داستان زندگیِ آنا را بخوانید، ببینید آیا شباهتی با زندگی شما دارد:

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

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

آنا که در حوزه‌ی روان درمانی کار می‌کرد، مدیر و عضو هیئت مدیره‌ی یک موسسه‌ی روان درمانی 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 داشت مقاله می‌خواند. آنا اصلاً نمی‌دانست که قرار است طی چند دقیقه این دنیای رویایی به کابوسی وحشتناک تبدیل شود.

آنا حواسش جمع نبود؛ متوجه شد که تمام حواسش متوجه مقاله نیست. کاغذها را روی زمین گذاشت و ایستاد؛ به این فکر می‌کرد که همسرش ممکن است کجا رفته باشد. او صبح زود وقتی

آنا داشت دوش می‌گرفت، از خانه بیرون زده بود. بدون اینکه به کسی بگوید کجا دارد می‌رود، از خانه ناپدید شده بود. بچه‌ها گفتند که پدرشان خداحافظی کرده بود و قبل از خروج از خانه هر دوی آن‌ها را بغل کرده بود. آنا چند بار به موبایل همسرش زنگ زده بود، اما او گوشی را بر نمی‌داشت. یک بار دیگر با او تماس گرفت – 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 دید که دو افسر پلیس جلوی در ایستاده‌اند.

یکی از افسرها پرسید «شما خانم ویلمز هستید؟». آنا به نشانه‌ی تأیید 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 خبر را به آنا دادند: صبح آن روز همسر آنا از یکی از بلندترین ساختمان‌ها در مرکز شهر خود را پایین انداخته بود و متاسفانه فوت کرده بود. آنا و دو فرزندش حیرت زده و مبهوت شده بودند.

آنا نفسش بند آمده بود؛ نفس نفس می‌زد؛ بی اختیار می‌لرزید. زمان متوقف شده بود. فرزندانش از تعجب فلج شده بودند؛ آنا تلاش می‌کرد بخاطر آن‌ها درد و استرس خود را پنهان کند. ناگهان درد شدیدی در سرش پیچید و همزمان درد عمیقی در ناحیه شکمش نیز ایجاد شد. وقتی مغزش داشت دست و پا زنان از این فکر به آن فکر می‌پرید، گردن و شانه‌هایش بلافاصله سفت شد. 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 به نوعی تهدیدمان می‌کند (طوری که نمی‌توانیم نتیجه را کنترل و یا پیش بینی کنیم)، سیستم عصبی ابتدایی تحت عنوان سیستم عصبی سمپاتیک فعال می‌شود و بدن حجم بالایی از انرژی را در واکنش به عامل استرس‌زا آزاد می‌کند. از نظر فیزیولوژیکی، بدن بصورت 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 غریزه و واکنش سریع متکی باشیم.

اخبار استرس‌زای خودکشی همسر آنا، بدن و مغز وی را وارد حالت بقا کرد. تمام ارگانیسم‌ها می‌توانند در کوتاه مدت شرایط نامطلوب را تحمل کنند. تمام ما این توانایی را داریم که با دوره‌های کوتاه استرس مقابله کنیم. وقتی رویدادی تمام می‌شود، بدن معمولاً طی چند ساعت به حالت تعادل باز می‌گردد، سطح انرژی خود را افزایش داده و منابع حیاتی‌اش را بازیابی می‌کند. اما وقتی استرس

طی چند ساعت تمام نشود، بدن هرگز تعادل خود را باز نمی‌یابد. در حقیقت، هیچ ارگانیسمی در طبیعت نمی‌تواند مدتی طولانی را در حالت اورژانسی و استرس دوام بیاورد.

ما انسان‌ها به لطف مغزهای بزرگی که داریم می‌توانیم راجع به مشکلات فکر کنیم، رویدادهای گذشته را مجدداً زندگی کنیم و یا بدترین حالت‌ها را برای رویدادهای آینده پیش بینی کرده و از این طریق فقط با فکر کردن آبشاری از مواد شیمیایی استرس‌زا را در بدن خود ایجاد کنیم. کافی است به یک رویداد آشنای گذشته زیاد فکر کنیم و یا تلاش کنیم آینده‌ی غیر قابل پیش بینی را کنترل کنیم؛ آنگاه است که بدن و ذهنمان از حالت فیزیولوژیک عادی خود خارج می‌شود.

آنا هر روز و هر روز این رویداد را در ذهن خود مرور می‌کرد. آنا نمی‌دانست که بدنش تفاوت بین رویداد اصلی و خاطره‌ی این رویداد را نمی‌داند و این خاطره نیز همان احساساتی را ایجاد می‌کند که رویداد اصلی ایجاد کرده بود. آنا داشت مواد شیمیایی ثابتی را در مغز و بدن خود تولید می‌کرد، گویی که رویداد داشت دوباره و دوباره رخ می‌داد. در نتیجه مغزش داشت پیوسته این رویداد را در بانک حافظه ذخیره می‌کرد و بدنش داشت از نظر احساسی مواد شیمیایی مرتبط با آن رویداد را صدها بار در روز تجربه می‌کرد. او با فراخوانی مکرر تجربه داشت ناخواسته مغز و بدن خود را در گذشته به دام می‌انداخت.

احساسات پیامد (یا بازخورد) شیمیایی تجربیات گذشته هستند. وقتی حواس ما اطلاعات ورودی محیط را ثبت می‌کند، دسته‌هایی از نورون‌ها به صورت شبکه در می‌آیند. وقتی آن‌ها به صورت الگو در آمدند، مغز ماده‌ای شیمیایی ایجاد می‌کند که در تمام بدن پخش می‌شود. این ماده‌ی شیمیایی

احساس نام دارد. رویدادها وقتی بهتر به یاد آورده می‌شوند که بتوانیم احساس‌شان را به یاد بیاوریم. هرچه بهره‌ی احساسی رویدادی – خوب یا بد – بیشتر باشد، تغییری که در وضعیت شیمیایی درونی ما ایجاد می‌کند، بیشتر خواهد بود. وقتی ما در درون خود متوجه تغییر قابل توجهی می‌شویم، مغزمان به آن چیز یا کس بیرونی که سبب این تغییر شده است، توجه می‌کند – و از این تجربه‌ی بیرونی عکس می‌گیرد. این تعریف خاطره است.

