

تولدهای جادویی

دیپاک چوپرا

ترجمه

نگین ناطق

تهران - ۱۳۸۵

دیپاک چوپرا

تولدهای جادویی / دیپاک چوپرا (با همکاری دیوید سایمون، ویکی
آبرامز) ترجمه نگین ناطق. — تهران: بدیهه، لیوسا، ۱۳۸۵.
۳۰۲ ص.

ISBN 964-6701-52-3: ۳۰۰۰ ریال

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Magical beginnings, enchanted lives: a holistic guide
to pregnancy and childbirth, c2003.

۱. آبستنی، ۲. تولد، ۳. پزشکی آبرودانی، ۴. بدی تیشن، ۵.
هانا یوگا، الف، سایمون، دیوید، ۱۹۵۱ - م، Simon, David، ب. آبرامز،
ویکی، Abrams, Vicki، ج. ناطق، نگین، مترجم، د. عنوان.
۶۱۸/۲۲۲ RG ۵۲۵/۹۶۴
۱۳۸۵

۴۵۱۵۳-۸۴م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات بدیهه

خیابان دانشگاه - کوچه سیترا - شماره ۶ تلفن ۶۶۴۰۵۲۴۲

تولدهای جادویی

تألیف:

ترجمه:

چاپ اول: تهران - ۱۳۸۵

تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

حروفچینی: گنجینه، چاپخانه فراین

همه حقوق محفوظ است.

شابک ۳-۵۲-۶۷۰۱-۹۶۴ - 6701 - 52-3 ISBN 964

۳۰۰۰ تومان

«فهرست»

مقدمه	بارداری آگاهانه	۹
فصل ۱	پیدایش جنین	۲۵
فصل ۲	ایجاد ارتباط با کودک داخل رحم	۵۱
فصل ۳	تغذیه مادر و کودک	۷۷
فصل ۴	برقراری و حفظ تعادل	۱۰۱
فصل ۵	اختلالات دوره بارداری	۱۳۱
فصل ۶	عشق بین والدین	۱۵۵
فصل ۷	سفر تولد	۱۸۱
فصل ۸	مراقبت‌های مادر و کودک	۲۴۱
فصل ۹	اصول بنیادین برای پدر بودن	۲۷۹
نتیجه‌گیری	با فرزندی کمتر دنیایی زیباتر بسازید	۲۹۹

مقدمه

«بارداری آگاهانه»

تمایل به ایجاد حیات پرقدرت‌ترین نیروی کائنات است. مسئله‌ای عظیم که نازکای اندیشه به آن راهی ندارد. اسرارآمیز و پیچیده و باستانی‌تر از تاریخ. اینکه چگونه حیات از عناصر بی‌جان زاده می‌شود، سوالی است که انسان از ابتدای پیدایش خود به دنبال پاسخش بوده است. با وجود گشوده شدن رموز ژنتیک، حیات به همان میزان گذشته اسرارآمیز باقی مانده است. سنن حکمی باستانی اینگونه به ما می‌گویند: خدایان و الهه‌های ازلی تصویری از خود را در ما خلق کردند تا ما با بازآفرینی آن، به آنها احترام بگذاریم.

علم درباره اصول بنیادینی تأمل می‌کند که اتم‌ها را به‌سوی مولکول شدن، مولکول‌ها را به‌سوی ترکیبات بیوشیمیایی و ترکیبات بیوشیمیایی را به‌سوی سیستم‌های تکثیرکننده سوق می‌دهند. آیا اشکال گوناگون حیات مولکول‌های DNA را پدید می‌آورند، یا مولکول‌های DNA صورت‌های متفاوت حیات را خلق می‌کنند؟ دیدگاه شما نسبت به جهان هستی چه شخصی باشد و چه

غیرشخصی، چشم اندازتان چه معنوی باشد و چه علمی، شما باید از نیروی حیات بخشی که خلقت تمام موجودات را سازماندهی می کند در حیرت باشید. جهان هستی در هرفرد بازآفرینی می شود. تولد و مرگ تنها جملات معترضه در داستان بی پایان خلقت محسوب می شوند.

