

فرمول معجزه آسا

من در گفتگوها و نوشته های خود به بررسی کشمکش بین اعتقاد ذاتی خود به عشق و ترس غریزی از مرگ، قدرت باور، و ضرورت اعمال ایمان به آن باورها در طول زمان و سختی ها و ناملایمات، پرداخته ام. بنابراین وقتی همه این ها را در زندگی روزمره خود کنار هم قرار می دهید، چگونه به نظر می رسد؟ امروز، ما آماده ایم که فرمول معجزه آسای خود را عملی کنیم.

قبلاً اشاره کردم که تصمیم برای زندگی با عشق به جای ترس، تغییراتی را در فیزیولوژی شما ایجاد می کند - و این تنها با نسخه های خطی قدیمی تأیید نمی شود، بلکه علم کنونی نیز آن را تایید می کند. واکنش ترس زمانی فعال می شود که بدن شما تصور می کند در معرض خطر است، که آن جنگ یا گریز، واکنش استرس زا، یا (این را پنج مرتبه سریع تکرار کنید) محور هیپوتالاموس هیپوفیز آدرنال نیز نامیده می شود. این واکنش به گونه ای طراحی شده است که فقط در شرایط واقعی زندگی یا مرگ فعال شود - مواردی مانند سرقت، حمله حیوان وحشی یا تصادف رانندگی و غیره.

در طول جنگ یا گریز، بدن ما کاملاً در کوتاه مدت ثابت می شود. عملکرد چیزهای کوچکی مانند سیستم ایمنی بدن برای حفظ انرژی، کاهش می یابد یا به طور کامل غیر فعال می شود. اگر این اتفاق چند بار در سال و فقط چند دقیقه اتفاق بیفتد مشکلی نیست، اما بر اساس آخرین مطالعات، این حتی به واقعیت هم نزدیک نیست. اکثر مردم در طول روز بین پنج تا پنجاه بار در حالت جنگ یا گریز می روند. برای افرادی که نزدیک به پنجاه مرتبه در این حالت می روند، این بدان معناست که آنها کم و بیش به طور مداوم در آن وضعیت زندگی می کنند، که خود بر سلامت طولانی مدت آنها تاثیر مخربی دارد.

طبق گفته بسیاری از پزشکان، از جمله دکتر بروس لیپتون، و حتی مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ها، حداقل ۹۵ درصد ناخوشی ها و بیماری ها ناشی از استرس فیزیولوژیکی است. در حقیقت، تحقیقات پزشکی نشان می دهند که بدن ما به گونه ای طراحی شده است که حدود ۱۲۰ سال زندگی کند و تقریباً در اکثر موارد از سلامت کامل هم برخوردار باشد. پس چرا این اتفاق نمی افتد؟

نظرسنجی های زیادی در مورد آنچه مردم از آن می ترسند انجام شده است، و رایج ترین و ترس شماره ۱ از این نظرسنجی ها سرطان یا تصادفات رانندگی یا ربوده شدن نیست - آن در برابر عموم صحبت کردن است! فکر می کنید هنگامی که به یک فرد می گوئید که وقتی با ترس صحبت کردن در جمع روبرو می شود، چیزی که او واقعا از آن می ترسد مرگ است، او چه می گوید؟ خب، من در واقع این را به تعدادی از مردم گفته ام و آنها همانطور که شما انتظار داشتید واکنش نشان دادند. اما حقیقت همین است. همه ترس ها ترس از مرگ است، زیرا واکنش ترس ما فقط در شرایط زندگی یا مرگ ایجاد می شود.

مشکل این است که در طول سال ها، واکنش ترس ما اشتباه گرفته شده است. تفسیر تعریف "تهدید کننده زندگی" بیشتر و گسترده تر آغاز شده است. به عنوان مثال، در دوران افسردگی، از دست دادن شغل می تواند به معنی گرسنگی باشد. بنابراین اکنون شغل شما یک مسئله بین مرگ و زندگی است. خب، این منطقی به نظر می رسد. اما ممکن است رئیس شما نگاه خنده داری به شما کند. این ترسناک است زیرا شاید شما کاری کرده اید که او را ناراحت کرده و شغل خود را به خطر انداخته اید. شاید شما واقعاً شغل خود را از دست داده اید - و در حال حاضر هر زمان که کسی به شما نگاه خنده دار می اندازد، دوباره آن خاطره را برانگیخته می کند.

این پدیده ای است که من کمی درباره آن نوشتم و آن را "انتقال خاطره" می نامم. مطالعات اخیر نشان داده است که خاطرات، به ویژه خاطرات ضربه روحی و روانی، نسل به نسل از طریق اسپرم منتقل می شوند. نتیجه این است که ترس به طور فزاینده ای زندگی شما را فرا می گیرد، که به طور مداوم کیفیت زندگی شما را تضعیف می کند.

در پایان توجه داشته باشید که طبق نسخه های خطی باستانی، حتی اشتباهات افرادی که در هماهنگی و سازگاری با خداوند هستند، نهایتاً به نفع آنها تمام می شود - گویی آنها هیچ اشتباهی نکرده اند. این برای

من باور نکردنی نیستم. این بدان معنا نیست که عواقبی وجود نخواهد داشت، اما بدان معناست که اگر شما بر پایه عشق و عاشقانه زندگی می کنید، حتی آن عواقب نیز در طولانی مدت به نفع شما خواهد بود.

به هر حال، همان نسخه های خطی باستانی نیز می گویند که خدا عشق است.

ما برای زندگی بر اساس عشق ساخته شده ایم، و اینگونه است که به شادترین و سالم ترین وضعیت خود می رسیم. همین و بس!

دکتر الکس لوید