بنابراین ممکن است مغز مهر خود را بر خاطره‌ی یک رویداد بزند و به این ترتیب این صحنه در ماده‌ی خاکستری مغز ما گیر بیفتد و زمان برای آن متوقف شود؛ این اتفاقی است که برای آنا افتاد.

ترکیب افراد و اشیای مختلف در یک زمان و مکان در هنگام وقوع تجربه‌ی استرس‌زا در معماری عصبی ما به مثابه تصویری هولوگرافیک[۱۳] ثبت می‌شود. به این شیوه است که خاطرات بلند مدت ما ایجاد می‌شوند. لذا تجربه در مدار عصبی مغز حک می‌شود و احساس در بدن ذخیره می‌گردد – و اینگونه است که گذشته به حالت زیستی ما بدل می‌شود. به بیان دیگر، وقتی ما ضربه روحی زیادی را تجربه می‌کنیم، معمولاً از نظر عصب شناختی در داخل مدارهای آن تجربه می‌اندیشیم و از نظر شیمیایی در محدوده‌ی احساسات آن رویداد احساس را تجربه می‌کنیم؛ طوری که تمام حالت وجودی[۱۴]– طرز فکر و طرز احساس – ما از نظر بیولوژیکی در گذشته گرفتار می‌شود.

همانطور که درک می‌کنید، آنا با هجمه‌ی احساسات منفی مواجه شده بود: اندوه شدید، درد، احساس قربانی شدن، سوگ، احساس گناه، شرمندگی، نومیدی، خشم، نفرت، ناراحتی، تنفر، شوک، ترس، دلهره، نگرانی، کم آوردن، دلتنگی، فلاکت، ذلالت، انزوا، تنهایی، بی‌باوری و خیانت. و هیچ یک از این احساسات به این زودی‌ها از بین نمی‌رود. آنا زندگی خود را در چارچوب احساسات گذشته تحلیل می‌کرد و بیشتر و بیشتر دچار عذاب می‌شد. از آنجا که او نمی‌توانست بزرگ‌تر از احساس مداوم خود فکر کند و از آنجا که احساسات بایگانی گذشته است، او داشت در گذشته می‌اندیشید – و هر روز احساسش بدتر می‌شد. او که خود متخصص روان‌درمانی بود، از نظر منطقی و عقلی می‌دانست چه اتفاقی دارد برایش می‌افتد؛ اما تمام این بینش‌ها ذره‌ای از درد و رنج وی نمی‌کاست.

اطرافیان با او همچون کسی برخورد می‌کردند که همسرش فوت کرده است و این داشت به هویت جدید او تبدیل می‌شد. او خاطرات و احساسات خود را به حالت کنونی‌اش ربط می‌داد. وقتی کسی از او می‌پرسید چرا حالش اینقدر بد است، او داستان خودکشی را تعریف می‌کرد – و هر بار آن رنج، ناراحتی و اندوه را دوباره تجربه می‌کرد. آنا در تمام این مدت مدارهای یکسانی را در مغز خود فعال می‌کرد و احساسات یکسانی را بازتولید می‌کرد؛ و لذا مغز و بدن خود را بیشتر نسبت به گذشته شرطی می‌کرد. او هر روز طوری فکر، احساس و رفتار می‌کرد که گویی گذشته همچنان زنده است. و از آنجا که طرز فکر، طرز عمل و طرز احساس ما شخصیت ماست، شخصیت آنا کاملاً

توسط گذشته‌اش شکل می‌گرفت. از منظر بیولوژیکی، آنا به این دلیل مدام داستان خودکشی همسرش را تعریف می‌کرد که نمی‌توانست از آنچه رخ داده است، فراتر برود.

سراشیبی زندگی

آنا دیگر نمی‌توانست سر کار برود و مجبور شد مرخصی بگیرد. آنگاه بود که متوجه شد همسرش با اینکه یک وکیل موفق به شمار می‌رفت، وضعیت مالی نابسامانی برایشان به وجود آورده بود. او باید بدهی‌های قبل توجهی را پرداخت می‌کرد، که پیش از آن حتی از وجودشان خبر هم نداشت – و پولی نداشت که این بدهی‌ها را بپردازد. جای تعجب ندارد که استرس احساسی، روانی و ذهنی بیشتری به استرس قبلی آنا اضافه شد.

ذهن آنا در دایره‌های بی انتها گیر افتاده بود و پر بود از این سوالات: *چطور خرج بچه‌ها را بدهم؟ در آینده باید چطور با این ضربه روحی برخورد کنیم و این واقعه چه تأثیری بر زندگی ما دارد؟ چرا همسرم بدون خداحافظی من را تنها گذاشت؟ چطور من نفهمیده بودم که همسرم انقدر غمگین است؟ آیا من در انجام وظایف همسری ناموفق بوده‌ام؟ چطور توانسته بود من را با دو بچه تنها بگذارد؟ و چطور باید این بچه‌ها را بزرگ کنم؟*

سپس قضاوت‌ها راه خود را به درون افکار آنا پیدا می‌کردند: *او نباید خودکشی می‌کرد و من را با این وضعیت مالی افتضاح تنها می‌گذاشت! چه انسان بزدلی! چطور توانست این بچه‌ها را یتیم کند! حتی پیامی هم برای من و بچه‌ها ننوشت. از او بدم می‌آید چون حتی یادداشتی هم نگذاشته بود.*

چه انسان نامردی بود که من و این بچه‌ها را تنها گذاشت. آیا اصلا به این فکر کرده بود که چه بر سر ما می‌آید؟ تمام این افکار بار عاطفی زیادی با خود حمل می‌کردند و لذا اثر مخرب بیشتری بر بدن می‌گذاشتند.

