



## فصل ۱:

### کد ذهن بدن



که شناخت زیستی تأیید می‌کند که آنچه قبلاً به طور شهودی به آن مشکوک بودید یک حقیقت جهانی است: باورهای فرهنگی شما می‌توانند شما را بیمار کنند و شادی را از شما سلب کنند. شما ممکن است به سادگی فاقد شواهد علمی یا حمایت اجتماعی مورد نیاز برای دانستن این موضوع باشید. اگر در سفرهای زندگی از نظر عاطفی زخمی شده‌اید، در محاصره دزدان عشق قرار گرفته‌اید، درس‌های زیست شناختی در این کتاب دریچه‌ای برای سفری جدید شماست، سفری که به شما قدرت می‌دهد تا به عظمت شخصی خود پی ببرید.

اینکه ذهن بر بدن تأثیر می‌گذارد به خوبی ثابت شده است. علم جدید زیست شناخت نیز مؤلفه‌های فرهنگی را که بر ذهن تأثیر می‌گذارد، می‌شناسد. بر اساس آخرین مطالعات علمی در مورد مغزهای سالم، طول عمر سالم، و احساس قوی از خود ارزشمندی، شناخت زیستی برخی از افسانه‌های بسیار پایدار را از بین می‌برد: اینکه ما قربانیان ژنتیک خود هستیم. که پیری یک روند اجتناب ناپذیر زوال است. و اینکه علوم زیستی به سادگی می‌توانند تأثیر فرهنگ را بر سلامت و رفاه انسان نادیده بگیرند.

درس هایی که در طول این کتاب با شما در میان می گذارم به راحتی به من نرسید. به عنوان یک عصب‌روان‌شناس بالینی، در چندین عمل بسیار غیرمفید آموزش دیدم. به من یاد دادند که آسیب شناسی را شناسایی کنم. برای تایید مدلی که زندگی را به عنوان یک مبارزه دائمی برای حفظ سلامتی و مبارزه با بیماری تعبیر می کند و به هر نظریه ای درباره ذهن و بدن که با ابزارهای ثابت اندازه گیری قابل اندازه گیری نیستند، با تحقیر نگاه می کند. من در دنیایی آموزش دیدم که متخصصان پیری به جای سلامتی پیری، آسیب شناسی پیری را مطالعه می کنند، و در آن صنعت داروسازی ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی را وسوسه می کند که این توهم را باور کنند که ما موجودات بیوشیمیایی صرف و قربانیان بدبخت ژن های خود هستیم.

با زبان شناخت زیستی، دنیای بسیار متفاوتی را توصیف می کنم.

### وارد کردن وحدت به سیستم های واگرا

با چند استثنا، حوزه بین رشته ای روان شناسی عصبی (PNI) چگونگی افکار و احساسات بر سیستم های عصبی، ایمنی و غدد درون ریز تأثیر می گذارد - گویی ما در فضای خالی آزمایشگاهی از بافت فرهنگی وجود داریم. انسان‌شناسی پزشکی اصولاً به این می پردازد که چگونه فرهنگ‌ها بیماری را طوری تصور می کنند که گویی ما در یک خلأ بیولوژیکی عمل می کنیم. و بیشتر الهیات، الوهیت را موعظه می کنند، با اندکی توجه به بدن گذرا که روح ابدی ما را در خود جای داده است. این رویکردهای پراکنده

برای درک اینکه ما کی هستیم و با زندگی چه می‌کنیم ضروری است، اما هیچ کدام برای پذیرش کلیتی که ما را بزرگتر از اجزای خودمان می‌کند کافی نیست.

نظریه زیست‌شناختی الگویی را پیشنهاد می‌کند که در آن آگاهی در زمینه فرهنگی رشد می‌کند که تأثیر بیشتری بر سلامتی ما دارد تا ژن‌های ما. خبر خوب از علم تندرستی، و همچنین از مطالعات متفکرانه، این است که ما می‌توانیم از موارد دور از ذهن که پارامترهای متعارف ذهن، بدن و روح را نادیده می‌گیرند، چیزهای زیادی بیاموزیم. افراد دورتر افرادی هستند که از هنجارهای رفتار انسانی که از طریق قوانین مکانیکی ایجاد شده است منحرف می‌شوند. حوزه‌های نوظهور پزشکی یکپارچه که انسان‌شناسی، علوم اعصاب فرهنگی، و روان‌شناسی متفکرانه را تجسم می‌دهند، شواهد متقاعدکننده‌ای از قدرت ما برای التیام و پذیرش شادی پایدار ارائه می‌دهند - در حالی که تأیید می‌کنند که دستیابی به بزرگترین پتانسیل ما «آنقدر خوب نیست که درست باشد».

در سفر پیشگامانه زیست‌شناختی خود به سوی سلامتی، قربانی وعده‌های معمول عصر جدید برای یافتن خوشبختی صرفاً از طریق ارسال نیت خوب به جهان نخواهیم شد. در عوض، من پیشنهاد می‌کنم که با سرعتی که توسط باورهای فرهنگی و قدرت اقداماتی که انجام می‌دهیم که شایستگی ذاتی ما را تأیید می‌کند، به آنچه می‌خواهیم برسیم. در واقع، ما باید بر جست و جوی خود برای خوشبختی که به شرایط بیرونی وابسته است تأکید نکنیم، و

در عوض تعهدات خود را به سمت شادی درونی هدایت کنیم که با فراز و نشیب های زندگی نمی توان آن را از چنگ ما برداشت.

## تغییر الگو

همانطور که با هم وارد این قلمرو هیجان انگیز و ناشناخته می شویم، بیاید بررسی کنیم که معمولاً وقتی با اطلاعات جدیدی روبرو می شویم که می تواند باورهای ما را به چالش بکشد، چه اتفاقی می افتد. توماس کوهن در کتاب خود با عنوان ساختار انقلاب های علمی به ما می گوید که علم صرفاً با افزودن داده های جدید به نظریه های موجود خود پیشرفت نمی کند. در عوض، وقتی شواهد جدید نظریه موجود را به چالش می کشد، علم آنچه را که دیگر نمی توان پشتیبانی کرد کنار می گذارد و نظریه را بازسازی می کند تا با شواهد جدید سازگار باشد. کوهن اصطلاح تغییر پارادایم را برای نشان دادن تغییرات قوی که در این شرایط رخ می دهد ابداع کرد. اما او همچنین هشدار داد که چنین تغییراتی بدون مقاومت اتفاق نمی افتد. از آنجایی که کد ذهن-بدن مستلزم یک تغییر پارادایم است، ارزش آن را دارد که لحظه ای را برای کشف این موضوع صرف کنید.

