

تجسس شفا بخش

(دستان شفا بخش)

tarikhema.org



نوشته: خوزه سیلوا
مترجم: مهندس علی اصغر شجاعی

Silva, Jose . م - ۱۹۱۴ - خوزه ، سیلوا ،
تجسم شفابخش " داستان شفابخش " / نوشته خوزه
سیلوا، رابرت استون : ترجمه علی اصغر شجاعی .
تهران : میلاد ، ۱۳۷۹ .
ص ۳۵۸

ISBN 964-6261-36-1 : ۱۸۰۰۰ ریال

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیها .

عنوان روی جلد: متن کامل تجسم شفابخش (داستان
شفابخش) .

Der heiler in dir : عنوان اصلی :

چاپ چهارم : ۱۳۸۳ .

۱- شفای روانی سیلوا . ۲ . شفای روانی .

الف . استون ، رابرت . Stone , Robert B . ب . شجاعی

ارانی ، علی اصغر ، ۱۳۳۷ - ، مترجم . ج . عنوان .

د . عنوان : داستان شفابخش .

۶۱۵/۸۵۱

RZ ۴ . ۳ / ۹۹

۱۳۷۹

م ۷۸-۲۵۹۲۴

کتابخانه ملی ایران



انتشارات میلاد

تهران : خیابان انقلاب ، بین خیابان اردیبهشت و ۱۲ فروردین

خیابان وحید نظری کوچه جاوید شماره ۱۸۹ تلفن : ۶۴۰۵۵۰۳ - ۶۲۹۲۲۲۵

نام کتاب : تجسم شفابخش

نوشته : خوزه سیلوا ، دکتر رابرت استون

ترجمه : مهندس علی اصغر شجاعی

ناقص چاپ : حسین صفائی

نوبت چاپ : چهارم ۱۳۸۳

شمارگان : ۵۰۰۰ نسخه

چاپ : پرتو

حروف نگاری : آبان گرافیک

کلیه حقوق محفوظ است .

ISBN 964-6261-36-1

شابک : ۹۶۴-۶۲۶۱-۳۶-۱

فهرست مندرجات

۹	پیشگفتار مترجم
۱۱	مقدمه
۱۳	برنامه ریزی ذهنی
۱۸	مغز مانند یک کامپیوتر است
۲۰	دستور عمل نمونه سیلوا
۲۲	چشم انداز روش سیلوا در مورد کنترل ذهن و استرس
۲۴	شیوه استفاده از این کتاب
۲۷	بخش اول: برنامه چهل روزه سیلوا
۲۹	۱. آرامش: کلید موفقیت
۳۲	برنامه ریزی رفتاری از طریق کلمات و تصاویر
۳۵	۲. کنترل جسم از طریق کنترل ذهن
۳۸	شناخت ألفا
۴۲	اقدامات حمایت کننده
۴۲	حوزه نمایش ذهنی
۴۳	مراحل هشتگانه آرمیدگی
۴۵	چهل روزی که زندگی شما را تغییر خواهد داد
۴۸	۳. شفا بخشی خود
۵۵	تصویر سازی ذهنی، گران بها ترین ارمغان طبیعت
۵۸	۴. پیشگیری از بیماری ها
۶۲	سپر بلای استرس
۶۳	رفع موانع درونی
۶۸	۵. یاری به پزشک خویش
۷۰	با پزشک خود همکاری کنید
۷۱	گام های نخستین
۷۴	۶. غلبه بر استرس
۷۶	استرس و کثرت حوادث
۷۶	نحوه برطرف ساختن اختلالات جسمانی
۷۹	پیشگیری از استرس
۸۵	۷. شفا بخشی دیگران
۹۲	۸. شفا بخشی یک توانایی طبیعی است

- تکنیک قرار دادن دست ۹۴
- فرکانس ارتعاش دستان شفابخش ۹۵
- شیوه اجرای تکنیک قرار دادن دست ۹۶
- ضوابط اخلاقی در شفابخشی ۹۹
- ۹. انرژی های شفابخش ۱۰۱**
- دیدگاه علمی دانشمندان ۱۰۴
- تأثیر امواج آلفا در فواصل دور ۱۰۵
- ذهن، پزشکی معجزه گر ۱۰۶
- ۱۰. سه نیروی معجزه گر: آرزو، اعتقاد، انتظار ۱۱۱**
- ۱۱. برای خود دشمن نتراشید ۱۱۹**
- ۱۲. جو مساعد برای درمان ۱۲۷**
- بیماری قند (دیابت) ۱۲۸
- غلبه بر افکار منفی ۱۳۰
- ۱۳. لزوم اعتقاد و ایمان قلبی ۱۳۳**
- ۱۴. دستیابی به آرامش درون ۱۴۰**
- برقرار ساختن تعادل درونی ۱۴۲
- پس خوراند زیستی و کنترل استرس ۱۴۴
- ۱۵. پایان منفی گرایی ۱۴۷**
- دارویی به نام سلامتی ۱۵۰
- کنار آمدن با افکار و احساسات منفی ۱۵۱
- کنار آمدن با استرس های روزمره ۱۵۱
- ۱۶. درد و هیپنوتیزم ۱۵۳**
- هیپنوتیزم و مسمریسم ۱۵۵
- کنترل درد در سطح امواج بتا ۱۵۹
- ۱۷. موارد اضطراری استفاده از نیروهای ذهنی ۱۶۲**
- استفاده از آلفا به هنگام حوادث ۱۶۳
- تکنیک سه انگشت ۱۶۶
- اجرای تکنیک سه انگشت ۱۶۶
- آمادگی برای مقابله با حالات اضطراری ۱۶۷
- ۱۸. تدابیر اولیه در شفا بخشی ۱۶۹**
- جلوگیری از خون ریزی های شدید ۱۷۲
- کنترل درد از طریق ایجاد بی حسی در دست ۱۷۳

