظیم سلول ها می شوند عوض کرده ام.

وقتی شما با یک تهدید را مواجه می شوید (که معمولا هر روز در دنیای واقعی مثل مدرسه و محل کار با آن مواجه می شویم) بلافاصله سیستم آدرنالین را فعال کرده اید ، (گریز و ستیز)، فرض کنید شما بوسیله یک ببر تیز دندان سبیری تعقیب می شوید، فکر می کنید چقدر انرژی باید در اختیار شما قرار بگیرد تا جان سالم به در ببرید؟ دقیقا درست حدس زده اید، ۱۰۰ درصد انرژی نیاز دارید تا از ببر فرار کنید.

اجازه دهید کمی در این مورد توضیح دهم. در حالت عادی و در شرایطی که بدن شما در وضعیت آرامش و رشد و یادگیری قرار دارد سیستم گردش خون به نوعی عمل می کند که حجم زیادی از خون شما در حوزه سیستم گوارشی شما گردش دارد و در حالت استرس و یا همانطوری که گفتم مواجهه با یک حیوان وحشی بطور غریزی و با فرمانی که از مغز شما صادر می شود سیستم گردش خون شما در حالت اضطراری قرار می گیرد و خون از ناحیه مرکزی بدن شما به سرعت به دستان و پاها می انتقال می یابد.

قرن ها و هزاران سال قبل به طور بالقوه در وضعیت تهدید زندگی، مانند مقابله با یک حیوان وحشی این سیستم فعال می شده است. اما الان در زندگی مدرن به جای حیوان وحشی، این عوامل استرس می تواند همسر، رئیس، خاطرات تلخ گذشته، نگرانی از آینده یا اسناد بدهی شما باشد. با این وجود بازهم همان سیستم دفاعی شما به طریقی که گفته شد کار می کند. پس شما کماکان و به همین راحتی کورتیزول و آدرنالین در بدن تان آزاد می کنید. طبیعتا اگر انسان برای مدت طولانی در وضعیت اضطراری قرار گیرد افزایش کورتیزول و هورمون های استرس باعث تضعیف سیستم ایمنی و نهایتا بیماری های مزمن و حتی ناشناخته خواهد شد.

هورمون های استرس از فعالیت سیستم های ایمنی جلوگیری می کند، آیا می دانید که این موضوع چقدر موثر است؟

وقتی پزشکان قصد دارند یک عضو را از بدنی به بدن دیگر پیوند بزنند مثل پیوند کبد و کلیه، به بدن بیمار هورمون استرس می دهند و بعد عضو مربوطه را پیوند می زنند. چرا؟ زمانی که عضو پیوندی وارد بدن می شود عضو خارجی و

سیستم ایمنی بوسیله هورمون های استرس غیر فعال شده پس در نتیجه من عضو خارجی را پس نمی زنم. متأسفانه در حال حاضر عوامل استرس زا در ۲۴ ساعت شبانه روز و هفت روز هفته و ۳۶۵ روز سال وجود دارد. نتیجه خالصی که از این موضوع نصیب ما می شود بیماری است و تنها نتیجه ای است که از شیمی ترس نصیب ما می شود. به دنیا نگاه کنید آنچه کماکان در دنیای امروز مشاهده می شود سبک زندگی، درگیری ها و جنگ نتیجه همین نوع بینش و ادراک و ایجاد شیمی ترس در بدن مان می باشد.

دارو هائی که بر پایه نظریه نیوتنی طراحی و ساخته شده اند، به بدن به عنوان یک وسیله فیزیکی نگاه می کنند. و اگر چیزی به خطا برود آن نتیجه یک مشکل در کارکرد یک ماشین فیزیکی است و این پیش فرض تا سال ۱۹۲۵ پذیرفته بود.

در سال ۱۹۲۵ فیزیک جدیدی پا به عرصه وجود گذاشت، فیزیک کوانتوم. چه چیزی در فیزیک کوانتوم متفاوت بود؟ فیزیک کوانتوم می گوید انرژی نامرئی در اطراف مان وجود دارد که ما آن را در شیوه های درمانی و داروسازی خودمان در نظر نگرفته و در مورد آن صحبت نکرده ایم چرا که معتقد بوده ایم که این یک بدن فیزیکی است. این علم جدید درک مارادر مورد چیزهای فیزیکی تغییر داد که این چیزهای فیزیکی توهم هستند. در واقع هیچ چیز فیزیکی وجود ندارد و همه در حوزه انرژی قرار دارند.