هنگامی که یک نظریه جدید برای گنجاندن اطلاعاتی که با یک نظریه قدیمی در تضاد است شکل می گیرد، ابتدا تحقیر وجود دارد - نظریه جدید و طرفداران آن با تحقیر مواجه می شوند. این امر با تردید در مورد اعتبار نظریه جدید همراه است. در نهایت، وقتی دیگر نمی توان از نظریه قدیمی دفاع کرد، پارادایم به پذیرش شواهد جدید تغییر می کند.

به عنوان مثال، هنگامی که گالیله، که پدر علم مدرن به شمار می‌رود، توانست ادعای کوپرنیک مبنی بر اینکه زمین مرکز جهان نیست، همانطور که مردم در قرن هفدهم معتقد بودند تأیید کند، به دستور کوپرنیک در حصر خانگی قرار گرفت. تفتیش عقاید و مجبور به انصراف از موقعیت خود شد. تنها زمانی که آثار او پس از مرگش منتشر شد، تردید جایگزین شد.

و این تردید در نهایت به تغییر پارادایم رسید که در آن خورشید به جای زمین به عنوان مرکز جهان پذیرفته شد - یک پارادایم heliocentric در مقابل geocentric. البته، ما اکنون بیشتر می‌پذیریم که خورشید فقط مرکز منظومه شمسی ما است، نه کل جهان، یک تغییر پارادایم بیشتر که توسط اکتشافات علمی در طول قرن‌های میانی ضروری است.

این روند کند تغییر طرز فکر نشان می‌دهد که باورها و الگوهای رفتاری ما به راحتی کنار نمی‌روند. این امر حتی زمانی صدق می‌کند که از نظر عقلانی بدانیم که باورها و رفتارهای ما سالم نیستند. این بی‌میلی به تغییر آنچه که ما «معلوم» می‌دانیم ناشی از سرمایه‌گذاری‌هایی است که انجام داده ایم - از نظر احساسی، فکری و مالی - الگوی شخصی ماست.

وقتی این را در مورد شناخت زیستی به کار می‌بریم، به طور متناقض، تمایل بیشتری به تجربه اضطراب با شادی پیش‌بینی شده داریم تا با بدبختی شناخته شده. اما با به دست آوردن تسلط در کدهای ذهن و بدن زیست‌شناختی، می‌توانیم از اضطراب و مقاومت عبور کنیم. ما می‌توانیم الگوی

خود را از زندگی به عنوان شاگردان تحقیرآمیز درد شناخته شده و شکاکان در شادی پیش‌بینی شده به تبدیل شدن به استادان فراوانی تغییر دهیم.

حالا بیایید از شاعرانگی به سمت عملی بودن برویم. من از شما می‌خواهم که یاد بگیرید به زبانی زندگی کنید که نتیجه دهد. و شما می‌توانید - اگر مایل باشید که ترس خود را با عشق به کشف جایگزین کنید. من این هشدار را ذکر می‌کنم زیرا سال‌ها تمرین بالینی به من آموخته است که بهبود یک بیماری یا تغییر یک رفتار ناکارآمد آسان‌تر از مقابله با افراد یا شرایطی است که از بدبختی شناخته شده ما حمایت می‌کنند. به عنوان مثال، من تعداد نگران‌کننده‌ای از بیماران را دیده‌ام که ترجیح می‌دهند خود را تسلیم بیماری خود کنند و در برخی موارد می‌میرند، نه اینکه مرزهای احساسی خود را اعلام کنند. همچنین جالب است که توجه داشته باشیم که چنین فرآیندهای خود خرابکاری آگاهانه نیستند و این بیماران به شدت انکار می‌کنند که خود خرابکاری می‌کنند حتی زمانی که با شواهد قانع‌کننده مواجه شوند. در اینجا منظورم این نیست که بیماری امری ساده از بی ادعا بودن است. متغیرهای زیادی وجود دارند که در ایجاد بیماری نقش دارند. اما اگر شایستگی خود را نپذیریم، شفا نمی‌تواند اتفاق بیفتد - اینکه ما ارزش درمان را داریم، حتی اگر انجام این کار ممکن است دیدگاه ما را نسبت به جهان و نحوه تعامل ما با دیگران متزلزل کند. درمان ممکن است به مداخلات بیرونی مانند روان‌درمانی، دارو درمانی یا جراحی نیاز داشته باشد، اما شفا نیاز به تغییر پارادایم درونی از ترس به عشق دارد. شناخت زیستی بیش از یک نظریه یا یک عمل است. این یک روش



زندگی است، و این به این دلیل است که هر یک از ما چیزی بیش از یک بدن حساس و یک ذهن متفکر است. ما حوزه‌های اطلاعاتی زنده‌ای هستیم که می‌توانیم با استفاده از نمادهایی که از تجربیات خود ایجاد می‌کنیم، بفهمیم که چه کسی هستیم. بنابراین، تجربیات ما تعابیری است که نمادهای زیستی نامیده می‌شوند، که در یک میدان بیوانفورماتیکی به اشتراک گذاشته شده توسط ارتباط‌دهنده‌ها به اشتراک گذاشته می‌شوند - میدان‌های فردی به یک میدان مشترک همگرا می‌شوند. این دو مفهوم، زمینه چیزی را تشکیل می‌دهند که من پورتال سلامتی می‌نامم.

نماد زیستی کلمه، تصویر، خاطره یا باوری است که به آن تعبیری فرهنگی داده شده است که زیست‌شناسی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به عنوان مثال، کلمه "احمق" یک نماد است. این وقتی به یک نماد زیستی تبدیل می‌شود که کسی از این کلمه برای توصیف اعمال خود استفاده می‌کند و ما آن را به عنوان احساسات و عکس‌العمل فیزیکی تجربه می‌کنیم.