- ۱۷۴ کنترل درد در سطح بتا.
- ۱۷۵ برنامه ریزی در موارد اضطراری.
- ۱۷۵ سرعت بخشیدن به روند شفابخشی.
- ۱۷۷ ۱۹. نیمکره راست مغز و افکار مثبت
- ۱۸۰ خلاقیت نیروهای ذهنی.
- ۱۸۱ شفابخشی دیگران.
- ۱۸۳ ۲۰. نیمکره راست مغز، نجات دهنده زندگی.
- ۱۸۴ اختلالات روحی - اختلالات جسمی.
- ۱۸۹ ۲۱. سالم سازی افکار مخرب.
- ۱۹۰ نیروی مخرب افکار منفی.
- ۱۹۳ مشکلات را کم اهمیت تلقی نکنید.
- ۱۹۳ تکنیک تیموس.
- ۱۹۶ ۲۲. سفری خیالی به دنیای درون.
- ۲۰۰ آموزش سفری خیالی به دنیای درون.
- ۲۰۳ ۲۳. رشد خودباوری.
- ۲۰۵ ساختار شخصیت.
- ۲۰۹ ۲۴. شفایابی از طریق آرمیدگی.
- ۲۱۳ ۲۵. کیفیت تصاویر ذهنی.
- ۲۱۴ کیفیت بخشیدن به تصاویر ذهنی.
- ۲۱۶ به کار بستن انرژی‌های شفابخش.
- ۲۱۸ تصور در مقابل تصویر سازی ذهنی.
- ۲۱۹ ترک از راه دور.
- ۲۲۱ نمایش‌های ذهنی.
- ۲۲۴ ۲۶. ترک عادات ناپسند.
- ۲۲۵ درمان الکلیسم.
- ۲۲۸ تکنیک سه تصویر.
- ۲۲۹ روش ترک سیگار و مبارزه با چاقی.
- ۲۳۰ ترک سیگار.
- ۲۳۱ غلبه بر پرخوری.
- ۲۳۲ ۲۷. نیروی شفابخش نیمکره راست مغز.
- ۲۳۴ اصول اساسی تجسم شفابخش.
- ۲۳۴ بهبود بخشیدن به قوه تجسم.

۲۳۵	تصوّر و تصویرسازی ذهنی در اختلالات قلبی
۲۳۶	مبارزه با الکلیسم
۲۳۶	اعتیاد به سیگار
۲۳۷	مبارزه با پرخوری
۲۳۸	نمایش شفابخشی خود را بسازید
۲۳۹	۲۸. کمک به دیگران در اصل کمک به خویشتن است
۲۴۵	۲۹. شفا بخشی از راه دور
۲۴۶	چند نمونه حقیقی شفایابی از راه دور
۲۴۹	۳۰. حوزه‌های انرژی انسان
۲۵۴	تجهیز نیمه راست مغز به نقاط مرجع
۲۵۵	روشن بینی و شفا بخشی
۲۵۷	۳۱. روشن بینی و شفابخشی از راه دور
۲۶۰	ادامه شفا بخشی از راه دور
۲۶۴	۳۲. تقویت اقدامات شفابخشی دیگران
۲۶۵	روش گیج کردن بیمار
۲۶۶	روش انتظار
۲۶۷	روش میل به زندگی
۲۶۷	روش کندسازی فعالیت مغزی
۲۶۸	ترک عادات زیان بار و ناپسند
۲۶۹	بررسی روش‌های شفا بخشی از راه دور
۲۶۹	تمرین پایه
۲۶۹	گسترش تمرین پایه
۲۷۰	شناسایی بیماری دیگران از راه دور
۲۷۱	درمان عادات و افکار مخرب دیگران
۲۷۲	۳۳. ارتباط ذهنی
۲۷۴	قدرت کلام
۲۷۸	۳۴. تندرستی و مرکز درون انسان
۲۷۹	مرکز درون انسان
۲۸۱	دنیای درون - دنیای برون
۲۸۴	۳۵. سطح عمیق آلفا
۲۸۸	۳۶. سموم محیط زیست
۲۹۰	حساسیت‌ها