زمان های خیلی قبل کلمه روح چه معنایی داشت؟ یک نیروی حرکتی غیر قابل رویت که روی قلمروی فیزیکی تاثیر داشت. فیزیک کوانتوم مارا به زمانی بر می گرداند که می گوید نیروهای غیر قابل رویت که در داروهای مان نادیده گرفتیم به عنوان نیروی اولیه ای که همه چیز را کنترل می کند بایستی در نظر گرفته شود. و سوال من این است که: "آنها شامل چه چیزهایی هستند؟ پاسخ این است: "ذهن و آگاهی".

این دلیل، چرائی شما برای بازگشت به قدرت عالی بیولوژیک ماست. آن فکر است، انرژی غیر قابل رویت از ذهن ما که نه تنها بدن مارا شکل داده است بلکه ارتباط ما با دنیای اطراف مان را نیز شکل داده است. داروهای مرسوم به شدت به یک سیستم اعتقادی قدیمی وابسته است که ریشه همه بیماری هارا وابسته به ژنتیک و بیوشیمی ما می داند و بنابراین کارخانجات داروئی ما به عنوان نجات دهنده بزرگ شناخته می شوند.

چرا؟ برای این که شیمی ای را که مارا به سمت سلامت بر می گرداند می سازد خب این در واقع به طور کامل غلط است. بیماری هائی وجود دارند که به طور کامل از نوع شیمی آلی (ارگانیک) هستند در نتیجه ۱۰۰ درصد از بیماری

های دیابت نوع ۲ به هیچ عنوان ژنتیک نیستند و به سبک زندگی آدمی بستگی دارد. ۹۰ درصد یا بیشتر بیماری های قلبی به صورت ارگانیک پدید نمی آیند و بیشتر ناشی از در معرض استرس قرار گرفتن می باشد.

آیا گفته های من به این معناست که همه داروها منفی هستند؟ مطلقا خیر.

داروها در خصوص درد معجزه می کنند اگر من به صورت فیزیکی آسیب دیده باشم مثلا در یک حادثه رانندگی و روده های من بیرون ریخته اند من را پیش یک درمانگر عصبی نبرید من نیاز به یک ماساژ درمان یا فیزیوتراپ یا هومیوپاتی ندارم. قطعا نیاز به جراحی و داروهای مسکن دارم.

اما در مورد بیماری های بویژه مزمن، اجازه دهید با توضیحی در مورد قرص های خنثی یا دارونما موضوع را دنبال کنم. به نظر می رسد همه در مورد نتیجه استفاده از قرص های خنثی یا شکر به همراه تفکر مثبت اطلاع دارند. و سوال مهم این است که نتیجه تفکر منفی چیست؟

حدس بزنید..

دقیقا به همان اندازه تفکر مثبت قدرت تاثیر گذاری در زندگی شما را دارد منتها در جهت عکس.

وقتی قرص شکر یا دارونما^{۱۷} همراه با فکر مثبت می تواند در درمان شما موثر باشد یک تفکر منفی یا منفی نما^{۱۸}

می تواند باعث و ریشه هر نوع بیماری و حتی مرگ باشد. فقط و فقط به خاطر باور منفی شما!!

در سال ۱۹۶۸، در حال یادگیری در مورد سلول های بنیادی شبیه سازی شده بودم. در آن زمان تعداد انگشت شماری از افراد در دنیا مطلع بودند که سلول های بنیادی چیست. بنابراین من در زمان مناسب و در مکان مناسبی قرار داشتم تا کشفیات قابل توجهی داشته باشم.