### پنج درگاه سلامتی

ما تاریخ فرهنگی خود را از طریق نمادهای زیستی که ایجاد می‌کنیم تجربه می‌کنیم و نمادهای زیستی را هم با زبان ضمنی و هم با زبان آشکار ارتباط برقرار می‌کنیم. ما چیزهایی مانند "من نمی‌توانم آن را درک کنم"، "دل من به آن نیست"، "من آرامش ذهنی می‌خواهم" و بسیاری از عبارات دیگر را نشان می‌دهد که نمادهای زیستی ذهن و بدن را نشان می‌دهد که ما برای انتقال دنیای درونی و بیرونی خود استفاده می‌کنیم. من پنج ناحیه از فضای

ذهن و بدن را پیشنهاد می‌کنم که ضروری‌ترین نمادهای زیستی ما را نشان می‌دهند. اینها از نیاز ما به ایمنی تا تلاش ما برای معنویت را شامل می‌شود. من این مناطق را پورتال می‌نامم زیرا دروازه‌های بیان وجود کل هستند: عملی که نمی‌توان آنها را به مکان‌های فیزیکی خاص نسبت داد.

ذکر این نکته ضروری است که همبستگی‌هایی که در این مدل بین نواحی بدن و بیماری‌های خاص ایجاد می‌کنم نباید به عنوان علت و معلول خطی تفسیر شود. چون آنها اینگونه نیستند. در اینجا ما در حوزه بیان ناهماهنگی ذهن و بدن هستیم.

### پورتال اول: ایمنی

اولین پورتال یک ناحیه نمادین زیستی از پا تا شکم را پوشش می‌دهد. بیان فیزیولوژیکی این پورتال زمانی بیشتر مشهود است که تهدیدی برای امنیت فیزیکی یا احساسی ما باشد. واکنش جنگ یا گریز برای متوقف کردن هضم و ارسال خون اضافی به پاها ایجاد می‌شود. در مواقع خطر درک شده، کد ذهن و بدن تعیین می‌کند که جنگیدن یا فرار کردن مهمتر از هضم غذا است.

جنبه مثبت این پورتال احساس راحتی، لذت و آرامشی است که در پایان یک غذای دوست‌داشتنی با دوستان نزدیک احساس می‌کنیم. و بنابراین ما اولین نگاه اجمالی خود را به نمادهای زیستی به عنوان تفسیرهای ذهنی-بدنی مشترک که به شرایط داخلی و خارجی پاسخ می‌دهند، می‌بینیم.

## پورتال دوم: عشق

پورتال دوم از شبکه خورشیدی تا بالای سینه امتداد دارد و نمادهای زیستی عشق را بیان می‌کند. ارتباط قوی بین شرایط قلبی و از دست دادن عاطفی وجود دارد. نماد زیستی یک قلب شکسته می‌تواند بیش از یک احساس شاعرانه باشد. از دست دادن شریک زندگی می‌تواند شروع ناهنجاری‌های قلبی را افزایش دهد.

برعکس، آزمایش‌ها نشان می‌دهند که عشق و سایر احساسات مثبت باعث افزایش انسجام در الگوهای ریتمیک ضربان قلب می‌شوند که یکی از شاخص‌های سلامت قلب است.

## پورتال سوم: بیان

پورتال سوم نمادهای زیستی بیان و احساسی را منعکس می‌کند. آزادی از گردن تا ابروها و همچنین به بازوها و دست‌ها گسترش می‌یابد. حالات صورت و دست‌ها (پاک کردن گلو هنگام دروغ گفتن یا هنگام انتقال اخبار ناخوشایند) و لحن صدایی که استفاده می‌کنیم (مانند هنگام بحث در مورد محتوای آزاردهنده اجتماعی یا مواجهه با یک مرجع ترسناک) همگی نمونه‌هایی از نحوه نمایش درگاه سوم بیوگرافی هستند. اگرچه شواهد تجربی و قطعی در این مورد وجود ندارد، برخی از پزشکان مشکوک هستند که ممکن است بین مشکلات در بیان احساسات و مشکلات تیروئید ارتباطی وجود داشته باشد. گفته شده است که علاوه بر

عوامل ژنتیکی، زنان ممکن است بیشتر از مردان از اختلالات تیروئید رنج ببرند، زیرا شرایط فرهنگی آنها را از بیان آزادانه خود منصرف می کند.

### پورتال چهارم: صلح

پورتال چهارم ناحیه ای از پیشانی تا تاج سر را در بر می گیرد. ما افکارمان را طوری تجربه می کنیم که انگار از درون سرمان می آیند. و اگرچه شناخت یک عملکرد مشترک ذهن و بدن است، به نظر می رسد پیشانی پورتال نمادین زیستی فرآیندهای ذهنی ما باشد. عباراتی مانند "آنقدر فکر می کنم که سرم درد می کند" و "ذهنم در آرامش است" و همچنین سردردهای تنشی ناشی از نگرانی بیش از حد، تنها چند نمونه از مثال های پورتال چهارم هستند.

### پورتال پنجم: روح

توصیف این پورتال معنوی با استفاده از زبان خطی به دلیل ماهیت غیرمحلّی آن دشوارترین است. به عبارت دیگر مکان مشخصی ندارد و در زمان و مکان سفر نمی کند. با این حال، هنوز هم می توانیم به درگاه معنوی حضوری استعاری بدهیم تا فعالیت های ذهنی ناشی از بدن فیزیکی ما را با یک موجود متافیزیکی که فراتر از فناپذیری ماست، متحد کند. شعرهایی مانند «مرگ معنوی»، «روح فقیر» و «روح ابدی» تلاش هایی برای بیان آن چیزی است که ما شهود داریم اما نمی توانیم آن را توصیف کنیم.

جالب اینجاست که به نظر می‌رسد درگاه‌های نمادین زیستی در یک معماری سلسله مراتبی و هم افزایی در هم تنیده شده‌اند: ایمنی پایه‌ای را تشکیل می‌دهد که بر اساس آن عشق می‌تواند خود را با آرامش ابراز کند و در روح فراتر رود.