تولد هرانسان مژده ای برای ماجراجویی، شور و هیجان، عشق و از دست دادن است. در فرآیند آفرینش دریای عشق کیهانی به طور موقت در رودخانه های فردی جاری می شود و تلاش می کند تا به سرچشمه خود بازگردد. بارداری و تولد کودک شما اولین صفحات یک داستان جدید هستند. گام های نخستین در مسیر دنیایی از احتمالات بی کران. کتاب ما با نام «تولدهای جادویی»، جشنی برای تولد است - جشن شکفتن گل هرفرد بر روی درخت زندگی. شگفتی و پیچیدگی حیات به هرفرد و هرنسل این امکان را می دهد که در کنار بهره گیری از جوهره پیشینیان به دنبال تجربه هایی باشد که همیشه تازه اند. هنگامی که کودک شما اولین تنفس را انجام می دهد و بند نافش بریده می شود، تبدیل به یک فرد می شود. او از بدن شما جدا شده و رسماً سفر اکتشافی خود را آغاز می کند. شواهد و تحقیقات به روشنی نشان می دهد که کودک شما خیلی پیش تر از آنکه در مسیر تولد قرار گیرد بررسی در مورد شخصیت خود را آغاز کرده است.

حس خودآگاهی کودک شما همچنان که در محیط پرآب رحم رشد می کند به سرعت آشکار می شود. هنگامی که آگاهی حسی کودک شکل می گیرد نسبت به صداهای نامحسوس، هیجانات، چیزهای دیدنی، مزه ها و بوها در داخل بدن شما واکنش نشان می دهد. تفاسیری که نسبت به دنیا

دارید بعد از عبور از فیلتر شما بر روی بدن و کودک به دنیا نیامده‌تان تأثیر می‌گذارد. او به سادگی می‌آموزد که بین تجربیات، هیجانات و احساسات خود ارتباط برقرار کند و شادی و ناراحتی‌های شخصی خود را داشته باشد. به مدت نه ماه در حالی که کودکان با شما پیوند دارد، بی‌وقفه از پایگاه داده‌های شما نسبت به دنیا استفاده می‌کند.

کودک شما یاد می‌گیرد که بین غرایز و احساسات ارتباط برقرار کند و آنهایی را که باعث پرورش او هستند از آنهایی که مسموم کننده‌اند تشخیص دهد. آموزش زندگی کردن بی‌تردید قبل از تولد آغاز می‌شود. این کتاب برای زنان باردار، والدین آنها، زنانی که علاقه‌مند هستند باردار شوند و برای تمام کسانی که بخواهند در فرایند شگفت‌انگیز به وجود آوردن یک زندگی تازه شرکت داشته باشند طراحی شده است. ما همچنین سعی کرده‌ایم اطلاعاتی برای افرادی که کارشان در ارتباط با مشکلات متداول دوران کودکی در زندگی امروزی است به آن بیافزاییم - این کتاب برای دبیران، مشاوران، درمان‌گرها و حامیان سلامت می‌تواند بسیار ارزشمند باشد. این کتاب فقط کتابی در مورد سلامت جنین نیست، چراکه ما بر این باوریم، اطلاعات گردآوری شده می‌تواند سلامت بخش وسیعی از جامعه را بهبود بخشد.

مشکلات، افسردگی و جنایاتی که هر روز ما را بیشتر احاطه می‌کند شواهد محکمی دال بر از دست دادن تعادل بین جسم، ذهن و روح محسوب می‌شوند.

این از دست داده‌گی اغلب در مراحل آغازین زندگی و پیش از تولد شکل می‌گیرد. گرایش به سمت یک وضعیت متعادل برای داشتن سلامت

و یکپارچگی و از سوی دیگر تمایل به از دست دادن این تعادل هردو مانند یک بذر از نخستین لحظات بارداری در وجود کودک کاشته می‌شوند. این کتاب در طی سال‌ها و به تدریج در قلب و ذهن ما شکل گرفته است.

در مرکز مراقبتی چوپرا^۱ با مشاهده آمار بالایی از عدم تعادل و بیماری‌ها، ما آموخته‌ایم که تجربیات باعث ایجاد فعل و انفعالات شیمیایی در درون ساختار زیستی می‌شوند.