نه ماه بعد در روز ۲۱ مارس ۲۰۰۸ آنا وقتی بیدار شد، از کمر به پایین فلج شده بود. چند ساعت بعد او در بیمارستان بستری شده بود و ویلچری کنار تختش قرار داشت؛ معلوم شد به بیماری نوریتیس[۱۵] – التهاب سیستم عصبی – مبتلا شده است. بعد از چند آزمایش پزشکان نتوانستند علت این مشکل را تشخیص دهند و لذا به آنا گفتند که لابد بیماری خود ایمنی دارد. سیستم ایمنی آنا به ناحیه‌ی پایینی نخاع حمله کرده بود و با تجزیه‌ی لایه‌های پوشاننده و محافظ اعصاب، منجر به فلج هر دو پای او شده بود. او کنترل ادرار خود را از دست داده بود، در کنترل مدفوع خود مشکل داشت و هیچ احساس و حرکتی در ناحیه ران و پا نداشت.

وقتی سیستمِ عصبیِ «ستیز و گریز» بخاطر استرس مزمن روشن می‌شود و روشن می‌ماند، بدن از تمام ذخایر انرژی خود برای پرداختن به تهدید مداومی که به نظرش در محیط بیرون قرار دارد، استفاده می‌کند. بنابراین بدن دیگر در محیط درونی خود انرژی کافی برای رشد و ترمیم ندارد و لذا سیستم ایمنی به خطر می‌افتد. لذا بخاطر تعارض درونی مداوم آنا، سیستم ایمنی وی به بدنش حمله کرده بود. در نهایت او درد و رنجی را که در ذهن خود تجربه می‌کرد، بصورت فیزیکی در

بدن خود ظاهر کرده بود. خلاصه اینکه آنا نمی‌توانست بدنش را حرکت دهد، چون در زندگی‌اش حرکت رو به جلو نداشت – او در گذشته گیر افتاده بود.

پزشکان آنا به مدت شش هفته دوزهای بالایی از داروی دگزامتازون وریدی و یا سایر کورتیکو-استروئیدها را به او تزریق می‌کردند تا التهاب بدنش کاهش یابد. بخاطر استرس بیشتر و نوع داروهایی که مصرف می‌کرد – که می‌توانند سیستم ایمنی را ضعیف‌تر کنند – آنا به نوعی عفونت باکتریایی خطرناک مبتلا شد که برای درمان آن دوزهای سنگینی از آنتی بیوتیک برایش تجویز کردند. بعد از دو ماه آنا از بیمارستان مرخص شد؛ او با عصا راه می‌رفت. هنوز هم در پای چپ خود فاقد احساس بود و در ایستادن مشکل داشت. او نمی‌توانست درست راه برود. کنترل مدفوعش کمی بهتر شده بود، اما همچنان کنترلی بر دفع ادرار نداشت. همانطور که می‌توانید تصور کنید، این وضعیت جدید سبب افزایش استرس آنا شده بود. او همسرش را بخاطر خودکشی از دست داده بود، نمی‌توانست کار کند و خرج خود و بچه‌هایش را بدهد، دچار بحران جدی مالی شده بود و بخاطر فلج شدن پاهایش بیش از دو ماه در بیمارستان بستری شده بود. مادرش مجبور شده بود برای کمک به خانه‌ی آنا بیاید.

آنا از نظر احساسی، ذهنی و جسمی نابود شده بود و با اینکه در بهترین بیمارستان، بهترین پزشکان و بهترین داروها را در اختیار داشت، اما حالش بهتر نمی‌شد. در سال ۲۰۰۹ یعنی دو سال بعد از مرگ همسرش، معلوم شد او دچار افسردگی شده است – لذا مجبور شد داروهای دیگری را نیز به داروهای مصرفی خود اضافه کند. در نتیجه حال و هوای آنا از خشم به اندوه، از رنج به نومیدی

و از ناراحتی به ترس و نفرت تغییر می‌کرد. چون این احساسات بر اعمال او تاثیر می‌گذاشت، رفتارش تا حدودی غیرمنطقی شده بود. در ابتدا او بجز بچه‌هایش با تمام اطرافیانش دعوا می‌کرد. سپس کم کم با دختر کوچکش نیز وارد درگیری شد.

شب تاریک روح

در عین حال مشکلات جسمی دیگری نیز برای آنا به وجود آمد و مسیر زندگی از آنچه بود برایش دردناک‌تر شد. در اثر بیماری خود ایمنی دیگری تحت عنوان لیکن پلان[۱۶] فرساینده در غشای مخاطی دهانش زخم‌هایی ایجاد شد که تا ابتدای قسمت فوقانی مری‌اش گسترش پیدا کرد. برای درمان آن مجبور بود قرص‌ها و پمادهای دهانی کورتیکو-استروئید مصرف کند. داروی جدید باعث توقف ترشح بزاق در دهان آنا شد. او نمی‌توانست غذاهای سفت بخورد و بنابر این کم اشتها شد. آنا داشت همزمان سه نوع استرس را تجربه می‌کرد – جسمی، شیمیایی و احساسی.

در سال ۲۰۱۰ آنا وارد رابطه‌ای ناموفق با مردی شد که با بدزبانی، قلدری و تهدید مداوم، خود و بچه‌هایش را آزار می‌داد. او تمام پول، شغل و احساس امنیت خود را از دست داد. وقتی خانه‌اش را از دست داد، مجبور شد در خانه‌ی آن فرد بدزبان زندگی کند. سطح استرس او مدام داشت بالاتر می‌رفت. زخم‌هایش به غشاهای مخاطی دیگر بدنش سرایت کرد. سیستم ایمنی‌اش بطور کامل فرو پاشیده بود و داشت مشکلات پوستی متعدد، آلرژی‌های غذایی و مشکلات وزنی را تجربه می‌کرد.

سپس در بلع غذا دچار مشکل شد و معده‌اش سوزش پیدا کرد؛ و برای این مشکلات جدید نیز داروهای جدیدی برایش تجویز کردند.