۲۹۲	سموم محیط زیست.....
۲۹۲	اعتیاد.....
۲۹۳	۳۷. علل شفابخشی.....
۲۹۵	آیا شفا بخشی، کاری خطاست؟.....
۲۹۷	انسان و خلقت.....
۲۹۸	۳۸. روشن بینی.....
۳۰۲	۳۹. زندگی هدفمند.....
۳۰۶	۴۰. دست یابی به آرامش درون.....
۳۰۶	جزء کدام گروه از افراد هستید؟.....
۳۰۸	آرامش درون.....
۳۱۱	بخش دوم: گام های جدید.....
۳۱۴	۴۱. دنیای درون.....
۳۱۸	۴۲. اصلاح رفتارهای نادرست.....
۳۲۴	۴۳. سر درد و غلبه بر خستگی.....
۳۲۵	سر دردهای تنشی.....
۳۲۶	خستگی و احساس کسالت.....
۳۲۷	افسردگی.....
۳۲۹	۴۴. غلبه بر افسردگی.....
۳۲۹	معالجات غیر ذهنی:.....
۳۳۰	معالجات ذهنی:.....
۳۳۱	۴۵. درمان کمر درد.....
۳۳۶	۴۶. درمان قطعی سنگ کیسه صفرا و سنگ کلیه.....
۳۳۹	۴۷. دلایل ناشناخته بیماری ها.....
۳۴۲	۴۸. درمان انسداد عروق.....
۳۴۴	۴۹. زندگی بدون حساسیت (الرژی).....
۳۵۰	۵۰. انتخاب همسر مناسب.....
۳۵۲	۵۱. ألفا و تربیت فرزندان.....
۳۵۵	۵۲. ألفا و آموزش پیش از تولد.....
۳۵۷	۵۳. ألفا و تأثیر بر آب و هوا.....

پیشگفتار مترجم

سالم زیستن تا واپسین لحظه‌های حیات امتیاز بزرگی محسوب می‌شود. سالم بودن حق طبیعی همه ماست و نباید اجازه دهیم بیماری، سایه سنگین خود را بر زندگی ما بیفکند.

کتاب حاضر، نتیجه تحقیقات «خوزه سیلوا» در مورد بیماری‌های روان - تنی است و شیوه‌های مبارزه با این گونه اختلالات را به وضوح نشان می‌دهد. این اندیشمند نودوست که تحقیقات ارزنده خود را در سال ۱۹۴۴ آغاز نمود به انسان‌ها می‌آموزد چگونه نیروهای ذهنی خود را به گونه‌ای هدف‌مند مورد استفاده قرار داده و ثابت کنند قادرند در زمانی کوتاه سیر بیماری تا بهبودی را برخلاف انتظار خود و سایرین طی نمایند. در این راستا شما از کاربرد انرژی ذهنی جهت اجتناب و پیشگیری از وقایع و بیماری‌ها آگاه خواهید شد و در نتیجه می‌توانید زندگی سرشار از سلامتی، خوشبختی، موفقیت و ایمنی را برای خود و اطرافیان‌تان تجربه کنید.

آیا برآستی چنین چیزی ممکن است؟

از سال ۱۹۶۶ تا کنون، میلیون‌ها نفر در سراسر جهان توانسته‌اند از طریق به کارگیری روش‌های روحی - روانی، بر خود تسلط پیدا کنند و کیفیت زندگی را بصورتی مشخص بهبود بخشند. این مطلب را نامه‌های

تشکر آمیز هزاران نفر از شاگردان قبلی او تأیید می‌کند. شما هم می‌توانید با خواندن این کتاب و پیروی از روش‌های ساده و قابل درک آن، به سرچشمهٔ سلامتی و تندرستی دست یابید. مطمئن باشید موفقیت ناشی از تأثیر روش‌های شفابخش شما را به گونه‌ای متقاعد خواهد ساخت که حتی ممکن است این سؤال برای تان مطرح شود که چرا دیگر انسانها، این روش‌های ساده و قابل فهم را جهت کسب سلامتی مورد استفاده قرار نمی‌دهند.

در هر صورت، امروز روز شروع است و شما می‌توانید با به کارگیری روش‌های سیلوا کیفیت زندگی خود را ارتقاء داده و از هر لحظه آن، توأم با سلامتی، نهایت لذت و استفاده را ببرید.

مقدمه

مردی با چشمان بسته روی صندلی راحتی نشسته است. او به ظاهر بی حرکت است و آهسته و مرتب نفس می کشد.

به عنوان نظاره گری بی تفاوت انسان به این فکر نمی افتد که این مرد در تمرکزی عمیق، از ۱۰ تا ۱ معکوس شمرده و پس از آن روند معجزه آسای شفابخشی را مجسم کرده است. او در تصویر ذهنی اش آرنج دردناک دست خود را با پمادی خیالی مالش می دهد. این پماد باید از درد او بکاهد. پس از آن در ذهن خود به نظاره دستی سالم، بدون درد و قدرتمند می نشیند. تا چند دقیقه دیگر وی فعالیت ذهنی اش را به اتمام می رساند و چشمانش را خواهد گشود. وی چند ساعت بعد در یک مسابقه تنیس بازی خواهد کرد، انگار که هرگز دردی نداشته است.

فرد مورد نظر با روش سیلوا آموزش دیده است. او از طریق تمرینات مکرر آموخته که با کنترل آگاهانه ذهن، بر روی افکار خود تأثیر بگذارد و به این ترتیب موجب تغییرات آگاهانه جسمانی خویش گردد.

آقای «ان.ال.» از ورم نوک انگشتان که مانع فعالیت او به عنوان نقشه

کش ساختمان شده بود، شدیداً رنج می برد. وی برای درمان این بیماری، در حالت آرمیدگی قرار گرفت و تورم مفاصل انگشتانش را در ذهن خود به تصویر کشید. او در عالم خیال با به حرکت در آوردن یک دستگاه مکنده روی تک تک انگشتانش، تصوّر می کرد که این دستگاه در حال مکیدن رسوبات مفاصل است. سپس دوباره انگشتانش را در ذهن تصوّر می کرد، اما این بار بدون رسوبات مفاصل. سرانجام او خود را در حال انجام کار، بدون این که دردی مانع او شود می دید.