ما می‌توانیم با انتخاب‌های متفاوت بدنمان را بهبود ببخشیم. بسیاری از بیماران و مهمان‌های ما آرزو می‌کنند که ای کاش در کودکی برای داشتن یک زندگی متعادل هدایت می‌شدند. در پی تحقیقات گسترده‌ای که انجام شده، ما به این مسئله پی برده‌ایم که انسان‌ها حتی هنگامی که داخل رحم در حال رشد هستند درباره زندگی و دنیا می‌آموزند و تصمیم‌هایی که توسط والدینشان گرفته می‌شود می‌تواند تأثیرات ماندگاری بر روی آنها داشته باشد. جهت عملی کردن این دانش، ما برنامه تعلیم تولدهای شگفت‌انگیز را گسترش دادیم و در سراسر دنیا مربی‌هایی را به منظور آموزش مهارت‌های پیش از زایمان، تعلیم دادیم. تجربه تعلیم مبتد «تولدهای شگفت‌انگیز» در مرکز چوپرا به زوج‌هایی که در حال بچه‌دار شدن بودند ما را متقاعد کرده است که مبانی و تمرین‌های ارائه شده در این کتاب می‌تواند در طی دوره بارداری و زایمان، تأثیر شگرفی بر روی

1. Chopra Center:

مرکزی واقع در کالیفرنیا که به وسیله تدریس شیوه های گوناگون، به سلامت جسم و روح کمک می کند.

والدین و کودک آنها داشته باشد.

تجرباتی که انسان پیش از تولد از سر می‌گذراند، بر روی شخصیت او تأثیر گذاشته و آن را شکل می‌دهند. نوزادان می‌توانند حتی قبل از تولد علائمی دال بر وجود تنش از خود بروز دهند. احساسات و خواسته‌های ما به وسیله تجربه‌هایمان در داخل رحم شکل می‌گیرند.

امروزه علم اثبات کرده است که هر تجربه کوچک می‌تواند در ذهن و جسم ما فعل و انفعالی شیمیایی به وجود بیاورد و این فرایند پیش و پس از تولد ادامه خواهد داشت. تجربه‌های سازنده در طول دوره بارداری سبب پیدایش اندام‌ها و ذهن‌های سالم می‌شوند، حال آنکه تجربه‌های مخرب اندام‌ها و ذهن‌های بیمار را می‌آفرینند.

سلامت، تنها عدم وجود بیماری به شمار نمی‌آید، بلکه به معنی خوب بودن وضعیت جسمی، روحی، احساسی و ذهنی می‌باشد.

می‌توانیم از این هم فراتر برویم و سلامت را بالا رفتن میزان خودآگاهی تعریف کنیم، در آن صورت متوجه می‌شویم که زمینه اطلاعاتی که زیربنای زندگی ما را تشکیل می‌دهند، بنیان زندگی موجودات زنده دیگر را نیز می‌سازند. هنگامی که در یک سلامت حقیقی به سر می‌بریم قادر نخواهیم بود به دیگران یا خود صدمه بزنیم. برای رسیدن به سلامت حقیقی لازم است از ابتدا مورد محبت قرار بگیریم، تغذیه درست داشته باشیم، حمایت شده و راضی و خشنود باشیم. کودک به دنیا نیامده از ابتدای بارداری افکار و اعمال مادرش را تجربه می‌کند، چراکه ذهن و جسم جدایی‌ناپذیر هستند. تکانه‌های^۱ ذهنی ما بلافاصله

1. Impulse: تکانه

در مغز تبدیل به ترکیب‌های شیمیایی محرک اعصاب می‌شوند. این مواد شیمیایی همراه سلول‌ها و بافت‌ها به تمام نقاط بدن انتقال می‌یابند. کودک پیش از به دنیا آمدن، قسمتی از وجود مادرش محسوب می‌شود. از این رو، افکار، هیجانات و احساسات مادر تبدیل به ذرات وجودی کودکش می‌شوند. شما و کودکان بی‌وقفه ذرات و تجربه‌هایتان را با یکدیگر تقسیم می‌کنید. این تبادل پویای اطلاعات و این پیام‌آورهای شیمیایی رموز برقراری ارتباط بین قلب و ذهن شما، با قلب و ذهن کودکان به حساب می‌آیند. انتخاب‌های شما کلید ایجاد بهترین آغاز برای کودکان محسوب می‌شود و وسعت آگاهی شما کلید داشتن بهترین انتخاب‌ها است. امید ما بر آن است که بتوانیم با این کتاب، والدین را آگاه سازیم که انتخاب‌ها، تعابیر و تجربه‌های ایشان، قبل و در طول دوران بارداری و پس از تولد نقشی اساسی در پروراندن کودکانی سالم و شاد دارد. انتخاب‌های سازنده می‌تواند این اطمینان را ایجاد کند که کودک شما قوانین زیربنایی لازم برای به وجود آوردن بدن، ذهن و روحی سالم را دریافت می‌کند.