آنا در ماه اکتبر در خانه شروع به روان درمانی کرد. او تنها می‌توانست سه روز در هفته، دو جلسه در روز مشتریانش را ببیند و آن هم پس از آنکه بچه‌هایش را به مدرسه می‌فرستاد. بعد از ظهرها آنقدر خسته و بدحال می‌شد که تا زمان بازگشت بچه‌ها از مدرسه دراز می‌کشید. سعی می‌کرد تا می‌تواند در اختیار فرزندانش باشد، اما رمقی برایش باقی نمی‌ماند و حالش بدتر از آن بود که از خانه بیرون برود. به ندرت پیش می‌آمد کسی را ببیند. او فاقد زندگی اجتماعی بود.

تمام شرایط بدن و زندگی او پیوسته وخامت اوضاع را به یاد او می‌آورد. او بصورت خودکار به هر کس و هر چیزی واکنش نشان می‌داد. تفکر او دچار آشوب شده بود و نمی‌توانست تمرکز کند. او دیگر قدرت و انرژی کافی برای زندگی کردن نداشت. گاهی وقتی کمی به خود فشار می‌آورد، ضربان قلبش به ۲۰۰ ضربه در دقیقه می‌رسید. همیشه خیس عرق بود و نفس نفس می‌زد و مدام در قفسه‌ی سینه‌ی خود درد شدیدی حس می‌کرد.

آنا داشت تاریک‌ترین شب روح خود را طی می‌کرد. ناگهان متوجه شد که چرا همسرش به زندگی خود پایان بخشیده است. او دیگر نمی‌توانست ادامه دهد و به فکر خودکشی بود. با خود گفت *از این که بدتر نمی‌شود...*

البته اوضاع بدتر شد. در ماه ژانویه‌ی ۲۰۱۱ تیم پزشکی آنا توموری را در نزدیک ورودی معده‌اش پیدا کرده و تشخیص دادند که آنا به سرطان مری مبتلا شده است. البته این اخبار استرس آنا را از قبل هم بیشتر کرد. پزشکان توصیه کردند آنا بصورت منظم جلسات شیمی درمانی را انجام دهد.

هیچ کس از او راجع به استرس احساسی و ذهنی سوالی نکرد؛ آن‌ها تنها علامت‌های جسمی را درمان می‌کردند. اما واکنش استرس آنا کاملاً روشن شده بود و نمی‌شد آن را خاموش کرد.

عجیب است که این اتفاق برای افراد زیادی می‌افتد. افراد بخاطر شوک یا ضربه روحی در زندگی خود هرگز نمی‌توانند از احساسات مربوطه گذر کنند و زندگی و سلامتی‌شان از بین می‌رود. اگر اعتیاد چیزی باشد که فکر می‌کنید نمی‌توانید جلوش را بگیرید، **آنگاه می‌توان گفت که** افرادی مانند آنا به احساس استرسی که سبب بیماری‌شان می‌شود، معتاد می‌گردند. هجوم آدرنالین و سایر هورمون‌های استرس سبب تحریک مغز و بدن می‌شود و انبوهی از انرژی را فراهم می‌کند. به مرور زمان آن‌ها به این مواد شیمیایی معتاد می‌شوند – و سپس از افراد و شرایط زندگی خود

برای تسکین اعتیاد به این احساس استفاده می‌کنند تا بتوانند آن حالت احساسی بالا را دوباره تجربه کنند.

آنا از شرایط استرس‌زای زندگی خود استفاده می‌کرد تا این هجوم انرژی را از نو ایجاد کند و لذا بدون اینکه خود بداند به زندگی‌ای که از آن متنفر بود، اعتیاد پیدا کرده بود. علم به ما می‌گوید که چنین استرس مزمن و طولانی مدتی می‌تواند دکمه‌های ژنتیکی بیماری را فشار دهد. لذا اگر بتوان گفت که آنا با فکر کردن به مشکلات و گذشته‌ی خود داشت واکنش استرس را فعال می‌کرد، می‌توان گفت که افکارش سبب بیماری‌اش شده بودند. و چون هورمون‌های استرس خیلی قدرتمند هستند، او به افکار خود (که حالش را بد می‌کردند) معتاد شده بود.

آنا موافقت کرد که شیمی درمانی را شروع کند، اما بعد از تنها یک جلسه، دچار فروپاشی احساسی و ذهنی شد. یک روز بعد از ظهر بچه‌هایش به مدرسه رفتند؛ آنا هق هق زنان روی زمین افتاد. به آخر خط رسیده بود. به نظرش رسید که اگر اوضاع اینطور ادامه پیدا کند، زیاد زنده نخواهد ماند و با فوتش فرزندانش را از وجود مادر محروم خواهد کرد.

دست به دعا شد. در دل خود می‌دانست که چیزی باید تغییر کند. او با نهایت صداقت و سرسپردگی از خداوند راهنمایی، حمایت و راه برون‌رفت از مشکلات را خواست؛ و قول داد که اگر دعایش اجابت شود، در تمام روزهای مابقی عمر خود شکرگزاری خواهد کرد و به دیگران هم کمک خواهد کرد که همین کار را بکنند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت ایران، ROYALMIND.IR است.

نقطه‌ی تحول آنا

تغییر تبدیل شد به هدف آنا. او ابتدا تصمیم گرفت که تمام مراحل درمانی را متوقف کند و از مصرف تمام داروهایی که بخاطر مشکلات جسمی تجویز شده بودند، دست بکشد؛ البته قرص‌های ضد افسردگی را همچنان مصرف می‌کرد. او به پزشکان و پرستاران نگفته بود که دیگر قصد ندارد برای درمان به بیمارستان برود. اما دیگر به بیمارستان نرفت. کسی هم با او تماس نگرفت که علت این کارش را جویا شود. تنها پزشک خانواده‌اش با او تماس گرفت و ابراز نگرانی کرد.