آقای «ان.ال.» روزانه با تصویر سازی ذهنی هر بار خود را به مدّت سه دقیقه، فردی کاملاً سالم تجسّم می نمود.

سرانجام پس از یک هفته تمرین روزانه درخت اندیشه های «ان.ال.» به بار نشست، ورم مفاصل انگشتان او به نحو چشمگیری کاهش یافت و در عرض سه هفته بیماری او کاملاً برطرف شد.

«آر.اس.» از درد ناحیه سینه به شدّت رنج می برد. پزشکان تشخیص داده بودند که او مبتلا به آنژین صدری است. علّت این بیماری ایجاد رسوب در شریان های اکلیلی قلب و بسته شدن نسبی آنها بود. و به این دلیل پزشک او رژیم غذایی کم چربی و ورزش های نسبتاً سبک مانند شنا و پیاده روی را تجویز نمود. «آر.اس.» با حفظ رژیم غذایی و حرکت درمانی، به توصیه های پزشکش عمل کرد و علاوه بر این به علّت انگیزه فردی، خود را به صورت ذهنی نیز برنامه ریزی کرد. او پس از قرار گرفتن در حالت آرمیدگی، شریان های اکلیلی قلبش را مجسّم کرد و سپس خود را در حال تمیز کردن اساسی این شریان ها به وسیله یک سیم بیپ پاک کن تخیلی تصوّر نمود. سپس در ذهن خود تصویری از یک شریان کاملاً پاک، تمیز و بدون کوچک ترین اثری از گرفتگی ایجاد نمود. سرانجام پس از

یک ماه، درد ناحیه سینه به صورت قابل ملاحظه‌ای فروکش کرد و در پایان ماه دوم این درد کاملاً از بین رفت. «آ.اس.» از آن زمان دیگر دچار درد و ناراحتی نشد.

«ام. دبلیو» مدتی طولانی از اختلالات قاعدگی رنج می‌برد. او یک هفته قبل از شروع قاعدگی، هر روز به مدت دو دقیقه خود را در ذهنش بدون هیچ اختلالی تصور می‌کرد. با تصویر سازی ذهنی، «ام. دبلیو» توانست شدت این اختلالات را به نصف کاهش دهد و با استمرار تمرین، از میزان درد نیز بکاهد.

برنامه‌ریزی ذهنی

اگر بتوانید ذهن خود را جهت برطرف ساختن هر نوع دردی برنامه‌ریزی کنید یا اگر قادر باشید به خود و دیگران جهت کسب سلامتی مجدد کمک کنید، آیا از آن استفاده نخواهید کرد؟

اگر بتوانید با کمی تلاش ذهنی، مشکل بی‌خوابی خود را برطرف سازید، آیا از مصرف قرص‌های خواب‌آور صرف نظر نخواهید کرد؟
 اخیراً پزشکان دریافته‌اند که بین ذهن انسان با سلامتی یا بیماری او ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. ذهن آدمی قادر است موجب بیماری شود، از یک بیماری جلوگیری کند و یا باعث سلامتی و تندرستی دوباره شود. روش سیلوا بر اساس این شناخت استوار بوده و عملاً در سالهای اخیر امتحان خود را به خوبی پس داده است.

دکتر «کارل سیمونتون» یکی از متخصصین پرتودرمانی، با تنظیم و تلفیق روش‌های سیلوا، جهت درمان سرطان روشی را ابداع کرد که بعدها آن را «سرطان درمانی» نام نهاد. او در زمینه درمان بیماران سرطانی با این

روش به نتایج چشمگیری دست یافت. به طوری که روز به روز بر شمار نجات یافتگان از این بیماری مهلک افزوده می‌شد. دکتر «سیموتون» این روش را به یکی از مؤثرترین و شناخته شده‌ترین روش‌های درمان سرطان تبدیل نمود.

پزشک دیگری به نام «دین‌ارنیش»، عضو دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد با استفاده از تکنیک‌های آرمیدگی و تصویرسازی ذهنی، گام جدیدی در راه درمان بیماران قلبی برداشت. او این تکنیک‌ها را با رژیم‌های غذایی ویژه و فیزیوتراپی تلفیق نمود و تأثیربخشی این عمل را در یک محدوده کلینیکی تحت کنترل مورد بررسی قرار داد و نتیجه آزمایشات را در قالب یک تحقیق علمی ارائه کرد. دکتر «ارنیش» دریافت که در تعدادی از بیماران درد قفسه سینه کاهش یافته، و در بسیاری از آنان نیز کاملاً از بین رفته بود.

هر روزه تعداد بیشتری از پزشکان که به نوعی با بیماران رو به مرگ سروکار دارند، تکنیک‌های آرمیدگی و تصویرسازی ذهنی را به علت نتایج مفید و مثبت آنها، مورد استفاده قرار می‌دهند. در سال ۱۹۸۳ در مورد روش درمان سرطان توسط دکتر «سیموتون»، سرمقاله‌ای در مجله تایم به چاپ رسید که در آن یکی از روانپزشکان دانشگاه بوستون عقیده خود را در این خصوص به شرح زیر بیان داشته بود:

«به گونه‌ای شگفت‌انگیز احساس می‌شود که این روش به زنده ماندن شمار قابل ملاحظه‌ای از بیماران روبه مرگ کمک می‌کند.»