در این کتاب ما غالباً به پیش ژرف علوم جگمی باستانی «آیورودا» اشاره می‌کنیم. این سیستم پنج هزار ساله درمانی که خاستگاه آن روش‌های درمانی طبیعی و کهن شبه قاره است، ما را یادآور می‌شود که انسان در حقیقت موجودی معنوی است. این آگاهی ما را وامی‌دارد تا مسئولیت و قداست ایجاد و حمل یک زندگی در درونمان و مراقبت از آن را ادراک کنیم.

به علاوه ما به کمک علوم نوین، اطلاعات چشمگیری به دست آورده‌ایم که به وضوح نشان می‌دهد، تجربه کردن و آموختن پیش از تولد

آغاز می‌شود. با تلفیق این دو چشم‌انداز متفاوت، اطمینان حاصل می‌کنیم که افکار، کلمات و عملکردهای ما کودکانمان را تغذیه می‌کنند. ما موجوداتی معنوی هستیم که آموخته‌ایم چگونه کالبدهای جسمانی را به‌وجود بیاوریم. با وجود آنکه در طول حیات بشری هریک از ما انسان‌ها خالق فردیت خاص خود هستیم، اما جوهره اصلی وجودمان که آن را آگاهی بیکران، بالقوه‌گی محض یا روح می‌نامیم کماکان دست‌نخورده باقی مانده است. هنگامی که توسط باردار شدن روحی را به‌زندگی خود دعوت می‌کنید، مسئولیتی مقدس را عهده‌دار می‌شوید تا عشق بورزید و غریزه‌ای الهی را پرورش دهید که تجلی‌گر انسانیت است. ما همگی تجلیات گوناگون وجودی واحد هستیم، بنابراین به‌وجود آوردن یک کودک در اصل تجلی یک - خود - دیگر است.

عشق ورزیدن و محبت کردن به کودکانمان ادامه‌ای بر روند تکامل ما است. در صورتی که هدف ما خلق کردن دنیایی عاری از خشونت باشد، باید آفرینش عشق و تغذیه آن را از درون رحم آغاز کنیم.

دنیای ما، پیچیده و پویا است. ما در هر لحظه می‌توانیم ناظر شرایط و موقعیت‌هایی باشیم که باعث ایجاد امید یا ناامیدی می‌شوند. قلمروهایی بر روی این کره خاکی وجود دارند که در آنها خلاقیت، فراوانی و معنویت در حال شکوفایی است، حال آنکه در مناطقی دیگر فقر، خشونت و درد و رنج همه جا را فرا گرفته. شرایط هر چه باشد، امر مسلم آن است که امید به آینده بستگی به نحوه پرورش دادن کودکانمان دارد. ما دانسته‌هایمان را از نسل پیش به ارث برده‌ایم و برای انتقال آن به نسل بعد حق انتخاب داریم. چنانچه ما ناآگاهانه اشتباهات و تضادهایی را که از نسل قبل به ارث

برده‌ایم، به کودکانمان منتقل سازیم فرصت تغییر دنیای اطرافمان را از دست داده‌ایم. از سوی دیگر، اگر سطح آگاهی‌مان را بالا ببریم تا جایی که بتوانیم پذیرای شفقت، یکپارچگی و عشق باشیم، قادر خواهیم بود به دنیا شکلی تازه ببخشیم.

این دنیای تازه موقعیتی برای کودکانمان فراهم می‌سازد که شکوه و معنویت وجودشان را ادراک کنند.