در آن روز سرد زمستانی در ماه فوریه‌ی سال ۲۰۱۱ که آنا روی زمین افتاده بود و داشت گریه می‌کرد، با خود تصمیم محکمی گرفت که خود و زندگی‌اش را تغییر دهد و قدرت این تصمیم آنقدر انرژی با خود به همراه داشت که باعث شد بدنش بلافاصله به ذهنش پاسخ دهد. همین تصمیم تغییر بود که به او قدرت داد تا خانه‌ای برای خود و فرزندانش اجاره کند و از رابطه‌ی منفی‌ای که گرفتارش شده بود، خارج شود. گویی این لحظه او را از نو تعریف کرد. می‌دانست که باید از نو شروع کند.

یک ماه بعد از این قضیه من برای اولین بار آنا را دیدم. یکی از چند دوست معدودی که دور و بر آنا باقی مانده بود، برایش در سخنرانی جمعه شب من صندلی رزرو کرده بود. دوست آنا به وی پیشنهادی داد: اگر از آن سخنرانی خوشش می‌آمد، باید در کارگاه دو روزه‌ی آخر هفته شرکت می‌کرد. آنا قبول کرد. بار اولی که او را دیدم در سالن کنفرانس در سمت چپ راهرو نشسته بود و عصاهایش را به دیوار کنارش تکیه داده بود.

مطابق معمول آن شب در مورد تأثیر افکار و احساسات بر بدن و زندگی سخن می‌گفتم. در این مورد حرف می‌زدم که مواد شیمیایی مرتبط با استرس می‌توانند منجر به بیماری شوند. راجع به نوروپلاستی[۱۷]، روان-عصب-ایمنی‌شناسی[۱۸]، اپی ژنتیک، نورواندوکرینولوژی و فیزیک کوانتومی حرف زدم. در ادامه‌ی کتاب جزئیات تمام این‌ها را توضیح خواهم داد. آن شب آنا که بسیار ترغیب شده بود با خود فکر کرد *اگر من زندگی اکنونم را ایجاد کرده‌ام (از جمله فلج شدن، افسردگی، ضعف سیستم ایمنی، زخم‌ها و حتی سرطان)، شاید بتوانیم با همان رغبتی که آن را ایجاد کرده‌ام، آن را از بین ببرم.* و با این درک قوی، آنا تصمیم گرفت خود را شفا دهد.

بلافاصله بعد از اولین کارگاه آخر هفته‌اش او تصمیم گرفت دو بار در روز مراقبه کند. البته نشستن و انجام مراقبه در ابتدا دشوار بود. او تردیدهای زیادی داشت که باید رفع می‌شد و بعضی روزها از نظر ذهنی و جسمی احساس خوبی نداشت – ولی به هر تقدیر مراقبه‌ها را انجام می‌داد. او بسیار می‌ترسید. وقتی پزشک خانواده‌اش زنگ زد تا او را چک کند (چون آنا روند درمان و دارو را متوقف کرده بود)، به آنا گفت که تصمیم خام و احمقانه‌ای گرفته است و به زودی حالش وخیم شده و خواهد مرد. تصور کنید پزشک با آن همه ابهت چنین حرفی به شما بزند! با این وجود آنا هر روز مراقبه‌های خود را انجام داد و از ترس‌هایش عبور کرد. او اغلب زیر فشار مالی قرار داشت و نیازهای فرزندانش و محدودیت‌های فیزیکی خودش آزارش می‌داد؛ اما هرگز اجازه نداد این

شرایط بهانه‌ای شود برای توقف کارهای درونی‌اش. او آن سال در چهار کارگاه دیگر هم شرکت کرد.

آنا با تغییر افکار ناخودآگاه، عادت‌های خودکار و حالت‌های عاطفی انعکاسی – که در مغز آنا رسوب کرده بود و بدنش را از نظر عاطفی شرطی کرده بود – حالا بیشتر به آینده‌ای جدید سر سپرده بود تا به گذشته‌ی آشنای خودش. او از مراقبه در کنار عزم راسخ و احساس متعالی استفاده می‌کرد تا حالت وجودی خود را تغییر دهد و از زندگی بیولوژیکی در گذشته‌ی سابق به زندگی در آینده‌ی جدید برسد.

آنا هر روز بیشتر دلش می‌خواست که وقتی از مراقبه بلند می‌شود، همان کسی نباشد که به پای مراقبه نشسته بود؛ او تصمیم گرفت که دست از کار نکشد تا زمانی که تمام حالت وجودی‌اش به عشق زندگی تبدیل شود. از نظر یک مادی‌گرا که واقعیت را با حواس خود تعریف می‌کند، آنا دلیل معقولی ندارد که عاشق زندگی باشد؛ او افسرده بود؛ بیوه‌ای که زیر بار قرض و قوله له شده بود و شغلی هم نداشت؛ سرطان گرفته بود و از فلج اندام تحتانی و زخم‌های غشای مخاطی رنج می‌برد؛ زندگی سختی داشت؛ نه شریکی در کنارش بود و نه فرد مهمی در زندگی‌اش داشت؛ دیگر رمقی برایش نمانده بود که به بچه‌هایش هم برسد. **اما آنا طی مراقبه یاد گرفت که می‌تواند پیش از تحقق یافتن آینده، از نظر عاطفی به بدن خود بیاموزد که آینده چه حسی دارد.**

بدن او در مقام ذهن ناخودآگاه تفاوت بین رویداد واقعی و رویداد تخیلی و عاطفی را نمی‌داند. او همچنین بر اساس درکی که از اپی ژنتیک داشت می‌دانست که احساسات متعالی مانند عشق، شادی، شکرگزاری، الهام، مهربانی و آزادی می‌توانند به ژن‌های جددی پیام بدهند که پروتئین‌های سالمی بسازند و بر ساختار و عملکرد بدنش تأثیر بگذارند. او بطور کامل درک کرده بود که اگر مواد شیمیایی استرس‌زایی که در بدنش جولان می‌دادند، ژن‌های ناسالم را فعال کرده بودند، آنگاه اگر احساسات متعالی را با رغبت بیشتری نسبت به احساسات استرس‌زا در خود ایجاد کند، می‌تواند ژن‌های جدیدی را فعال کند – و سلامتی خود را بهبود بخشد.

