



مهدی مروی

www.marvi5.ir

انتشار این مقاله با ذکر منبع و رعایت حقوق مترجم بلامانع است

آخرین باری که به زحمت چیزی را به یاد آوردید کی بود؟ خب، اگر شما هم مثل من هستید،
احتمالا همین امروز بوده است!

اجازه دهید تا در مورد خاطرات و تاثیری که آنها بر سلامت و تندرستی شما دارند، صحبت کنیم.

قصد ندارم درباره بهبود توانایی واقعی خود برای به یاد آوردن صحبت کنم، بلکه اصلاح و بهبود بخشیدن خاطرات واقعی موضوع بحث من است. به طور خاص می خواهم با شما در مورد تغییر خاطرات خود از خاطرات مبتنی بر ترس به خاطرات مبتنی بر عشق صحبت کنم. من معتقدم که این کلید کمک به شما برای شاد و راضی شدن است. در واقع، در طول ۳۰ سال گذشته این موضوع، کانون توجه من برای تحقیقات فوق العاده جذاب بوده است.

این مطلب بسیار مهمی است، چون خاطرات بر نحوه زندگی و نحوه احساس های ما و حتی طول عمر ما تاثیر دارند! اکنون مفهوم خاطرات و این که چطور بر سلامت روانی ما تاثیر می گذارند چیز جدیدی نیست. این کار با تحقیق توسط زیگموند فروید انجام شد - او فرایند درمان آن خاطرات را روان کاوی خواند که اغلب سال ها هم طول می کشید. او تحقیقات قابل توجهی در مورد خاطرات و قدرت و نفوذی که آنها بر ما دارند، انجام داد.

آخرین تحقیق تایید می کند که این قدرت و نفوذ بسیار بیشتر است. خاطرات شما همه چیز را کنترل می کنند، افکار و باورهای شما، اعمال و رفتارهای شما، فیزیولوژی بدن شما، شیمی مغز - همه چیز!

تحقیق انجام شده توسط دکتر بروس لیبون از دانشگاه استنفورد حاکی از این است که نحوه عملکرد سلول های بدن شما توسط برنامه نویسی داخلی صورت می پذیرد و این برنامه نویسی داخلی، همان باورهای شما است. علاوه بر این، باورهای شما تفسیرهایی از تمام خاطرات شما در مورد آن موضوع هستند. در نتیجه، باورهای شما از خاطرات شما سرچشمه می گیرند. دکتر لیپتون یک کتاب عالی درباره این موضوع نوشت که حاکی از این است که اگر شما باور خود را تغییر دهید، سلول های شما و شیمی بدن شما تغییر یافته و نتایج شگفت انگیزی را رقم می زند؛ بیماری و ناخوشی هم کاهش یافته و اغلب از بین می رود. بنابراین اگر شما بتوانید خاطرات منفی که یک سیگنال استرس به مغز ارسال می کنند که خود باعث ایجاد واکنش استرس زا در بدن می شود را درمان کنید، در این صورت شما همه چیز را در زندگی خود تغییر داده اید.

این یک حقیقت است. خاطرات خود را اصلاح کنید -- آن ها را درمان کرده و دگرگون کنید و سرانجام تقریباً هر چیزی را در زندگی خود را تغییر دهید. هر خاطره منفی یک دروغ یا نادرستی در خود دارد. بنابراین تنها کاری که ما

انجام می دهیم این است که دروغی را بیرون بکشیم، درست مثل این که یک خرده شیشه را از انگشت خود بیرون بکشید.

شما هرگز نباید این خاطرات منفی که با دروغ آمیخته هستند، قبول کنید. آن ها مثل یک خرده شیشه در شما هستند، اما آن ها خود حقیقی شما نیستند. آن ها دروغی بیش نیستند و شما هم یک حقیقت کامل هستید.

من بر این باورم که اگر ریشه را شفا بخشید، نیازی به این "علائم شکن ها" نخواهید داشت. حتی بیشتر روش های دیگر نیز ریشه را درمان نمی کنند، ریشه همان خاطرات است.

آخرین باری که در مورد چیزی منفی به مدت ۶۰ ثانیه فکر نکردید، کی بود؟ این واقعا برای من شگفت انگیز است که همه ما سالم و سر حال باشیم. این قابلیت به سیستم ایمنی و درمانی معجزه آسای ما بر می گردد. اما تا وقتی که ما بیماری را در ریشه خود و در منبع درونی درد درمان نکنیم، در واقع هرگز شفا نخواهیم یافت. آنائیس نین نقل قول معروفی دارد: "ما چیزها را نه بدان گونه که هستند، بلکه بصورتی که هستیم، می بینیم."

تحقیقات نشان می دهد که حافظه ما آنقدر ناقص و معیوب است که به طور دقیق تر به نام توهمات نامیده می شوند. این مطلب در واقع در مجله علمی معروف آمریکایی گزارش شده است.

از شما می خواهم به خاطراتی که شما را تحت کنترل خود دارند تسلط پیدا کرده و التیام بخشید که در نهایت می توانید بهترین زندگی را داشته باشید. این کار با کدهای شفابخش به راحتی انجام می شود.

دکتر الکساندر لوید،

ترجمه مهدی مروی