در جایگاه والدینی مهربان، ما تنها یک آرزوی بنیادین برای فرزندانمان داریم: آرزوی ما آن است که آنها شاد باشند. با درک این مطلب، این کتاب راهت‌ما را به شما پیشنهاد می‌کنیم تا بتوانید آگاهانه کودکان‌تان را پرورش دهید. ما می‌خواهیم امید خود را برای اینکه کودکانمان از نعمت زندگی‌های شاد بهره‌مند شوند با شما تقسیم کنیم - و این کتاب را با این امید به شما تقدیم می‌کنیم که کمک کنید، دنیایی سرشار از سلامت و عشق به وجود آوریم.

توضیحی برای این کتاب

هرسفر این قابلیت را دارد که شما را برای مرزهای ذهنی، به‌جایی در عمق قلب‌تان ببرد. مادامی که در این کتاب سفر می‌کنید، با تمرین‌هایی روبه‌رو خواهید شد که به‌منظور رشد شخصی شما طراحی شده‌اند. تمرین‌های متفاوتی مثل: یادداشت‌های روزانه، نقاشی و تمرین‌های تجسمی در فصول مختلف گنجانده شده‌اند تا برای خودشناسی، شرایطی مناسب فراهم سازند. اگر در ایام بارداری عمیقاً به‌خرد بی‌واسطه ذهن و جسم‌تان گوش بسپارید، این ایام می‌تواند فرصتی برای

یک بیداری عظیم معنوی باشد.

یادداشت‌های روزانه در ایام بارداری

هنگامی که ذهن‌تان شفاف
است شما قادرید مسیری را
که به قلب‌تان فتم می‌شود
مشاهده کنید.

ایستاقان یواین^۱

توصیه ما به شما این است که در طول دوره بارداری هرروز زمانی را به نوشتن اختصاص داده و احساسات خود را ثبت کنید. حتی روزهایی که فکر می‌کنید چیزی برای گفتن ندارید، دقایقی را برای نوشتن افکارتان صرف کنید. برخی از زنان هرروز ساعت خاصی را برای این کار در نظر می‌گیرند، در حالی که بعضی دیگر دفتری را همیشه با خود حمل می‌کنند تا بتوانند دریافت‌های ذهنی خود را در همان لحظه ثبت کنند. اجازه دهید این دفتر، تعبیر صادقانه تجربیات شما باشد. امکان دارد دلتان بخواهد در این دفتر نقاشی یا خط خطی کنید. بگذارید هرچه را که دریافت می‌کنید بر روی کاغذ جاری شود.

یادداشت‌های روزانه کمک می‌کند که بر روی افکار و احساسات خود شناخت پیدا کنید. گوش سپردن به گفتگوی درونی، شما را با کودک به دنیا

1. Steven Levine

نیامده و نقاط عمیق‌تر وجودتان مرتبط می‌سازد. این یادداشت‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا در زندگی حضوری پررنگ‌تر داشته باشید. در بیشتر مواقع مردم برای کشف درون خود پیرامون خویش را جستجو می‌کنند و به دنبال اساتید، سخنرانی‌ها و کارگاه‌هایی می‌گردند تا بیاموزند که چه احساس کنند و چگونه باشند.

نوشته‌های‌تان شما را یاری می‌کنند تا به‌خرد درونی، الهامات و پاسخ‌هایی که اعماق وجودتان پذیرای آن است دست یابید. هنگامی که اینگونه در خود عمیق می‌شوید، نسبت به رشد کودکان در رحم آگاه‌تر شده و ناظر شکوفایی خود در جایگاه یک مادر خواهید بود.

سطور زیر برگه از یادداشت‌های زنی است که در ماه پنجم بارداری نخستین کودک خود به سر می‌برد:

فرشته عزیزم؛

تو تمام امروز را در شکم من بازی کردی و لگد زدی. هرلگد توجه من را به‌سوی تو جلب می‌کند. در طول روز دقایقی پیش می‌آید که چشم‌هایم را می‌بندم و با تمام وجودم به‌تو فکر می‌کنم. از همین حالا حس می‌کنم که عمیقاً به‌تو وصل هستم - خیلی سخت است که دقیقاً توضیح دهم چگونه. این طور به‌نظر می‌رسد که هم‌زمان، هم به‌تو فکر می‌کنم، هم تصور و احساس می‌کنم، به‌تو متصل شده و با تو ارتباطی ذهنی را تجربه می‌کنم. واقعاً احساس فوق‌العاده‌ای است.