یک سال گذشت و سلامتی او تغییر چندانی نکرد. البته به مراقبه ادامه داد. او تمام مراقبه‌هایی که برای شاگردانم طراحی کرده بودم را انجام داد. او می‌دانست که چندین سال طول کشیده است تا سلامتی‌اش به این روز بیفتد؛ و لذا برای ایجاد وضعیت جدید نیز کمی زمان لازم است. لذا کارش را ادامه می‌داد و تلاش می‌کرد آنقدر از افکار، رفتارها و احساسات ناخودآگاهش آگاه شود که اجازه ندهد هیچ تجربه‌ای از آگاهی‌اش پنهان بماند. پس از یک سال آنا متوجه شد که کم کم وضعیت ذهنی و عاطفی‌اش دارد بهتر می‌شود. آنا داشت عادتِ خود قدیمی بودن را ترک می‌کرد و خود جدیدی می‌آفرید.

آنا پس از شرکت در کارگاه‌های من می‌دانست که باید سیستم عصبی خودمختار خود را دوباره به حالت تعادل درآورد چون سیستم عصبی خودمختار تمام عملکردهای خودکاری را کنترل می‌کند که به دور از آگاهی مغز رخ می‌دهند – هضم و جذب غذا، میزان قند خون، دمای بدن، ترشحات

هورمونی، ضربان قلب و غیره. تنها راهی که او می‌توانست وارد سیستم عامل شده و بر سیستم عصبی خودمختار تأثیر بگذارد این بود که بصورت منظم حالت درونی خود را تغییر دهد.

به همین دلیل آنا ابتدای هر مراقبه را به تبرک مراکز انرژی اختصاص می‌داد. این نواحی خاص بدن تحت کنترل سیستم اعصاب خودمختار قرار دارد. همانطور که در مقدمه اشاره کردم، هر مرکز، انرژی یا فرکانس مخصوص خود را دارد (که اطلاعات خاصی را ساطع می‌کند و یا آگاهی مخصوص خودش را داراست)، غده‌ها و هورمون‌های به خصوصی دارد، وضعیت شیمیایی منحصر بفرد خود را داراست، برای خود مغزچه‌ای دارد و لذا برای خودش ذهنی دارد. این مراکز، از مغزِ ناخودآگاهی اثر می‌پذیرند که در پس تفکر خودآگاه ما نهفته است.

آنا آموخته بود که چگونه باید امواج مغزی خود را تغییر دهد تا بتواند وارد سیستم عامل سیستم عصبی خودمختار (در مغز میانی) شود و هر مرکز را طوری تنظیم کند که هماهنگ با بقیه‌ی مراکز عمل کند. او هر روز با تمرکز و رغبت، تمرکز خود را به حوزه‌ی خاصی از بدن و نیز فضای اطراف هر مرکز معطوف می‌کرد و آن را به منظور دستیابی به سلامتی بیشتر و خیر بزرگ‌تر تبرک می‌کرد. او به آرامی اما با اطمینان از طریق برنامه‌ریزی سیستم عصبی خودمختار و بازگرداندن تعادل به آن، توانست سلامتی خود را بهبود بخشد.

او همچنین تکنیک تنفس مخصوصی را یاد گرفته بود که من در کارگاه‌هایم آموزش می‌دهم؛ این تکنیک تمام انرژی عاطفی را که در اثر فکر و احساس یکنواخت در بدن ذخیره می‌شود، آزاد می‌کند. آنا پیوسته به افکار یکسانی اندیشیده بود و به همین دلیل احساسات یکسانی را ایجاد کرده

بود و سپس بخاطر همین احساس دوباره به همان افکار سابق اندیشیده بود. او یاد گرفت که احساسات گذشته در بدن ذخیره می‌شوند، اما می‌توان با استفاده از این تکنیک تنفس انرژی ذخیره شده در بدن را آزاد کرد و خود را از بند گذشته رها ساخت. به همین دلیل هر روز با رغبت و جدیتی بزرگ‌تر از اعتیادش به احساسات گذشته، این نوع تنفس را تمرین می‌کرد و به مرور در آن ماهر شد. وقتی او یاد گرفت که چطور باید این انرژی ذخیره شده در بدنش را به حرکت در آورد، آموخت که چگونه باید بدنش را نسبت به ذهنیت جدید شرطی کند و پیش از تحقق آینده، احساسات قلبی مرتبط با آن را در خود ایجاد کند.

از آنجا که آنا الگوی اپی ژنتیک کارگاه‌ها و سخنرانی‌های من را نیز مطالعه کرده بود، می‌دانست که ژن‌ها فقط بیماری‌زایی نمی‌کنند؛ بلکه محیط به ژن‌ها علامت می‌دهد که بیماری ایجاد کنند. آنا پی برد که اگر احساساتش پیامدهای شیمیایی تجربه‌هایش در محیط باشند و اگر هر روز را با همان احساسات باقیمانده از گذشته سر کند، خودش انتخاب کرده است که به همان ژن‌هایی دستور فعالیت بدهد که عامل بیماری‌اش هستند. اگر به جای این کار می‌توانست احساسات زندگی آینده‌اش را قبل از تجربه‌ی رویدادهای آینده در خود ایجاد کند، آنگاه بیان ژن خود را تغییر می‌داد و بدنش نیز تغییر می‌کرد تا از نظر بیولوژیکی با آینده‌ی جدیدش همسو شود.