از زمان آشنایی دکتر «سیموتون» با روش سیلوا و تلفیق روش او با شیوه شفابخشی خود، صدها پزشک و پرستار روش کنترل ذهن و فشارهای روحی و روانی را آموخته‌اند.

در سال ۱۹۷۳، فزانورد معروف «ادگار میچل» مؤسسه علوم ذهنی را تأسیس نمود. هدف این مؤسسه شناخت هر چه بیشتر طبیعت و عملکرد ذهن و ضمیر ناخود آگاه و در نهایت، استفاده از این پدیده‌ها به منظور بهتر ساختن کیفیت زندگی بود.

بسر اساس گزارش مؤسسه علوم ذهنی، روش درمانی دکتر «سیمونتون» که تا چندی قبل تنها از جانب عده کمی مورد تأیید واقع می شد، اکنون دیگر روشی مبالغه آمیز و خنده دار به نظر نمی رسد. امروزه این شیوه متکی بر تصویرسازی ذهنی، جای خود را به خوبی در جوامع پزشکی باز کرده و از طرف این مجامع با استقبال فراوانی روبرو شده است. علم پزشکی امروز بر این اعتقاد است که:

● انسان قادر است عملکردهای جسمانی اش را در مقیاسی غیر قابل تصور، کنترل کند.

● درمان هر بیماری، با هماهنگی بین جسم و روح میسر است.

● احساسات منفی به شکلی منفی و مضر بر عملکردهای جسمی تأثیر می گذارد.

● احساسات مثبت به شکلی مثبت و مفید بر عملکردهای جسمی تأثیر می گذارد.

● ذهن انسان شبکه‌ای از کانال‌های ارتباطی در اختیار دارد که از طریق آنها اطلاعات بین روح و جسم رد و بدل می شود و بیش از همه، اطلاعاتی که ممکن است در یک روند درمانی سرنوشت ساز باشد.

این تغییر که از زمان آشنایی من با روش سیلوا و علنی شدن آن در مجامع پزشکی به وقوع پیوسته، امیدوار کننده است، زیرا علم پزشکی امروز بر خلاف گذشته که تشخیص و درمان بیماری‌ها را در محدوده

روش‌های غیرذهنی بررسی می‌کرد، این را پذیرفته که استفاده از تصاویر ذهنی و در نتیجه تکنیک‌های تصویرسازی ذهنی در رابطه با درمان بیماری‌ها، نتایج رضایت‌بخش و پایدار در بردارد. دامنه این علم به دنیای ورزش نیز کشیده شده است. ورزشکاران حرفه‌ای خود را در مسابقه با مهارت و استقامت فراوان مجسم می‌کنند، یعنی خود را آگاهانه برای موفقیت برنامه ریزی می‌کنند. اما برعکس یک ورزشکار آماتور هنگام شروع بازی یا مسابقه وضعیت را تهدید آمیز و بحرانی در نظر می‌گیرد و بدین ترتیب ناخودآگاه، خود را برای شکست برنامه‌ریزی می‌کند.

تصاویری که ما در ذهن ایجاد کرده و با خود به هر سو می‌بریم، تأثیر آشکاری بر جسم می‌گذارد. تصاویر ذهنی مثبت، نتایج مثبت و تصاویر ذهنی منفی، نتایج منفی به دنبال دارد.

این مسئله که ذهن ما می‌تواند هم عامل بیماری و هم عامل سلامتی باشد، جزء مهم‌ترین اکتشافات قرن بیستم به شمار می‌آید و انسان‌ها هر روز نسبت به تأثیرات متقابل جسم و روح، درک و شناخت بیشتری پیدا می‌کنند. اگر افکار خود را تغییر دهیم، قطعاً این روند بر جسم ما نیز تأثیر خواهد گذاشت.

اگر درک و فهم خود را نسبت به این فرایند ارتقاء دهیم، آنگاه خواهیم توانست به آمادگی عملکرد ذهن‌مان در خصوص شفابخشی، به معنی واقعی کلمه تحقق بخشیم. در این صورت ذهن ما قادر است از بدن، از سیمای درخشنده‌ای که گویای تندرستی ماست، از سیستم ایمنی تقویت شده و نیز میزان انرژی افزایش یافته بدن مراقبت کند. سرماخوردگی‌های مزاحم، سردردها، دردهای مزمن و بیماری‌های جدی‌تر همچون سرطان

را می‌توان با کمک نیروهای ذهنی برطرف نمود. فردی که آموخته است به خود کمک کند، مطمئناً می‌تواند به سایر انسان‌ها، حتی از فواصل دور و بدون این که آنها از این امر مطلع باشند نیز یاری رساند.

در عصر حاضر، تأثیر ذهن و روان بر جسم، به عنوان پدیده‌ای غیر قابل باور به نظر نمی‌رسد و تحقیقات مکرر علمی از این واقعیت مسلم پرده برداشته است. به عنوان مثال در یک تحقیق علمی که به تازگی در تکراس انجام شده، افراد تحت آزمایش در شرایطی قرار گرفتند که توانستند آگاهانه میزان مقاومت الکتریکی پوست افراد دیگری را که در فاصله بیست متری آنها قرار داشتند، افزایش دهند و یا از میزان آن بکاهند. افراد تحت آزمایش از میان اشخاص عادی در سنین مختلف و بدون هیچ گونه ویژگی خاص انتخاب شده و دارای جنسیت و مشاغل گوناگونی بودند.