من یک سلول بنیادی را کشت کردم و این سلول هر ۱۰ یا ۱۲ ساعت به دو سلول تقسیم می شد. یعنی ابتدا آن جا یک، دو، چهار، هشت، شانزده و دو برابر سلول تولید می شدند و نهایتا من ۵۰ هزار سلول مشابه از نظر ژنتیکی داشتم. این مجموعه سلول را به سه قسمت تقسیم کردم و در سه ظرف مختلف کشت کردم. محیط کشت را با ترکیبات

^{۱۷} **Placebo**

^{۱۸} **Nocebo**

مختلف شیمیائی ایجاد کردم. در نظر داشته باشید محیط کشت و ماده موجود در ظرف مشابه خون عمل می کند. نتیجه آزمایش چه بود؟ ژن های یکسان ژنتیکی در سه ظرف و محیط مختلف تبدیل به سلول های موجود در بافت های متفاوت تبدیل شدند. یعنی ظرف اول به سلول های ماهیچه، ظرف دوم به سلول های استخوان و در ظرف سوم سلول های چربی ایجاد شدند.

خب، این به چه معناست؟ و چه چیزی سرنوشت سلول ها را کنترل می کند؟ و یادتان باشد همه آن ها از نظر ژنتیکی یکسان بودند.

پاسخ روشن است: محیط.

محیط چیزی است که فعالیت ژنتیکی سلول را انتخاب می کند. طبیعت بیولوژی ساده است. ارگانیزم های موجود، بیولوژیک خودشان را به گونه ای تغییر می دهند که با محیط شان هماهنگ باشند. اجازه دهید اینگونه توضیح دهم که مثلا سلول های کبد من خودشان را با آن چه در محیط می گذرد تطبیق می دهند منظورم این نیست که سلول های کبد محیط را لمس می کنند. این به سیستم عصبی بر می گردد که اطلاعات مربوط به محیط را به بدن انتقال می دهند و بنابراین سلول ها بیولوژی خودشان را با آن چه در دنیای خارج اتفاق می افتد تطبیق می دهند. خب ما اینجا یک مشکل داریم. هوشیاری و آگاهی یک تعبیر و تفسیر است بنابراین ذهن من محیط را تفسیر می کند. اگر من درک و ذهن خودم را تغییر دهم نوع نگاه و باورم را نسبت به زندگی تغییر می دهم من سیگنال هایی که از محیط توسط شبکه عصبی به داخل بدن من انتقال می یابد را تغییر می دهم و عملکرد سلول ها را تنظیم کرده ام.

این نکته بسیار زیاد حایز اهمیت است من با توانائی تغییر در محیطم و توانائی در تغییر در ادراکم از محیط قادر خواهم بود که فعالیت های ژنتیکی خودم را کنترل کنم و دیگر قربانی وراثت خودم نخواهم بود. برای فهم این که ما با محیط خودمان و ادراکمان چگونه تعامل می کنیم چیزی به عنوان ذهن بین محیط و سلول ها وجود دارد وقتی من می گویم ذهن همه به آن به عنوان یک عامل تک بخشی نگاه می کنند. اما ذهن از دو عنصر وابسته به یکدیگر تشکیل شده است که با هم کار می کنند و شامل ذهن خود آگاه و ذهن ناخود آگاه می باشد.

ذهن خودآگاه آخرین نسخه تکامل یافته مغز است و عامل خلاقیت و آفریننده است. وقتی ذهن خودآگاه شما به تفکر شما پیوند می خورد (ذهن ناخودآگاه شما برنامه پیش فرض شماست- خلبان خودکار) ذهن خودآگاه می تواند به کار گرفته شود اما متأسفانه در سبک زندگی فعلی ما، ذهن ناخودآگاه است که مرا به پیش می برد. هر چیزی که به صورت روزانه انجام می دهم مثل راه رفتن، رانندگی، ارتباط با دیگر افراد، قاعدتا نیازی به استفاده از ذهن خودآگاه خود ندارم و برنامه لازم را برای همه آن فعالیت ها را از قبل دارم.

حجم زیادی از پول به سمت بازار دارو سرازیر می شود و جالب این جاست بدترین آمار را از نتایج در این حوزه داریم. مشکل این جاست که شرکت های داروسازی شرکت های انتفاعی هستند و به این معناست که آن ها محلی برای سرمایه گذاری افراد هستند و باید سود ده باشند.