### آماده شدن برای ابزارهای تجربی

پس از معرفی کوتاه شما به یک پارادایم جدید که شامل زبان نمادین زیستی و پورتال‌های سلامتی است، زمان آن فرا رسیده است که خودتان کار با این مفاهیم را آغاز کنید. کد ذهن و بدن بسیار کاربردی است، و من بخش زیادی از این کتاب را به آموزش نحوه کار با آن برای ایجاد تغییراتی که در زندگی می‌خواهید اختصاص می‌دهم. در پایان هر فصل، من فرصت‌هایی را برای شما ایجاد کرده‌ام تا بتوانید مفاهیم زیست‌شناختی را جذب کنید. همانطور که با اصطلاحات تسلط پیدا می‌کنید، از درک تئوری به تجربه عملی پیشرفت خواهید کرد. دو اصل اساسی برای راهنمایی شما در این سفر تحول آفرین وجود دارد:

### ذهن تجسم یافته و نظریه زیسته

#### ذهن تجسم یافته

تجسم به معنای شناسایی چگونگی و مکان شناخت در بدن است. افکار ما چه احساسات فیزیکی و عاطفی را تحریک می‌کنند و بدن این تجربه را در کجا آشکار می‌کند؟ اگر کسی بگوید "دوستت دارم" یا "از تو متنفرم"،

این نمادها (کلمات) زمانی به نمادهای زیستی تبدیل می شوند که آنها را از طریق فیلتر باورهای فرهنگی خود تفسیر کنیم و آنها را به عنوان احساسات و عواطف تجسم یافته بیان کنیم. و نکته زیر کلید کار با کد ذهن-بدن است: اگر بخواهیم یک باور را بدون توجه به فرآیند تجسم اصلاح کنیم، احتمالاً تغییر جزئی و ناپایدار خواهد بود. به عبارت دیگر، تغییر یک باور مستلزم یک فرآیند رمزگذاری مجدد ذهن و بدن است که بر معنای فرهنگی که باور را حفظ می کند، تأثیر می گذارد. عقلانی کردن تغییر بدون تجسم مانند تلاش برای ارزیابی کیفیت شراب بدون مزه کردن آن است.

### نظریه زیسته

زندگی در یک نظریه مستلزم تجسم اصول آن در قالب کنش است. و برای حفظ فرصتی برای زندگی در این نظریه، اعمال باید به تشریفات تبدیل شوند.

یک مراسم با یک روال متفاوت است. روتین، اقدامی است که ما برای حفظ سطحی از عملکرد انجام می دهیم، در حالی که مناسک عملی معنادار است که ما را در فرهنگ خود مشخص می کند. دوش گرفتن، رفتن به محل کار، اصلاح و خرید نمونه‌هایی از روتین‌ها هستند. نان شکستن با خانواده، جشن با دوستان، مراسم مذهبی، زیارت اماکن مقدس و مراقبه نمونه‌هایی از مناسک هستند. متأسفانه، سبک زندگی مبتنی بر موقعیت

می‌تواند باعث شود که روال‌های خود محوری را با مناسک سالم اشتباه بگیریم.

در فصل ۳، من توضیح خواهم داد که چگونه باورهای فرهنگی بر سیستم ایمنی تأثیر می‌گذارند، و در فصل ۵، خواهید آموخت که چرا مناسک سالم، به جای روتین‌ها، می‌توانند محافظ استرس باشند که با تأثیرات منفی فشارهای اجتماعی و زمان‌های آشفته مقابله می‌کنند.

## زبان تجربی

همانطور که وقتی هر زبان جدیدی را یاد می‌گیرید، مفاهیم و اصطلاحاتی که در هر فصل از این کتاب با آن مواجه می‌شوید، با تمرین اختصاصی برای شما معنای تجربی پیدا می‌کند. مفاهیم زیست شناختی افق‌های اعتقادی ما (محدودیت‌ها یا لبه‌های دانستن ما) را با ابزارهای تجربی که می‌توانند الگوهای ناکارآمد را به آگاهی سلامتی تبدیل کنند، به چالش می‌کشند. اما رمز ذهن-بدن به جای گفتار، تجربه می‌شود و به طور اتفاقی - از طریق دورگردها - به جای مستقیم قابل دسترسی است. معلمان بودایی درس‌های خود را با اصول مشابه یادگیری اتفاقی از طریق یک زبان تجربی ارائه می‌کنند.

گویی که استاد می‌خواهد به شاگردش بیاموزد که معنای تواضع را تجربه کند. «پاهایم را بشور!» به دانش آموز دستور می‌دهد.

دانش آموز با احساس توهین پاسخ می‌دهد: فکر می‌کنی بنده تو هستم؟

استاد پاسخ می‌دهد: "خب پس بگذار پاهایت را بشورم."

در اینجا فروتنی به طور غیرمستقیم آموزش داده می شود و معنای آن به عنوان تغییر آگاهی تجربه می شود.

بر اساس نظریه زیست شناختی، یک باور مجموعه ای از تمایلات آموخته شده (تفسیرهای فرهنگی ذهن و بدن مستعد) برای ارائه زمینه به یک ادراک است. به عبارت دیگر، یک باور مجموعه ای از مفروضات فرهنگی برای ایجاد معنا است. به عنوان مثال، اگر فرهنگ شما بر این باور است که افراد بلند قد باهوش هستند، در افراد قدبلند میل به هوش پیدا می کنید، بنابراین می توانید فرض خود را تأیید کنید. و افق های اعتقادی شما تعیین می کند که مفروضاتی که آن باور را حفظ می کنند تا چه حد می توانند بدون به چالش کشیدن پیش بروند. در این صورت، اگر بدانید نویسنده ای که شما آن را یکی از درخشان ترین افراد روی زمین می دانید، تنها چهار فوت و یک دهم است، ممکن است به افق باور خود برسید.