شکم من هرروز بزرگ‌تر می‌شود و دیدن بدنم در آینه برایم دلپذیر است. پدرت با خوشحالی تمام من را می‌نگرد و این باعث می‌شود که از زن بودنم لذت ببرم. پدر تو، پدر خیلی خیلی خوبی خواهد بود و تو او را عاشقانه دوست خواهی داشت. او دیروز یک

نقاشی از تو، من و خودش کشید. همگی لبخند بزرگی بر روی صورتان داریم و تو وسط ما ایستاده‌ای. پدرت دور تا دور نقاشی را با نوشتن احساسات متفاوتی که در چند ماه گذشته داشته‌ایم تزئین کرده. کلمات او هیجان به دنیا آمدن تو و نگرانی‌های این تغییر بزرگ را توصیف می‌کنند. نقاشی خیلی خوبی است. می‌خواهم آن را قاب بگیرم و به دیوار اطاعت نصبش کنم. دوست دارم - مامان

چشم‌هایتان را ببندید و توجه کنید که رشد یک کودک در بدنتان چه حسی می‌تواند داشته باشد. برلذتها، نیازها و ترس‌هایتان واقف شوید.

گوش سپردن شکلی از
پذیرش است.

استلا تریلمان^۱

کلمات خود را بر روی کاغذ جاری سازید. نگران درست نوشتن کلمات و آئین نگارش نباشید. از کارت‌ان لذت ببرید! غود روشن کنید یا در محیط عطر بپراکنید. به موسیقی دلخواهتان گوش کنید. امکان دارد حس‌هایی را کشف کنید که تاکنون آنها را شناسایی نکرده‌اید. حتی ممکن است بعضی از آنها شما را غافلگیر کنند. گشوده باشید و هرآنچه را که به‌سوی‌تان می‌آید، ثبت کنید.

الهام گرفتن از نقاشی

خلق کردن تصاویر و نقاشی کردن برای نشان دادن احساسات و تجربیات می تواند راه مؤثر دیگری برای دسترسی به درونتان باشد. تصاویر می توانند با کنار زدن کلمات، مستقیماً افکار درونی و احساسات مربوط به دوره بارداری، زایمان و کودک به دنیا نیامده تان را نشان دهند. با وجود این که بیشتر افراد در برابر نقاشی کردن مقاومت می کنند، ما از شما می خواهیم که این فرایند را امتحان کنید. شاید شما در کودکی خلق نقاشی را کنار گذاشته باشید، چرا که فکر می کردید برای این کار استعداد کافی ندارید، اما نقاشی کردن راه شگفت انگیزی برای رشد شخصی محسوب می شود. به خود اجازه دهید که بی عیب و نقص نباشید. به خلاقیت خود مجال دهید تا از طریق دست های تان خود را نشان بدهد. بگذارید خویشن تان وحشی و آزاد باشد. فضای کودکان درونتان را بیابید که عاشق رنگ و نقاشی است. مداد شمعی ها، گچ و جعبه مداد رنگی تان را بیرون بیاورید. انتقاد از خود را کنار بگذارید و اجازه دهید خویشن تان بازی کند. دفتر یا دفترچه یادداشتی پیدا کنید تا بتوانید در آن بنویسید و نقاشی کنید. دفتری را انتخاب کنید که می توانید در آن آزاد و رها باشید. همیشه تعدادی خودکار، مداد رنگی و ماژیک در دسترس داشته باشید تا هرگاه دریافتی داشتید و نیروی خلاقیت شما جاری شد بتوانید به سرعت افکار و تصاویری که به ذهنتان می آید بر روی کاغذ منتقل کنید.