آنا مراقبه‌ی دیگری را نیز انجام می‌داد که در آن باید به مرکز سینه‌اش توجه کرده و با احساسات متعالی‌اش سیستم عصبی خودمختار را فعال می‌کرد تا بتواند پیوسته نوع بسیار کارآمدی از ضربان قلب را در خود ایجاد کند که ما نام ضربان قلب منسجم را بر آن نهاده‌ایم (و بعداً جزئیات آن را

برایتان توضیح خواهم داد.) او متوجه شد که وقتی احساس نفرت، بی‌قراری، ناراحتی، خشم و تنفر می‌کند، این حالت‌ها سبب بروز واکنس استرس شده و ضربان قلب را نامنظم می‌کنند. آنا در کارگاه‌های من یاد گرفت که اگر درست همانطور که عادت کرده بود بصورت منظم احساسات منفی را تجربه کند، بتواند این حالت قلب-محور جدید را در خود حفظ کند، آنگاه به مرور زمان خواهد توانست این احساسات جدید را کامل‌تر و عمیق‌تر حس کند. البته تعویض خشم، ترس، افسردگی و نفرت با شادی، عشق، شکرگزاری و آزادی مستلزم تلاش زیادی است – اما آنا در این مسیر تسلیم نشد. او می‌دانست که این احساسات متعالی بیش از هزار ماده‌ی شیمیایی مختلف را آزاد خواهد کرد و این موارد شیمیایی بدن را ترمیم و بازیابی خواهند کرد... و لذا در این مسیر حرکت می‌کرد.

بعد از آن، آنا مراقبه‌ی قدم‌زنان را تمرین کرد؛ در این نوع مراقبه او هر روز باید با خود جدیدش قدم می‌زد. او بجای اینکه بنشیند و با چشمان بسته مراقبه کند، در ابتدای این مراقبه‌ی جدید می‌ایستاد و چشمانش را می‌بست. در حالت ایستاده وارد حالت مراقبه می‌شد و می‌دانست این کار حالت وجودی‌اش را تغییر می‌دهد؛ سپس در همان حالت چشمانش را باز می‌کرد و در حالت مراقبه می‌ماند و به عنوان خودِ جدیدش شروع به قدم زدن می‌کرد. او با این کار عادت جدیدی از تفکر، عمل و احساس را بصورت منظم در خود تجلی می‌بخشید. آنچه او داشت می‌آفرید، به زودی به

شخصیت جدیدش تبدیل می‌شد. او دیگر دلش نمی‌خواست مدهوش[۱۹] شود و به خود قدیمش باز گردد.

آنا به لطف این کارها می‌دید که الگوهای فکری‌اش تغییر کرده‌اند. او دیگر آن مدارهای سابق را در مغز خود روشن نمی‌کرد؛ لذا ارتباط آن مدارهای قدیم با هم قطع شده بود و داشتند از هم باز می‌شدند. در نتیجه دیگر مانند سابق فکر نمی‌کرد. آنا از نظر احساسی برای اولین بار در چند سال گذشته رگه‌هایی از شکرگزاری و لذت را تجربه می‌کرد. او در مراقبه‌هایش هر روز داشت بخش‌های جدیدی از بدن و ذهنش را تسخیر می‌کرد. آنا آرام شده بود و دیگر اعتیاد چندانی به احساسات مشتق شده از هورمون‌های استرس نداشت. دوباره عشق را احساس می‌کرد. او همینطور ادامه داد – غلبه، غلبه و غلبه‌ی هر روزه برای تبدیل شدن به کس دیگری که می‌خواست باشد.

آنا امکان را فراچنگ می‌آورد

در ماه مه سال ۲۰۱۲، آنا در یکی از کارگاه‌های چهارروزه‌ی من در شهر نیویورک شرکت کرد. در روز سوم و در طی چهار مراقبه‌ی آخر آنا کاملاً خود را تسلیم کرد. او برای بار اول از زمان شروع مراقبه‌ها، خود را در فضای نامتاهی سیاهی شناور یافت و آگاه بود که از خودش آگاه است. او از خاطره‌ی کیستی خود فراتر رفته بود و به آگاهی محض تبدیل شده بود و تماماً از قید تن،

ارتباط با دنیای مادی و زمان خطی رها شده بود. او آنقدر احساس آزادی می‌کرد که دیگر به شرایط جسمی خود اهمیتی نمی‌داد. آنقدر احساس نامحدود بودن می‌کرد که نمی‌توانست با هویت کنونی خود همذات پنداری کند. آنقدر احساس متعالی‌ای داشت که دیگر با گذشته‌اش ارتباطی نداشت.

آنا در این حالت مشکلی نداشت، گذشته‌اش را پشت سر نهاده بود و برای بار اول تماماً آزاد شده بود. او دیگر آن نام، جنسیت، بیماری، فرهنگ و حرفه‌ی سابق را نداشت – او در ورای مکان و زمان بود. **او با میدانی از اطلاعات وارد ارتباط شده بود که میدان کوانتومی نام داشت و در آن تمام امکان‌ها و احتمالات جدید وجود دارند.** او ناگهان خود را در آینده‌ای کاملاً جدید پیدا کرد، در حالی که روی صحنه‌ای بزرگ ایستاده بود، میکروفونی در دست گرفته بود و داشت داستان بهبود سلامتی‌اش را برای جمعیت تعریف می‌کرد. او این صحنه را قبلاً تصور نکرده و تصویرسازی نکرده بود. گویی اطلاعاتی را از طریق میدان کوانتومی در خود دانلود کرده بود و برای لحظه‌ای تصویری از یک زن کاملاً متفاوت را در واقعیتی کاملاً جدید مشاهده کرده بود. دنیای درونی از دنیای بیرونی واقعی‌تر جلوه می‌کرد و او داشت با تمام وجود و بدون استفاده از حواس آن را تجربه می‌کرد.

در آن لحظه‌ای که آنا داشت زندگی جدید خود را در مراقبه تجربه می‌کرد، بارقه‌ای از شادی و نور به درون بدنش تابید و عمیقاً در درون خود احساس راحتی کرد. او می‌دانست که چیز یا کس

بزرگ‌تری شده است، بسیار بزرگ‌تر از بدن فیزیکی خودش. در این حالت شادی وافر او آنقدر احساس شادی و شکرگزاری کرد که ناخواسته خنده بر لبانش جاری شد. و در آن لحظه آنا می‌دانست که قرار است حالش خوب شود. از آن به بعد او اعتماد، شادی، عشق و شکرگزاری بیشتری در خود احساس کرد و مراقبه‌ها برایش آسان‌تر شد، طوری که می‌توانست از قبل هم عمیق‌تر کار کند.