قبل از اینکه بتوانیم باوری را تغییر دهیم که برای ما مفید نیست، باید آن را در افق آن زیر سوال ببریم تا از استعدادهای قدیمی خود سرپیچی کنیم. این پرسشگری در حالت آرامش متفکرانه صورت می گیرد و شرایطی که این باور را حفظ می کند به طور تجربی با دسترسی تصادفی به کد ذهن و بدن تغییر می کند. استفاده از یک بازی ویدیویی برای آموزش غیرمستقیم هماهنگی چشم و حرکتی کودک نمونه ای از یادگیری اتفاقی است. اما من می خواهم روشن کنم که باورها توسط الگوریتم های سفت و سخت حفظ نمی شوند. ما کامپیوترهایی نیستیم که داده ها را پردازش کنیم. ما حوزه های



حساسی از اطلاعات زیستی هستیم که به دنبال بیشترین ارتباط زمینه‌ای ممکن برای یافتن معنا در دنیای خود هستیم.

برای به تصویر کشیدن، موعظه دلچک در کلیسا، ارتباط زمینه‌ای را متزلزل می‌کند - زمینه مورد انتظار یک دلچک، سیرک یا جشن تولد کودک است، نه کلیسا. اما اگر دلچک به جماعت خود بگوید: "من واعظ جدید شما هستم و مانند دلچک لباس پوشیدم تا قبل از اینکه اولین خطبه ام را به شما بگویم توجه شما را جلب کنم"، ارتباط زمینه‌ای را باز می‌گرداند.

ارتباط بیشتر زمینه‌ای در آن محیط این است که هنگام ایراد خطبه، لباس واعظی همانطور که انتظار می‌رود بپوشد.

### اساس تمرین: مشاهده متفکرانه

ما از یک روش متفکرانه (مشاهده، نه تفسیر) استفاده خواهیم کرد تا بررسی کنیم که چگونه اسکریپت‌های ذهن و بدن ناکارآمدی که از شخصیت‌های معتبر آموخته‌ایم (آنچه من ویراستاران فرهنگی خود می‌نامم) در پنج پورتال ذهن و بدن که در این فصل معرفی کردم، آشکار می‌شوند.

انتقال از حالت هوشیاری-تفسیر آگاهی (که با امواج مغزی بتا مشخص می‌شود) به آگاهی مشاهده‌ای متفکرانه (شامل امواج مغزی تتا) پذیرش و همسان سازی را که برای بازتعریف باورهای ضمنی که الگوهای رفتاری ناکارآمد ما را هدایت می‌کنند، تسهیل می‌کند. برای مثال خواندن این پاراگراف به حالت هشدار امواج بتا نیاز دارد. اگر در حالت مدیتیشن عمیق بودید، در حالت آرام امواج تتا قرار می‌گرفتید. مغز یک کودک پنج ساله

عمدتاً در فرکانس های تتا کار می کند، که یادگیری و جذب اطلاعات جدید را تسهیل می کند، در حالی که مغز نوجوان عمدتاً در فرکانس های بتا کار می کند و در نتیجه برای زیر سوال بردن اطلاعات جدید مناسب است.

## روش تفکر

اکنون زمان آن فرا رسیده است که روش متفکرانه ای را بیاموزید اساس این کار تغییر دهنده زندگی این بخش روش من را نشان می دهد، اما اگر تکنیک دیگری را می شناسید که به شما امکان می دهد آرامش عمیق را تجربه کنید، خوب است که به جای آن از آن استفاده کنید. اگر هرگز تمرین آرام سازی را امتحان نکرده اید، اگر متوجه شدید که کمی بیشتر از آنچه انتظار دارید طول می کشد، صبور باشید. کلید رسیدن به یک حالت متفکرانه از آرامش این است که سعی نکنید آرام شوید! اگر سعی کنید آرامش داشته باشید، به احتمال زیاد نتیجه معکوس خواهد داشت، زیرا "تلاش" به جای اینکه شاهد یک فرآیند باشید، تمرکز روی یک هدف است.

اعتماد داشته باشید که در دوران نوزادی سطوح عمیقی از آرامش را تجربه کرده اید و تنها زمانی که یاد گرفته اید چگونه نگران باشید، فراموش کرده اید که چگونه دوباره وارد آن حالت شوید. روش متفکرانه ای که در این فصل آموزش می دهیم آنچه را که قبلاً می دانید را به شما یادآوری می کند و اولین گام در بسیاری از اقدامات ارائه شده در این کتاب است.

هدف این روش تاملی سه گانه است. به شما این امکان را می دهد که:

خود شاهد پورتال های ایمنی، عشق، بیان، صلح و روح باشید.

یاد بگیرید که به کد ذهن و بدن دسترسی پیدا کنید.

الگوهای استرس و نمادهای زیستی آنها را شناسایی کنید.

### روش - شهادت و تنفس

قبل از شروع، در اینجا یک یادآوری مهم وجود دارد: مسیرهای کد ذهن - بدن به طور غیرمستقیم قابل دسترسی هستند و به صورت تجربی ارتباط برقرار می کنند.

آنها به صورت خطی یا فکری عمل نمی کنند. صرف استدلال یا آرزوی راه حل، شرایطی را که الگوهای نا کارآمد را حفظ می کنند، تغییر نمی دهد. این یک دلیل کلیدی است که چرا رفتار خود ویرانگر در نتیجه تاکتیک های ترس یا توسل به منطق تغییر نمی کند. لطفا دستورالعمل های زیر را چندین بار بخوانید تا بتوانید این تکنیک را با چشمان بسته انجام دهید. نگران انجام کامل مراحل نباشید. اعتماد کنید که با تمرین، مهارت مورد نیاز خود را توسعه خواهید داد.

لطفاً توجه داشته باشید که این تمرین تجربی شما را با هر پنج پورتال سلامتی آشنا می کند، اما مجبور نیستید همه آنها را یکباره کشف کنید. شما می توانید کار با یک پورتال را در هر زمان تا زمانی که بخواهید تمرین کنید، یا می توانید با هر پنج پورتال در یک جلسه تمرین کنید. این روش

زمانی بهترین کار می کند که آن را با اولویت و نیازهای شخصی خود تنظیم کنید.