در آزمایش دیگری که در حضور دکتر «رابرت استون» انجام شد، محققان مؤسسه «بکستر» در سان دیاگو، واقع در کالیفرنیا موفق شدند ثابت کنند که افکار یک فرد قادر است از فواصل دور بر سلول‌های بدن شخصی دیگر تأثیر بگذارد.

این گونه آزمایشات در واقع گویای این امر است که با کنترل ذهن سالم‌تر و طولانی‌تر زندگی کنیم و این دقیقاً هدف روش سیلواست. میلیون‌ها نفر از شرکت‌کنندگان دوره‌های آموزشی سیلوا در بیش از هفتاد کشور دنیا آموخته‌اند که نه تنها از نیروهای ذهنی خود جهت سلامتی استفاده کنند، بلکه پا را فراتر گذاشته و از این توانایی ذهنی به منظور کنترل احساسات، زندگی به گونه‌ای خلاق و حل اساسی مشکلات بهره‌برند. استفاده بهینه از بهره‌های هوشی نیز از دیگر امکاناتی است که نیروهای

ذهنی در اختیار ما قرار می‌دهد و از طرفی شما به تدریج در می‌یابید که چگونه از روش سیلوا در موارد خاص استفاده کنید. کتاب حاضر در برگیرنده راهنمایی‌هایی پرارزش و سودمند است که شما با به کار بستن آنها به راحتی می‌توانید بر ضعف و بیماری خود غلبه کرده و تمام عمر سالم و تندرست باقی بمانید. این مشاوره، رهگشای شما و اطرافیانتان در استفاده از تجارب مثبت، مفید و سازنده است.

مغز مانند یک کامپیوتر است

روش سیلوا بر پایه تمرینات ذهنی استوار است و به شما این امکان را می‌دهد که از توانایی‌های مغز کامپیوتر مانندتان جهت کنترل بدن خود استفاده کنید. در نتیجه شما می‌توانید با به کارگیری قابلیت‌های بالای این کامپیوتر جاندار، سلامتی خود را باز یابید و کارایی ذهن‌تان را افزایش دهید. پس از مطالعه این کتاب می‌آموزید چگونه از یک بیماری پیشگیری کنید، بر استرس غلبه کرده و در شرایط استرس‌زا با تدبیر عمل نمایید. همچنین در می‌یابید برای از بین بردن علل یک بیماری چه کاری باید انجام دهید و دیگر این که چگونه می‌توانید به پزشک‌تان در خصوص درمان خود یاری رسانید.

ما از دوران کودکی می‌آموزیم که بیمار شویم. نصایح و توصیه‌های خیرخواهانه، مانند این که اگر پاهایت خیس شوند حتماً مریض خواهی شد، ما را به گونه‌ای منظم در رابطه با بیماری برنامه ریزی می‌کند. سلول‌های عصبی مغز روی چنین نصایح مکرر مانند یک اصل قطعی و مسلم که به زودی به اجرا در خواهد آمد، به کار می‌پردازند و آنها را به صورت پیشگویی‌های قطعی می‌پذیرند.

ما مشاهده می‌کنیم که چگونه دیگران بیمار می‌شوند و مجسم می‌کنیم که این بیماری ممکن است برای ما هم پیش بیاید، با بیانی دیگر، دچار نگرانی که هم طراز یک برنامه ریزی منفی است، می‌شویم. تصاویری که ما در ذهن خود ایجاد می‌کنیم، در واقع حاصل پیام‌ها و برنامه ریزی‌های افکار ماست. از این رو افکار یا احساسات منفی به برنامه ریزی‌های ناخواسته و منفی و افکار یا احساسات مثبت به برنامه ریزی‌های مثبت منجر می‌شود. نتیجه برنامه ریزی منفی، سلامتی ناپایدار اختلالات جدی، یأس و اندوه است و بر عکس آن برنامه ریزی مثبت، تندرستی فوق‌العاده، موفقیت، آسودگی خاطر و رضایت را در پی دارد.

اگر برنامه ریزی شما به صورتی است که مدام منفی فکر می‌کنید، درحقیقت در یک دام نشسته‌اید، زیرا عاقبت برنامه ریزی منفی همیشه به ضربه روحی و جسمی می‌انجامد. پس برای رها ساختن خود، باید برنامه ریزی منفی را تغییر دهید و گرنه همه چیز درست مانند قبل باقی می‌ماند. شما باید مکانیسم منفی و قدیمی را منهدم ساخته و خود را از نو برنامه ریزی کنید.

مبارزه ساده و موقت بر علیه برنامه ریزی ناسالم و منفی بی‌فایده است، درست مانند این که شما از انجام کاری بیهوده و دشوار لذت ببرید. البته ممکن است تا اندازه‌ای هم پیشرفت کنید، اما دیر یا زود رفتار و افکار برنامه ریزی شده (رفتار و افکار گذشته) به شما خواهند رسید. بنابراین تنها یک برنامه ریزی جدید و جامع موجب تغییرات ثابت و موفقیت آمیز شما خواهد شد. جهت واضح تر شدن موضوع به ذکر مثالی می‌پردازیم. فرض می‌کنیم شما دوست دارید لاغر شوید، بنابراین عادات غذایی و صورت غذاهایتان را برای مدت کوتاهی تغییر می‌دهید. اما این

واقعیت را در نظر داشته باشید که فقط عده کمی از مردم در عقیده و اعمال خود راسخ و پابرجا باقی می‌مانند. بنابراین به محض اتمام دوران رژیم غذایی، شما عادات غذایی گذشته را دوباره از سر می‌گیرید و وزن کاهش یافته به سرعت افزایش می‌یابد، در نتیجه چیزی که ضروری به نظر می‌رسد، برنامه ریزی مجدد عادات غذایی به مدت طولانی است. در حقیقت برنامه‌ریزی ناسالم تنها می‌تواند از طریق برنامه ریزی مثبت لغو شود.