گرگ بریدن، جئولوژیست - نویسندہ ۱۹



چقدر عمقی ما می توانیم به روی بدن خود مان یا روی بدن کسی که دوستش داریم و یا دنیای اطراف مان تاثیر بگذاریم؟ واقعا چقدر ما قدرت تاثیر گذاری داریم؟

بهترین علوم دوران ما نشان می دهد هر هر عضو بدن انسان قادر هست که خودش را بازسازی کند به شرط این که در محیط مناسبی قرار بگیرد حتی اعضائی که ما قبلا معتقد بودیم نمی توانند. بافت ستون فقرات، بافت مغز، بافت های قلب، بافت های پانکراس، بافت های پروستات تمامی این ارگان های بدن طوری طراحی شده اند که بتوانند خودشان را بازسازی کنند به شرط قرار گیری در محیط و شرایط مناسب. سوال اینجاست، آن شرایط چیست؟ بعضی از آن ها محیط بیرون است مثل آب، هوا و کیفیت مناسب غذای مصرفی ما است. بعضی از آن ها شیمیائی هستند مثل مکمل هائی که دریافت می کنیم بعضی از آن ها داروهای گیاهی هستند که اجداد ما درک و استفاده می کردند برای حفظ سلامتی بدنشان قبل از اینکه حتی داروها به این شکل تهیه شوند و شخصا فکر می کنم همه آن ها بسیار جالب هستند. آن چیزی که باعث شگفتی من می شود محیط درونی ماست. که هر زن و مردی آرشیکت (معمار) سلامت و مقصد خود هست.

ما ضرورتا یک جذب کننده فعال در دنیا هستیم و الگوهای بی شماری را از افرادی که در ارتباط و در محاصره آن ها هستیم یاد می گیریم. بنابراین اگر ما مراقبانی داریم که هوشیار و آگاه هستند و آموخته اند که احساسات شان را مدیریت کنند و آسیب هائی را که می بینند به روش صحیحی درمان کنند واقعا این مناسب ترین گزینه خواهد بود. افراد کمی را می شناسم که به این صورت از خانواده هائی با این ویژگی آمده اند.

زمانی که احساسی را در قلب مان داریم آن احساس سیگنال هائی به مغز ما می فرستند و کیفیت آن سیگنال مشخص می کند که مغز ما چه واکنشی را به آن احساس داشته باشد اگر شما سیگنالی را از قلب به مغزتان بفرستید که امواج منظم، لطیف و یکنواختی مثل سپاسگزاری، عشق و مهربانی دارد این امواج از قلب به مغز، باعث می شود که مغز مطابق با این امواج مواد شیمیائی منظم و سازمان یافته ای را به بدن شما تزریق می کند که در نتیجه از یک بدن سالم پشتیبانی خواهد کرد و اینجاست که سیستم ایمنی شما بسیار قوی خواهد بود.

از طرف دیگر، شیمی استرس، لحظاتی که ما در حالت ناامیدی، عصبانیت، تنفر، حسادت، ترس و خشم قرار داریم سیگنال متفاوتی نسبت به حالت قبل به مغزمان می فرستیم. امواج بسیار نامنظم و غیر یکنواخت مشابه نمودار یک روز بد

در بازار بورس، وقتی که مغز این امواج را دریافت کرد و نهایتاً مواد شیمیائی معادلی را برای بدن می سازد که در واقع این ترکیبات شیمیائی استرس می باشد.

در فیزیک کوانتوم پدیده ای داریم با عنوان در هم آمیختگی^{۲۰} و به این معناست که وقتی چیزی یک پارچه باشد و شما آن را به چند قسمت تقسیم کنید و آن ها را از هم جدا کنید، اگر به صورت فیزیکی کیلومترها و یا حتی به اندازه سال نوری از هم دور شده باشند که مشابه آن را در کاینات می بینیم، از طریق انرژی و ارتعاش به هم متصل هستند. چرا این نکته مهم است؟ اگر از نظر زمان به عقب برویم به نقطه ای خواهیم رسید که در آن نقطه شما، من، زمین و اجزاء کائنات همه یکی بوده ایم. بنابراین همه ما می توانیم در بهبود شرایط جسمانی خود و دیگران موثر باشیم. تنها با قدرت افکارمان و البته با تغییر باورهای خودمان. مراقبه و عبادت می تواند در این مورد بسیار موثر باشد زمانی که شما افکار عاشقانه سپاسگزاری و قدردانی را منتشر می کنید.