- ❖ در مکانی ساکت، روی یک صندلی راحت یا روی زمین بنشینید. اگر می خواهید روی زمین بنشینید، خود را روی لبه یک بالش قرار دهید تا فشار از روی کمرتان برداشته شود. همیشه پشت خود را به دیوار بنشینید. (احساس اینکه پشت شما محافظت شده است، کد ذهن و بدن برای ایمنی تجسم یافته است.) اگر صندلی را انتخاب می کنید، از صندلی با پشتی محکم استفاده کنید.
- ❖ چشمتو ببند پشت خود را صاف و بدون فشار نگه دارید. سر خود را کمی به جلو خم کنید. فک خود را شل کنید و شانه های خود را رها کنید.
- ❖ احساس کنید که پشتتان پشت صندلی را لمس می کند، یا احساس کنید که پشتتان به دیوار محکم تکیه داده است.
- ❖ احساس کنید بدن خود را روی صندلی یا زمین نگه داشته اید. ماهیچه های شکم و لگن را که در حالت ایستاده سفت می شوند، رها کنید. اعتماد داشته باشید که استحکامی که شما را در جای خود نگه می دارد شما را حفظ خواهد کرد. (احساس استحکام که بدن شما را نگه می دارد، کد ذهن-بدن برای حمایت تجسم یافته است.)

❖ به خودتان اجازه دهید که برای آگاهی از ایمنی و حمایتی که ایجاد کرده اید، سپاسگزاری کنید. بگذارید این سپاسگزاری در حال ظهور به آرامی در بدن شما نفوذ کند. (قدردانی یک احساس متعالی است - اصطلاحی که بعداً در کتاب به طور کامل تر بررسی خواهیم کرد - که پذیرا بودن را تقویت می کند. تجربه آشکار قدردانی رمز ذهن و بدن برای پذیرش تجسم و جذب تندرستی است.)

❖ به گونه ای شاهد تنفس خود باشید که گویی در حال تماشای فیلم هستید. با ریتم تداخل نکنید؛ به سادگی از الگوی تنفس خود آگاه باشید.

پنج پورتال را کاوش کنید

### پورتال اول: شکم تا پا

❖ کلمه ایمنی را در ذهن خود تکرار کنید در حالی که توجه خود را روی شکم و پاهای خود متمرکز کنید. با هر چند نفس، کلمه ایمنی را مانند یک ماترا تکرار کنید و شروع به مشاهده شکم و پاهای خود به عنوان یک میدان یکپارچه کنید.

- ❖ انتظار چیزی نداشته باشید یا سعی نکنید واکنشی که ممکن است داشته باشید را اصلاح کنید. تنها وظیفه شما ایجاد ارتباط ذهن و بدن بین کلمه ایمنی و اولین پورتال است.
- ❖ اگر خاطرات یا احساسات ظاهر شدند، بدون وابستگی شاهد آنها باشید و بگذارید بگذرند. اگر تنش در درگاه ایمنی ایجاد شد، به سادگی شاهد این احساس باشید و طوری نفس بکشید که گویی موج ملایمی از اکسیژن تازه را به ناحیه تنش می فرستید.
- ❖ به جای اینکه سعی کنید ماهیچه های آن ناحیه را آرام کنید، اجازه دهید تنفس شما آن ناحیه را در بر بگیرد. (این تکنیک تنفس به ناحیه کد ذهن-بدن برای رهاسازی تجسم یافته است.) اگرچه شما نمی توانید به معنای واقعی کلمه مستقیماً در ناحیه ای فراتر از ریه ها نفس بکشید، نفس کشیدن به گونه ای است که گویی می توانید به طور غیرمستقیم پاسخ آرام سازی را به ناحیه تنش وارد کنید.
- ❖ پس از چند دقیقه از انجام این مراحل، مانترا را از ایمنی به "من امن هستم" تغییر دهید و چند دقیقه دیگر همان روش شهادت را دنبال کنید.
- ❖ اکنون مانترای پایانی، "من هر جا که می روم ایمنی می کنم" را برای همان مدت زمان و با همان مراحلی که برای دو مانترا دیگر انجام داد، درگیر کنید.

- ❖ پس از تکمیل سه مانترا، می‌توانید تمرین را با شمارش از یک تا ده، باز کردن چشمان خود و تغییر جهت دادن به آرامی قبل از بلند شدن انتخاب کنید. یا می‌توانید به پورتال بعدی بروید.

### سه پورتال بعدی

- ❖ سه پورتال بعدی، عشق، بیان و صلح، با استفاده از همان رویه ای که برای پورتال ایمنی انجام می‌شود، تجربه می‌شوند.
- ❖ هر بار، از مانترای که پورتال خاص را بیان می‌کند (که نام آن را هر چند نفس تکرار می‌کند) به مانترا «من [درگاه] هستم» و در نهایت به مانترا «هرجا می‌روم [درگاه] را می‌برم» بروید.
- ❖ از مانترای عشق (شبکه خورشیدی و بالای قفسه سینه)، به مانترا "من عشق هستم" و در نهایت به "من عشق را هر کجا که می‌روم" ادامه دهید.
- ❖ با عبارت مانترا (بازوها، دست‌ها و گردن تا ابروها) شروع کنید، به مانترا «من بیان هستم» بروید و سپس «هرجا که می‌روم بیان می‌کنم» را تکرار کنید.
- ❖ از مانترای صلح (پیشانی تا تاج)، به «من صلح هستم»، به «هرجا می‌روم صلح می‌کنم» بروید.
- ❖ پس از اتمام تمرین مانترا چهارم، در صورت تمایل، می‌توانید به پنجمین و آخرین پورتال بروید.

## پورتال پنجم: روح

روال این درگاه با بقیه متفاوت است، زیرا همانطور که قبلاً اشاره کردم بعد معنوی محلی نیست و در زمان و مکان قرار نمی گیرد. حضور غیرمحلی در قلمروی نامتناهی دارد. افکار، احساسات و احساسات، اجمالی بی شکل از آگاهی هستند که وقتی سعی می کنیم آنها را توصیف کنیم، شکل و هویت پیدا می کنند. با این حال، روح فراتر از آگاهی است و نمی توان مستقیماً به آن دسترسی داشت. ما فقط می توانیم نوسانات روح را تجربه کنیم - انعکاس حضور آن. (مفهوم موج ها را در بخش بعدی، Going Deeper توضیح خواهم داد.)