دستور عمل نمونه سیلوا

برنامه ریزی مجدد به کمک تصویر سازی ذهنی در حالتی که آگاهی مان آرمیده (ریلاکس) است، نتیجه می‌دهد. ما این حالت را وضعیّت آلفا، سطح آلفا و یا به اختصار آلفا می‌نامیم. در این رابطه، آلفا به فرکانس امواج مغزی در حالت آرمیدگی که نصف فرکانس امواج مغزی در حالت بیداری کامل است، اشاره می‌کند. در حالت بیداری کامل که به وضعیّت بتا معروف است، فرکانس امواج مغزی بین ۱۴ تا ۲۱ دور (سیکل) در ثانیه است. فرکانس این امواج در خواب کاهش یافته و حتی به پایین‌تر از میزان وضعیّت آلفا می‌رسد.

پرتونگاری مغز «DELTA» - (منظور ثبت فعالیت الکتریکی - طبیعی مغز در رابطه با اهداف تشخیصی است) - فرکانس امواج مغزی را در حالتی که انسان با چشمان بسته در بستر آرمیده، نصف حالت بیداری کامل، یعنی بین ۷ تا ۱۴ دور در ثانیه نشان می‌دهد. این فرکانس نمایانگر سطح آلفاست. در این وضعیّت، انسان آرمیده، نیمه بیدار و هشیار است. در

۱ - سیکل در ثانیه واحد اندازه‌گیری فرکانس است.م.

حالت خواب فرکانس امواج مغزی کاهش بیشتری می‌یابد به طوری که در خواب سبک فرکانس این امواج بین ۴ تا ۷ دور در ثانیه است. این فرکانس نشانگر سطح تناسست، سرانجام در مرحله خواب عمیق فرکانس امواج بین ۴ دور در ثانیه و پایین‌تر از آن قرار می‌گیرد که سطح دلناست.

اما توضیحات در خصوص چهار حالت امواج مغزی روشنگر این واقعیت است که سطح عمیق آلفا به عنوان پایه تحقیقات به حساب می‌آید و در سطح امواج کم فرکانس آلفاست که تصویر سازی‌های ذهنی امکان‌پذیر می‌شود. این حالت طبیعی، مطبوع و آرامش بخش مقدمه یک خواب عمیق است و ما می‌توانیم آن را صبح هنگام قبل از برخاستن از خواب، بار دیگر تجربه کنیم. هدف این کتاب، آن است که به شما در ایجاد آگاهانه و حفظ این وضعیت یاری رساند. شما می‌توانید از سطح آلفا جهت برنامه ریزی‌های مثبت و برقراری مجدد سلامتی برای خود و دیگران استفاده کنید.

اما به چه دلیل وضعیت آلفا در برنامه ریزی از اهمیت خاصی برخوردار است؟ تحقیقات علمی با استفاده از ابزار پس‌خوراند زیستی^۱ (بیوفیدبک) نشان داده‌اند که در وضعیت آلفا تغییرات مثبت آشکار می‌شود. فشارهای روانی و اختلالات جسمی برطرف شده، فشار خون و ضربان قلب به وضع طبیعی خود برمی‌گردند. همچنین گروهی از محققین، در لاردوی تکراس کشف کرده‌اند که افراد تحت آزمایش، در وضعیت آلفا قادرند اعمال جسمانی خود را آگاهانه تحت تأثیر قرار دهند. آنها قبلاً تصور می‌کردند که اعضاء مربوط مستقل بوده و در نتیجه

۱ - پس‌خوراند زیستی یا بیوفیدبک یکی از روشهای شرطی سازی است. در این روش بیمار می‌آموزد که اعمال بدن خود را تحت کنترل آزادی در آورد. م.

نمی‌توان آنها را تحت تأثیر قرار داد.

در وضعیت آلفا توانایی‌ها و نیروهای ذهن نیمه‌هشیار به ذهن هشیار انتقال یافته و در نتیجه، عادات جبری غیر قابل تغییر به مکانیسم‌های قابل کنترل تبدیل می‌شود.

علاوه بر این قابلیت‌های خلاق ذهن بر خلاف گذشته که خارج از کنترل تصور می‌شد، در سطح امواج آلفا فعال شده و همانند یک آبر مغز در خصوص حل مشکلات مورد استفاده قرار می‌گیرد.

چشم انداز روش سیلوا در مورد کنترل ذهن و استرس

شما قبلاً ناآگاهانه ذهن خود را به گونه‌ای برنامه ریزی کرده‌اید که رفتارهای روزمره زندگی‌تان را هدایت کند. بنابراین طبق عادت، هر روز صبح از خواب بیدار می‌شوید، دندانهایتان را مسواک می‌کنید، لباس می‌پوشید، بند کفشهایتان را بسته و با اتومبیل به سرکار می‌روید و همه این کارها را بدون تفکر انجام می‌دهید. اما شما با روش سیلوا می‌توانید زندگی خود را آگاهانه کنترل کنید. شما می‌آموزید:

- هر وقت بخواهید، به خواب بروید.
- هر زمان بدون استفاده از ساعت، از خواب بیدار شوید.
- حتی اگر خواب آلود هستید، بیدار بمانید.
- سردردهای خود را درمان کنید.
- به کمک رؤیاهای، مشکلات‌تان را حل کنید.
- سیگار کشیدن را کنار بگذارید.
- لاغر شوید.
- حافظه خود را تقویت کنید.