هر چه بیشتر بتوانیم احساسات خود را حس کنیم و قبل از دریافت چیزی سپاسگزار باشیم در واقع باعث شده ایم بدن مان باور کند تغییری را که می خواسته ایم اتفاق افتاده و دریافت کرده ایم و سیگنال های لازم را به سلول های بدن می فرستیم. ما این سیستم عصبی پیشرفته را در بدن مان داریم و از طریق انتخاب هائی که می کنیم آن ها را فعال می کنیم.

دیوید آر. همیلتون ، شیمی دان ارگانیک و نویسنده ^{۲۱}



^{۲۱} **David R. Hamilton; PH.D.; Organic Chemistry, Author**

در دهه گذشته میزان تحقیقات زیادی انجام شده است و در ژورنال علمی چاپ شده است بدون هیچ سایه ای از شک نشان می دهد که واقعا ارتباط بین ذهن و بدن وجود دارد. منظوم این است که فکر کردن، اعتقاد و احساسات همگی تغییرات قابل توجه شیمیائی، فیزیولوژی و بیولوژی در کل بدن را باعث می شوند. من این موضوع را دوست دارم که چه مقدار انتقال و گذر در طی دو دهه گذشته از این گونه موارد را جادو و جنبل بخوانیم به مدارک متقن و واقعی همراه با مستندات برای اثبات ارتباط بین ذهن و بدن داشته ایم.

من دکترای شیمی ارگانیک (آلی) دارم. البته من با موضوع غذاهای آلی کاری ندارم کار من مشابه کاری است که بچه ها در ساخت لگو انجام می دهند منتها با اتم. مجموعه فعالیت های من با شرکت های دارو سازی است. اگر به بدن خودتان با یک میکروسکوپ نگاه کنید، به عنوان مثال دستتان، و داخل آن را ببینید، شما سلول ها را مشاهده خواهید کرد. داخل سلول ها را نگاه کنید دی.ان.ای^{۲۲} را در مرکز سلول می بینید. اگر به دی.ان.ای نگاه کنید شما اتم ها را می بینید. و نهایتا اگر داخل اتم ها را نگاه کنید شما هیچ چیزی نمی بینید! خب البته پروتون و نوترون و الکترون آن جا هستند. اما نکته جالب توجه در فضای داخل اتم آن است که، درصد فضای خالی در اتم برابر ۹۹.۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹ درصد می باشد.

برای این که بهتر متوجه شوید مثال می زنم، اگر پروتون به اندازه یک سیب بزرگ شود نزدیک ترین پروتون به اندازه یک ذره نمک در فاصله تقریبی ۲ کیلو متری خواهد بود. پس شما چقدر فضا در این حالت خواهید داشت؟ ذرات در واقع خودشان اساسا در محدوده ای که به عنوان میدان کوانتومی شناخته می شود پدیدار می شوند و نهایتا، شما به ذرات به عنوان امواج انرژی تغییر باور دهید (به معنای واقعی کلمه ارتعاش انرژی)، این موضوع ذهن شمارا از فکر کردن به اینکه چیزی ظاهرا به نظر می رسد جامد و بدون تغییر و دایمی است، به چیزی که می تواند تغییر کند و چیزی که می تواند درمان شود، تغییر می دهد.

خب اجازه دهید فرض کنیم در یک آزمایش معمولی و عادی، شما ۱۰۰ نفر را تحت آزمایش قرار داده اید برای این که ببینید آن دارو چگونه اثر می کند.

برای مقایسه نتایج شما ۱۰۰ نفر را انتخاب کرده اید و به آن ها دارونما داده اید. در پایان آزمایش متوجه می شوید که ۷۵ درصد از کسانی که داروی اصلی را دریافت کرده اند بهبود داشته اند و جالب این جاست که ۷۵ درصد و گاهی بیشتر، کسانی که دارونما دریافت کرده اند نیز از خود بهبود نشان می دهند. این بسیار شگفت انگیز است چیزهایی که در این گونه آزمایشات می بینیم در واقع نتیجه باور فرد است که بیولوژی را تغییر می دهد و فکر می کنم این موضوع به اندازه کافی در مدارس پزشکی تدریس نشده است.