❖ قبل از شروع مانترا روح، بدن خود را اسکن کنید و بدون تلاش برای مداخله یا تغییر چیزی، شاهد آنچه در حال وقوع است، باشید. فقط از روند کار آگاه باشید. هر افکار، احساسات یا احساساتی که ظاهر می شوند، به آنها توجه کنید و به آنها اجازه دهید ادامه دهند.

❖ روی تنفس خود تمرکز کنید و در پایان هر نفس شروع به تکرار مانترای روح کنید. به فاصله بین پایان بازدم و شروع دم توجه کنید. تصور کنید در حالی که در شکاف هستید، در حضور روح هستید.

❖ از آنجایی که روح یک موجود فیزیکی نیست، شما فقط می توانید نوسانات روح (مانند یک اثر موج دار) را تجربه کنید. شما دیگر به ذهن دسترسی ندارید یا یک منطقه فیزیکی را شناسایی



نمی‌کنید. این یک بعد متفکرانه است که به تفکر خطی پاسخ نمی‌دهد.

❖ به تمرکز روی تنفس خود ادامه دهید و در پایان هر نفس "روح" را تکرار کنید. شاهد شکاف بین نفس‌ها با آگاهی از پذیرش باشید. سعی نکنید شکاف را کنترل یا طولانی‌تر کنید. فقط اجازه دهید روند شما را راهنمایی کند.

❖ وقتی در شکاف هستید، بی‌حد و مرز بودن آن را تجربه کنید. و در آن بی‌گرانی، از مانترای روح به «من روح هستم» تغییر دهید.

❖ چند دقیقه به تکرار عبارت «من روح هستم» ادامه دهید و سپس به «من روح هستم» بروید.

❖ توجه داشته باشید که به دلیل ماهیت روح، من به جای «من می‌گیرم»، «من هستم» را برای سومین مانترا پیشنهاد می‌کنم. همچنین، اگر به خدا یا خدایی اعتقاد ندارید، همچنان می‌توانید از روح برای نشان دادن چیزی جهانی‌تر از خودتان (مثلاً طبیعت یا بودا) استفاده کنید.

❖ اکنون برای مهم‌ترین مرحله آماده‌اید. خواندن مانترا را متوقف کنید، و به خود اجازه دهید که اطمینان داشته باشید که همچنان در آگاهی مستلزم بیان شما - بعدی که برای عقل غیرقابل دسترس است - بیان می‌شود. (من همچنین مفهوم دلالت بر آگاهی را در بخش Going Deeper توضیح خواهم داد.)

- ❖ توجه خود را از فاصله بین نفس ها به شکاف بین افکار معطوف کنید. بدون جست و جوی شواهد، اعتماد کنید که خرد متعالی در شکاف قرار دارد و تجربه را به عنوان خوش شانس ترین (بهترین مناسب) در دراز مدت بپذیرید. تجربه شکاف، به جای اطلاعات قابل فهم، خرد ضمنی را منعکس می کند. این فرآیند اعتماد، رمز ذهن و بدن برای جهش ایمان است. این آگاهی بدون شکل است. توجه داشته باشید که منظور من در اینجا ایمان دینی نیست. در عوض، ایمان به عنوان راهی به سوی خرد معنوی است.
- ❖ هنگامی که برای پایان تمرین آماده شدید، از یک تا ده بشمارید، چشمان خود را باز کنید و قبل از بلند شدن به آرامی جهت خود را تغییر دهید.
- ❖ توجه داشته باشید که در حالی که چهار پورتال اول دارای ابعاد فیزیکی هستند که در آن می توان افکار، احساسات و احساسات را در زمان و مکان تجربه کرد، پورتال پنجم فاقد محتوا و فیزیکی است، در زمان بدون مکان. آنچه را که در شکاف بین افکار تجربه کردید به عنوان نوسانات روح در نظر بگیرید. اگرچه موجها در مراحل اولیه این آموزش به راحتی قابل تشخیص نیستند، اما به طور ضمنی اثرات مفید و تاخیری ایجاد می کنند. خرد نهفته در شکاف زمانی آشکار می شود که به آن نیاز دارید نه زمانی که انتظارش را دارید. همانطور که در مشاهده شکاف مهارت بیشتری پیدا می کنید، ممکن است موارد بیشتری از

همزمانی را در زندگی خود مشاهده کنید و همچنین راه حل های واضح تری را در صورت نیاز مشاهده کنید تا شما را قادر به رویارویی با چالش های پیچیده کند.

### عمیق تر رفتن به بنیاد متفکرانه

متوجه خواهید شد که من مفاهیم زیست شناختی را که در هر فصل معرفی می کنم، تکرار می کنم و آنها را بسط می دهم. این روش آموزش مبتنی بر نحوه یادگیری مغز اطلاعات پیچیده است. تکرار نوروم هایی را که موضوع را مفهوم سازی می کنند تقویت می کند و بسط انتزاعات مورد نیاز برای درک موضوع در زمینه های مختلف را عمیق تر می کند. Biocognition زبانی است که جایگزین یا گسترش می دهد که شما قبلاً در یک زبان دیگر می دانید.

تمرین پنج پورتال شما را با بعد تجربی کد ذهن - بدن آشنا می کند. این تکنیک به طرز فریبنده ای ساده است، زیرا اتفاقاً شما را با قطب نمای قدرتمندی مجهز می کند تا در سفر خصوصی خود حرکت کنید که سفتی ترس را با گستردگی کشف جایگزین می کند. سه مانترا انتخاب شده برای هر پورتال انتقالی از نماد معنایی (بعد زبانی یک کلمه) به نماد زیستی تجسم یافته (معنای احساسی کلمه) را ارائه می دهد.

اجازه دهید بیشتر توضیح دهم: فضای معنایی اولین مانترای پورتال ها به عنوان نمادهای ایمنی، عشق، بیان، صلح و روح در ذهن ساکن است. هنگامی که نمادها با افزودن "من هستم" به مانترا دوم شخصیت پردازی

می‌شوند، فضای معنایی از ذهن به ذهن تجسم یافته تغییر می‌کند. سپس، با مانترا سوم، آن ذهن تجسم یافته شما را هر کجا که بروید همراهی می‌کند. به عنوان مثال، مانترا "عشق" به مفهوم عشق آگاهی می‌بخشد. مانترا "من عشق هستم" آگاهی عشق را در تار و پود هویت شما تزریق می‌کند. و در نهایت، "هرجا که می‌روم عشق می‌گیرم" به شما این امکان را می‌دهد که این آگاهی را در همه جا تجربه کنید.