تصور خلاق

هنگامی که پشمان انسان ها باز است
مناظر دنیای بیرون خود را مشاهده می کنند

و زمانی که پشمانشان بسته است
 مناظر را با چشم ذهن می بینند
 انسان ها ساعات زیادی را
 صرف مشاهده مناظر بیرون می کنند
 اما در دنیای درون نیز به همان اندازه
 منظره وجود دارد

مایکل و نانسی ساموئیل^۱

تصور خلاق فرایند فراخوانی تجربیات حسی بر روی صفحه آگاهی است. تمرین های تصویرسازی خلاق که در این کتاب پیشنهاد شده است به شما کمک خواهد کرد تا با بدن خود و کودک به دنیا نیامده تان ارتباطی عمیق پیدا کنید. این تمرین ها هم چنین می توانند به شما کمک کنند که در طول دوره بارداری از میزان تنش های خود بکاهید. تک تک ما تجربه هایی در درونمان داریم که از بیرون قابل رؤیت نیستند. تصاویر، افکار و خاطرات، سراسر روز در آگاهی ما شناورند. با وجود اینکه معمولاً این فرایند را تصور می خوانیم، هریک از حواس پنجگانه ما می تواند درگیر این فرایند شود. امکان دارد شما در کنار تصاویر بصری، صداها، هیجانات، مزه ها یا بوهایی را به خاطر آورید. به طور مثال هنگامی که از شما می خواهند خانه دوره کودکی خود را به یاد بیاورید، ممکن است شکل پیانو، بافت نرم بالش مورد علاقه تان یا طعم لذیذ و بوی خوش دست پخت مادر تان در ذهن شما زنده شود. هنگامی که

می‌خواهید حوادثی را به‌یاد بیاورید، احتمال دارد تمام صحنه‌های آن پیشامد خاص دوباره در ذهنتان ساخته شود. بدن و ذهن شما نسبت به تجربه‌های درونی و بیرونی تقریباً به یک شکل واکنش نشان می‌دهند. تحقیقات روانشناسی فراوانی نشان داده‌اند که دستگاه عصبی خودمختار که مسئول کنترل کردن عملکردهای فیزیولوژیکی غیرارادی، مانند ضربان قلب، فشار خون، ترازهای هورمونی و عملکردهای ایمنی است، نسبت به تصویرسازی و یادآوری خاطرات همان واکنشی را نشان می‌دهد که در برابر حوادث در حال وقوع از خود بروز می‌دهد. چنانچه شما به‌وضوح تصور کنید که در کنار ساحل و در آرامش هستید، پیام‌آورهای شیمیایی که توسط بدن آزاد می‌شوند مشابه همان پیام‌آورهای هستند که بدن در هنگام شادی و زمانی که واقعاً در کنار ساحل هستید آزاد می‌کند. و اگر عمیقاً حادثه‌ای ناراحت‌کننده را به‌یاد بیاورید ضربان قلب، فشار خون، تنفس و فرآیندهای متابولیکی طوری واکنش نشان می‌دهند که انگار شما واقعاً در حال دست و پنجه نرم کردن با آن شرایط سخت هستید.

شما می‌توانید با کمک گرفتن از تصور خلاق، حوادثی شادتر را انتخاب کرده و با استفاده از قدرت پویا و ذاتی خود به سلامت، تمرکز و آرامش دست یابید.

تصویرسازی شیوه‌ای قدرتمند است و ما در این کتاب شما را دعوت به استفاده از این شیوه خواهیم کرد. البته این مهارت نیز به‌مانند تمام مهارت‌های دیگر برای پیشرفت کردن نیاز به تمرین دارد. شاید از شما بخواهیم که رشد کودکان را در بدن خود تصور کنید یا تصویری بکشید و

در آن نشان دهید که دوست دارید چگونه وضع حمل کنید. به کمک تصور خلاق شما می‌توانید خیلی پیش‌تر از به دنیا آمدن کودکان و در آغوش گرفتنش، با او ارتباطی نزدیک برقرار کنید. هنگامی که از تصور خود استفاده می‌کنید، کشف خواهید کرد که شما قابلیت خلق هرچه را که بخواهید دارید. بارداری مسیری است که شما را به‌ورای ذهن و جسمتان سوق می‌دهد. این ایام به‌حس شفقت شما حیات بخشیده و از عمیق‌ترین حقایق روحتان پرده برمی‌دارد.

این کتاب درباره کشف عمق وجود و پیدا کردن مسیرتان صحبت می‌کند. هر قدم شما در این مسیر منحصر به فرد است. از این سفر لذت ببرید. ما از آغاز حیات شروع می‌کنیم - زمانی که دو سلول با هم می‌آمیزند و جرقه‌ای که تولید شده، آتش یک وجود تازه را روشن می‌کند.