دکتر دیپاک چوپرا، نویسنده - سخنران ۲۳

ذهن، بدن، احساسات، ارتباطات، تجربیات احساسی، صدا، لمس کردن، دیدن، همه این حواس پنجره ای به سوی داروخانه داخلی ما هستند. داروهای شیمیائی، جراحی و دیگر بخش های پزشکی مفید هستند اما من می توانم بگویم تنها در ۱۰ درصد بیماری های حاد اثر پذیر می باشند. از طرف دیگر اگر شما مبتلا به یک بیماری مزمن مبتلا باشید؛ که مهم نیست چه نوع بیماری، سرطان، بیماری قلبی و بیماریهای سیستم ایمنی باید از یک رویکرد جامع استفاده کنید که یعنی همه چیز از ذهن، بدن احساس، انرژی درمانی و درمان از راه دور و هر چیزی که بتواند روی تجربیات و احساس شما تاثیر بگذارد.

خب باور به این که بیماری^{۲۴} دارید باعث می شود شما در مورد آن کاری انجام دهید. اما به پیش بینی در مورد نتیجه بیماری^{۲۵} باور پیدا نکنید. پیش بینی نتیجه بیماری زمانی است که شخصی در مورد بیماری شما می گوید: "شما فقط ۳ ماه دیگر وقت دارید." و یا "۶۰ درصد از افراد در چنین شرایطی در عرض ۶ ماه مرده اند." این مسئله مانند این است که بگوییم درجه حرارت هوا در حال حاضر باعث می شود میانگین درجه حرارت کل سال را بدانیم. اگر مثلاً شما اهل نیویورک باشید و دمای میانگین هوا ۷۵ درجه فارنهایت باشد این اطلاعات به شما در مورد وضعیت درجه حرارت در زمان حال کمکی نمی کند.

باید باورهای خودتان را مورد سوال قرار دهید. سعی کنید از روش های متعددی برای کنترل ذهن خودتان استفاده کنید. بی ذهنی را که در نگاه اول کلمه ترسناکی است تجربه کنید چرا که در این حالت شما از ذهن تان استفاده نمی کنید. توجه کنید آگاهی از یک فکر، فکر کردن نیست و نهایتاً به چیزی دست پیدا خواهید کرد که تعالی خوانده می شود. زمانی که تکنیک های لازم را بیاموزید با جوهره و ذات وجود خودتان در تماس خواهید بود.

^{۲۴} **Diagnosis**

^{۲۵} **Prognosis**



الان نزدیک به ۱۰ سال است که من به روی بهبود بیماری های حاد تحقیق می کنم و این کار با یک سفر به دور دنیا در کشور های مختلف دنیا شروع شد و از آن موقع تا بحال من به روی ۱۵۰۰ پرونده کار کرده ام و ۲۵۰ عدد از این پرونده ها به صورت مصاحبه دقیق تر و جزئی تر انجام شده است

بنابراین بیماری های مهلک از انواع سرطان ، مثل سرطان پانکراس، سرطان ریه درجه ۴، یا تومور مغزی بزرگ که غیر قابل جراحی تشخیص داده شده، مشخص شده و گزارش شده اند و مثال های زیادی از افراد که بهبود یافته اند دارم.

من ۷۵ دلیل عمده برای از بین بردن این بیماری ها یافته ام که افراد آن ها را انجام داده اند. البته هر فردی این ۷۵ فاکتور را انجام نداده است. وقتی من این داده ها را مورد مطالعه قرار دادم، از ۹ فاکتور بیشترین استفاده توسط این افراد شده است.