در فصل‌های بعدی، شما را با روش‌های پیشرفته‌تری آشنا می‌کنم که دنیای بینایی معمولی را به بینش قدرتمند یک دانشمند عرفانی یا یک عارف علمی تبدیل می‌کند. مفاهیم و روش‌های عملی که در این کتاب ارائه می‌کنم، ترکیبی از علم زیست‌شناختی و روانشناسی متفکرانه است. اولی بررسی می‌کند که فرهنگ‌ها چگونه ادراک ما را شکل می‌دهند، و دومی روانشناسی الهیات مختلف را مطالعه می‌کند. آنها با هم فرمولی را به ما می‌دهند تا ذهن-جسم-روح را با روش‌های اثبات شده غربی و شرقی بررسی کنیم.

جفت کردن نمادهای زیستی ایمنی، عشق، بیان و صلح با پورتال‌های فیزیکی، شما را در معرض زبان تجربی کد ذهن و بدن قرار می‌دهد. تمرین برای آشنایی شما با درگاه معنوی و یادگیری جهت‌یابی آگاهی ضمنی، زبان تجربی کد ذهن-بدن را به بعد متعالی خود گسترش می‌دهد. در پارادایم زیست‌شناختی، ما به ذهن-بدن-روح به عنوان موجودیت جدایی‌ناپذیری می‌پردازیم که به دنبال خرد است و سلامتی را به عنوان یک حق مادری تأیید می‌کند.

اکنون، همانطور که قبلاً قول داده بودم، در مورد دو مفهوم اساسی که در این اولین تمرین تجربی معرفی کردم، کمی بیشتر خواهم گفت.

نوسانات روح

ترزا آویلا و دیگر متکلمان عرفانی، و همچنین سورن کیرکگارد و دیگر فیلسوفان وجودی توضیح می‌دهند که به دلیل محدودیت‌های فیزیکی توانایی‌هایمان، نمی‌توانیم مستقیماً به روح دسترسی داشته باشیم. در عوض، روح با جهشی از ایمان دعوت می‌شود. تکنیکی که برای پورتال پنجم یاد گرفتید یکی از مسیرهای متعالی برای تجربه نوسانات (پیامدهای موج دار) یک فرآیند غیرفیزیکی است: آگاهی بدون زمینه.

دلالت بر آگاهی

این دانش جمعی است که بر اساس نیازهای زمینه‌های فرهنگی به آگاهی تبدیل می‌شود. آگاهی به باورهایی محدود می‌شود که افق‌هایی دارند که لبه آگاهی را تعیین می‌کنند. ما فقط می‌توانیم آنچه را که باور داریم وجود دارد، درک کنیم، اما به دلیل آگاهی ضمنی‌مان، بیش از آن که بتوانیم توضیح دهیم، می‌دانیم.

### مزایای درمانی تکنیک پنج پورتال

تکنیک پنج پورتال دارای چندین مزیت درمانی است. ابتدا، به شما می‌آموزد که مکان‌هایی را که استرس را در بدن خود نشان می‌دهید و نمادهای زیستی که با عوامل استرس‌زا مرتبط می‌کنید، شناسایی کنید. به عبارت دیگر، به شما امکان می‌دهد الگوهای نمادین زیستی و شرایط

زمینه‌های فرهنگی) را که هر پورتال را راه‌اندازی می‌کنند، شناسایی کنید. به عنوان مثال، آیا استرس را در یک پورتال بیشتر از پورتال دیگری تجربه می‌کنید؟ آیا موقعیت‌های منحصربه‌فردی را پیدا می‌کنید که یک پورتال خاص را بر دیگری راه‌اندازی می‌کند (مثلاً ایمنی به جای عشق)؟ همانطور که بین شرایط استرس زا و تظاهرات ذهن-بدن-روح ارتباط برقرار می‌کنید، می‌توانید از روش مشاهده و تنفس برای تسکین پورتال آسیب دیده استفاده کنید.

مزیت دیگر این است که توجه بدون تفسیر - یا شهادت - به کد ذهن و بدن دسترسی پیدا می‌کند که تنش فیزیکی و اضطراب عاطفی را تسکین می‌دهد. این یک روش درمانی با تمرکز حواس است. تحقیقات در روان-ایمونولوژی و روانشناسی متفکرانه نشان می‌دهد که عمل ساده متمرکز کردن توجه روی یک ناحیه آسیب دیده می‌تواند درد و التهاب را در آنجا کاهش دهد، بهبود زخم را تسریع کند، ریتم قلب را تثبیت کند و انسجام امواج مغزی را افزایش دهد و بسیاری از اثرات زیست‌شناختی مفید دیگر دارد.

شناسایی پنج پورتال سلامتی در خود و تشخیص بیان منحصر به فرد ناهماهنگی شما در هر یک از پورتال‌ها، تاریخ فرهنگی ذهن و بدنی را که شما جذب کرده اید آشکار می‌کند. برای هر پورتال، شما مشخص کرده اید که فرهنگتان چه چیزی را به شما یاد داده است که از آن جلوگیری کنید، تنش در کجا در ذهن و بدن شما ظاهر می‌شود و چگونه تخلقات خود را مجازات کنید. اکنون که در حال به دست آوردن دیدگاهی کل

نگر از نحوه انجام توصیه های فرهنگی خود هستید، می توانید از آنچه به شما کمک نمی کند چشم پوشی کنید و علل سلامتی را که من به شما آموزش می دهم شناسایی کنید، درگیر کنید. با سفر در کتاب، در مورد عواملی که باعث ایجاد وضعیت سلامتی می شود، چیزهای بیشتری خواهید آموخت.

در فصل بعدی، شما را با زخم های کهن الگویی آشنا می کنم - زخم هایی که همه فرهنگ ها در سراسر جهان بر مردم خود وارد می کنند. و من به شما یاد خواهم داد که چگونه برای رفع این زخم ها به زمینه های درمانی دسترسی داشته باشید.