وقتی آنا از گذشته‌اش خارج شد، احساس کرد که این انرژی جدید قلبش را بیشتر و بیشتر باز می‌کند. بجای اینکه مراقبه را کاری بداند که هر روز مجبور است انجامش دهد، او به مراقبه‌ها رغبت می‌ورزید. مراقبه به سبک زندگی‌اش تبدیل شده بود – به این کار عادت کرده بود. انرژی و شادابی او بازگشته بود. او دیگر داروهای ضد افسردگی مصرف نمی‌کرد. الگوهای فکری‌اش کاملاً تغییر کرده بود و احساساتش متفاوت شده بود. احساس می‌کرد که وارد حالت وجودی جدیدی شده است و به همین دلیل اعمالش به شدت دچار تغییر شد. سلامتی و زندگی آنا در همان سال بطور چشمگیری بهبود پیدا کرد.

سال بعد او در چندین رویداد دیگر هم شرکت کرد. آنا با حفظ ارتباطش با کار ما، با افرادی در گروه ما وارد ارتباط شد و این افراد حمایت‌های بی‌دریغی در مسیر سلامتی به او ارزانی داشتند. مانند بسیاری از شاگردان ما گاهی برایش دشوار بود که چند قدم به سمت برنامه‌های قدیم و الگوهای فکری، احساسی و رفتاری که پس از کارگاه‌ها ترکشان کرده بود، برندارد. با این وجود هر روز مراقبه‌اش را ادامه می‌داد.

در سپتامبر سال ۲۰۱۳ پزشکان آنا آزمایش‌های مختلفی از او گرفتند. شش سال پس از مرگ همسرش و یک سال و نه ماه پس از تشخیص سرطان، سرطان آنا بطور کامل درمان شده بود و تومور مری‌اش ناپدید شده بود. آزمایش خون آنا هیچ نشانه‌ای از سرطان را نشان نداد. غشای مخاطی مری و مقعدش کاملاً بهبود یافته بود. تنها چند مشکل جزئی باقی مانده بود: غشای مخاطی دهانش همچنان کمی قرمز بود، البته دیگر زخمی در آن ناحیه نداشت؛ و بخاطر داروهایی که برای بهبود زخم‌ها مصرف کرده بود، بزاق ترشح نمی‌کرد.

آنا شخص جدیدی شده بود – شخص جدیدی که سالم بود. بیماری در شخصیت قدیمش وجود داشت. آنا با تفکر، عمل و احساس متفاوت، خود جدیدی ساخته بود. به یک معنا، او در همین زندگی دوباره زاده شده بود.

در دسامبر سال ۲۰۱۳، آنا همراه دوستی که او را با کارهای من آشنا کرده بود، در رویدادی در بارسلونا شرکت کرد. پس از آنکه من داستان بهبود یکی دیگر از اعضای گروه‌مان را تعریف کردم، آنا تصمیم گرفت که وقت آن است داستانش را با بقیه در میان بگذارد. او داستانش را بطور کامل نوشت و به دستیار شخصی‌ام داد. مانند بسیاری از نامه‌هایی که به دستم می‌رسید، خط اول نامه‌اش این بود «شاید باورتان نشود.» بعد از آنکه نامه‌اش را خواندم، روز بعد از آنا خواستم که روی صحنه بیاید و داستانش را با مخاطبین در میان بگذارد. و او آنجا بود؛ یک سال و نیم بعد از آرمانی که در نیویورک برای خود ساخته بود (و من از آن خبر نداشتم)؛ روی صحنه ایستاده بود و داشت داستان شفا یافتنش را برای مخاطبین تعریف می‌کرد.

آنا امروز شخصی سالم، سرزنده، خوشحال و باثبات است که ذهن تیز و روشنی دارد. او از نظر معنوی آنقدر رشد کرده است که در مراقبه‌هایش بسیار عمیق می شد و تجربیات عرفانی بسیاری داشته است. زندگی‌اش مملو از آفرینش، عشق و لذت است. او در سال ۲۰۱۶ موسسه‌ای روانی تأسیس کرد که بیش از ۲۰ تراپیست و مربی در آن شاغل هستند. او از نظر مالی به استقلال رسیده است و آنقدر درآمد دارد که زندگی ثروتمندانه‌ای برای خود فراهم کند. او به سراسر دنیا سفر می‌کند، جاهای دیدنی را می‌بیند و با افراد بسیار موفقی ملاقات می‌کند. او دوستان و روابط جدیدی برای خود پیدا کرده است و شریک جدید زندگی‌اش با خودش و فرزندانش با احترام برخورد می‌کند.

وقتی از آنا راجع به مشکلات جسمی گذشته‌اش سوال کنید، به شما خواهد گفت که این چالش‌ها بهترین اتفاق زندگی‌اش بوده‌اند. به این فکر کنید: **چه می‌شود اگر بدترین اتفاقی که تاکنون برایتان افتاده است، به بهترین اتفاق زندگی‌تان تبدیل شود؟**

او می‌گوید که زندگی کنونی‌اش را دوست دارد و من همیشه در جوابش می‌گویم «البته که دوست داری؛ چون برای ساختن این زندگی، هیچ روزی بدون عشق به زندگی از مراقبه بر نخاسته‌ای. حالا باید به زندگی‌ات عشق بورزی». آنا از طریق مراقبه *ماوراء طبیعی* شده بود. او بر هویت خود غلبه کرده بود؛ هویتی که به گذشته وصل بود. او در عمل آینده‌ای جدید و سالم برای خود ساخته بود

– و بیولوژی بدنش به این ذهنیت جدید واکنش نشان داده بود. حال آنا دارد به عنوان نمونه‌ای از حقیقت و امکان زندگی می‌کند. و اگر آنا توانست خود را شفا دهد، شما نیز می‌توانید.