این عوامل شامل مواردی از قبیل :

- به طور اساسی رژیم خودتان را تغییر دهید،
- کنترل سلامتی خودتان را به عهده بگیرید،
- بینش خود را دنبال کنید به آن اعتماد داشته باشید،
- از گیاهان و مکمل ها استفاده کنید،
- احساسات سرکوب شده تان را آزاد کنید،
- احساسات مثبت خودتان را افزایش دهید،
- پشتیبانی های اجتماعی را در آغوش بگیرید و بپذیرید،
- ارتباطات روحی خود را با خالق هستی افزایش دهید،
- یک بهانه قوی برای ادامه زندگی پیدا کنید.

دوتا از عوامل یعنی عامل اول و چهارم فیزیکی و بقیه ذهنی، احساسی و روحی هستند. دستیابی به این آمار مرا به شدت متعجب ساخت. یعنی اینکه راهی وجود دارد که سیستم ایمنی را بوسیله ذهن و کارهای احساسی فعال کنیم و البته همه این موارد تاییدات علمی بسیاری را دارند.

آیا این به این معنا است که از فردا ما می توانیم خودمان را درمان کنیم؟ پاسخ منفی است. اما این موضوع استحقاق این را دارد که مورد مطالعه قرار گیرد چرا که مطلب شگفت انگیزی برای یادگیری در آن وجود دارد.

آمار فاقد شخصیت است و شما یک شخص و انسان زنده هستید. کسی نمی تواند بگوید توانائی های شما تا کجاست. وقتی کسی می گوید شما تنها ۱ درصد شانس دارید از کجا معلوم که شما آن ۱ درصد هستید؟

قدرت باور تقریباً همه چیز است. آن چه در این لحظه شما باور دارید و فکر می کنید یا به سیستم ایمنی شما می گوید که متوقف شود و کار نکند چرا که در حال فرار از یک عامل استرس زا هستید یا همه چیز در حالت عادی است، پس چرا ما تلاش نکنیم که ریلکس باشیم؟ اگر چیزی هست که نیاز دارد به کمی تمیزکاری از ذهن و روحمان بهتر نیست تلاش کنیم این کار را انجام دهیم. فقط به همین سادگی. شما یا در حالت “گریز و ستیز”^{۲۷} هستید یا در حال “آرامش و بازپروری” هستید و این فقط به باور شما بستگی دارد که کلید تغییر وضعیت را فعال کنید.

غده هیپوفیز شما کار جالب و شگفت انگیزی انجام می دهد زمانی که شما در حال مدیتیشن (مراقبه) هستید. اکسی توسین، دوپامین، ریلکسین، سروتونین، اندروفین و هر چیز خوبی که بدن شما نیاز دارد را به بدن شما تزریق می کند. این کار حتی می تواند با راه رفتن در طبیعت انجام شود. به هر حال ذهن شما به ساکت شدن نیاز دارد و همینطور تنفس شما نیاز دارد که آهسته شود. شما نیاز دارید که آن آرامش بی نظیر را احساس کنید.



نزدیک به ۳۵ سال است که من در حال کار هستم و بیمارهای زیادی را دیده ام و چیزهای عجیب و غریب بسیاری دیده ام. و هر هفته که می گذرد من کاملاً قاطعانه قانع شده ام و باید بگویم دلیل نهائی اکثر بیماری ها استرس هست. وقتی شما در وضعیت سیستم اضطراری یعنی، بجنگ یا فرار کن، به صورت دائمی قرار داشته باشید شما سیستم روده و سیستم حذف سموم و سیستم ایمنی و سیستم مغز بالای خودتان را غیر فعال کرده اید و همه آن انرژی را در ماهیچه هایتان قرار داده اید تا برای زندگی تان بجنگید یا فرار کنید و این به این معنا است که حافظه شما اینقدر خوب نیست، تمرکزتان پایین است، احتمالاً قادر نیستید که غذای تان را هضم کنید مواد سمی را نمی توانید دفع کنید و سیستم ایمنی شما در معرض خطر قرار دارد به طور مزمن و در همه وقت به آن دچار هستید.



افکار آرامش بخش تولید ترشحات شیمیائی مفید و آرامش بخش می کند و افکار سمی ترشحات سمی در بدن شما تولید می کند. ما سیستم درمان مناسبی نداریم جایی که دکترها و شرکت های بیمه که به علائم بیماری بیشتر بهاء می دهند و توجهی به ریشه های بیماری ندارند در واقع به کلیت وجودی یک شخص کاری ندارند و بیشتر توجه شان به علائم موضعی بیماری است و در نتیجه داروهائی را به شخص می دهند که طبیعتا یک اثر جانبی دارد و این یک چرخه مداوم است سم بیشتر بیماری بیشتر و از دست دادن سلامت بیشتر.

هر زمان به بیماری مبتلا شوید و به سمت تفکر منفی در مورد آن بیماری به دلیل حرف مردم و نظرات آدم های اطراف تان تمایل پیدا کنید در واقع دوبار قربانی شده اید. بار اول به خاطر شرائط بیماری و در مرحله دوم به واسطه حرف اطرافیان و پیش بینی آن ها از نتیجه بیماری .

کلام آخر

بیائید پس انداز نکنیم که یک روز زندگی کنیم، از همین الان اراده کنیم زندگی کنیم. بیائید بارهای اضافی ذهن هایمان را سبک کنیم و اشیاء اضافی، مالکیت های اضافی و همین طور آدم های اضافی را از ذهن هایمان پاک کنیم. منظور من این نیست که کسب ثروت و ثروت اندوزی را فراموش کنیم بلکه به طور قطع با این روش انرژی حیاتی مورد نیاز برای این که بدن های خود را سالم نگاه داریم، آن چنان که خلاصه آن را از سخنان بزرگان داشتیم، به دست خواهیم آورد. طبیعتا وقتی مغز و ذهن ما سالم کار کند بدن مان نیز سالم است و چه بسا در شرائط مناسب ذهنی و بدنی و یافتن ارتباط مسلم این دو، نه تنها به خود آگاهی فردی رسیده و از روش خلبان خودکار و بدون آگاهی در زندگی خود دست بر خواهیم داشت بلکه در حوزه کسب و کار خود نیز به آگاهی کامل رسیده و با توجه به رسالت شخصی خود بنای کسب و کار سالم و موفق را نیز پایه گذاری خواهیم کرد. چرا که کسب و کاره های ما هیچ گاه فراتر از توانائی های ما پیشرفت نخواهند کرد.

قبل از پایان موضوع لطفا متن زیر را بخوانید:

امروز بدترین روز بود

و سعی نکن مرا متقاعد کنی که

در هر روزی یک چیز خوب ظهور می کند

چون اگر به دقت نگاه کنیم

این دنیا جای وحشتناکی است

با اینکه

می توانیم خوبی را خلق کنیم اما

مطمئن هستم تو هم موافقی که

محیطی که در آن هستیم

تاثیر مستقیم دارد به روی

رفتار ما

همه چیز در کنترل ما نیست

و تو هرگز از من نخواهی شنید که

امروز روز خوبی بود

حالا متن را از پایین به بالا بخوانید.

به همین سادگی، بدون تغییر حتی‌یک نقطه از حال بد به حال خوب سفر می‌کنیم. دنیای بیرون ما خنثی است و در واقع دنیای درون ما، احساسات و افکار ما هستند که دنیای بیرون را باردار می‌کنند. پس قبل از اینکه زود دیر شود تلاش کنیم نگرش و چهارچوب های ذهنی خود را تغییر دهیم و برای ارتقاء کیفیت دنیای بیرون سفر به درون را آغاز کنیم.

در پایان با آرزوی شادی دائمی برای همه مخاطبین محترم به زودی با مطالب و ترجمه ها و بویژه تکنیک های عملی و موثر در خدمت شما خواهیم بود.

پایان

H

E

A

L

در دو حوزه علم فرضیه غلطی را در نظر گرفته است. اول این که فضای موجود در فضا خالی است. فضای بین من و شما و بقیه چیز های موجود در زمین و همین طور فضای بین ستاره ها و سیارات در کهکشان تا کنون از نظر علم؛ همه فضای خالیست. دوم این فرض که دنیای درون ما (افکار؛ احساسات و عواطف) هیچ تاثیری به روی دنیای بیرون ما ندارد. در حالی که دنیای بیرون ما انعکاس کامل دنیای درون ماست. هر دو فرضیه اشتباه است. شما اینطور فکر نمی کنید؟

گرگ بریدن- نویسنده و سخنران