- با تمرکز بیاموزید و مطالب آموخته شده را سریع‌تر به خاطر بیاورید.
- در شرایط سخت مقاوم باشید.
- به اهداف خود دست یابید.
- بر هر گونه دردی غلبه کنید.
- اختلالات جسمانی خود را بهبود بخشید.
- از هر دو نیمکره مغز در رابطه با سلامتی و آسایش خود، استفاده کنید.
- ذهناً خلاقتر و قابل انعطاف‌تر شوید.
- سایر انسان‌ها را درمان کنید.

به کمک روش «فرمول نمونه سیلوا» که همان اجراء گام به گام روش‌های پیشنهادی و قرار گرفتن در وضعیت آفاست، همه این امور میسر است.

تا کنون بیش از میلیون‌ها نفر در سراسر جهان دوره‌های آموزشی سیلوا را با موفقیت به پایان برده‌اند. مدت یک دوره آموزشی سی و دو ساعت است که در ده ساعت اول به شرکت‌کنندگان حالت آرمیدگی کنترل شده جهت غلبه بر مشکلاتی همانند خستگی مدام، بی‌خوابی، سردردهای تنشی و میگرن آموزش داده می‌شود. در این مرحله هر شرکت‌کننده می‌آموزد که چگونه سریع و بدون مشکل در وضعیت آفا قرار بگیرد و این وضعیت را به گونه‌ای هدف‌مند جهت افزایش انرژی حیاتی و هدایت قوای جسمانی به منظور مقابله با مشکلات زندگی، بدون احساس ترس، مورد استفاده قرار دهد. در مرحله بعدی شرکت‌کنندگان می‌آموزند به شکل گسترده‌ای بر عملکردهای جسمی و روانی خود که به

طور معمول در ذهن نیمه هشیار قرار دارند، کنترل پیداکنند. این عملکردها جزء فرایندهایی هستند که فراسوی هر کنترل آگاهانه به شمار می آیند. آنها همچنین با روش هایی آشنا می شوند که توانایی تمرکز را افزایش داده و حافظه را تقویت می کند، دردهای مزمن یا ناگهانی را برطرف ساخته و عادات ناسالم را تحت کنترل در آورده یا به طور کل از بین می برد.

در دو مرحله آخر آموزش، کار با تمرینات تصویر سازی ذهنی ادامه پیدا می کند.

در این حالت نیمکره راست مغز با «نقاط مرجع^۱» تجهیز شده و این امکان فراهم می آید که در محدوده ذهنی به گونه ای هدف مند عمل کنند. افزایش ادراک، خلاقیت و سلامتی مجدد نتیجه این فرایند ذهنی است. در این مرحله از تمرین، شرکت کننده فقط چگونگی برطرف شدن اختلالات را مجسم نمی کند، بلکه همزمان بهبودی جسمی و روحی را نیز تجربه می کند. سپس در قسمت پایانی تمرین، شرکت کننده بدون شک به مرحله ای از توانایی ذهنی می رسد که می تواند بیماری ها و مشکلات سایر انسان ها را احساس کند و برطرف سازد.

شیوه استفاده از این کتاب

اگر می خواهید از این کتاب درست مانند شرکت کنندگان در دوره آموزشی سی و دو ساعته سود ببرید، لازم است وقت بیشتری را برای تمرین ها اختصاص دهید و پیش از این که دستور عمل ها را اجرا کنید،

۱ - نقطه مرجع: معیاری ذهنی برای فرد فراهم می کند تا قضاوت بر اساس آن صورت گیرد. م.

آنها را چند بار بخوانید. البته اگر مرتب تمرین کنید، درست مانند دانشجویان حضوری از سلامتی پایداری بهره مند خواهید شد. از همین فردا صبح تمرینات را شروع کنید و طی شش هفته سلامتی خود را بازیابید.

برای رسیدن به این هدف، هر روز صبح پس از بیدار شدن از خواب دقایقی چند را به گونه‌ای هدف‌مند صرف انجام تمرین‌ها کنید. صبح‌ها برای انجام این کار بسیار مناسب است زیرا این امکان را دارید که آرامش ناشی از خواب را عمیق‌تر کنید و در زمانی کوتاه به وضعیت آلفا دست یابید.

مرحله آرمیدگی، خود به تنهایی دارای خاصیت درمانی است و بدن شما با تمام وجود نسبت به آن واکنش مثبت نشان می‌دهد. بعدها وقتی توانستید خود را سریع و عمیق آرمیده (ریلاکس) کنید، این امکان فراهم می‌شود که با استفاده از وضعیت آلفا، علائم ناخواسته بیماری‌ها را برطرف سازید. کتاب حاضر را در آرامش کامل بخوانید و چهل جلسه تمرین را طی چهل روز - هر روز یک جلسه - انجام دهید. آنگاه پس از گذشت چهل روز در موقعیتی قرار می‌گیرید که قادرید شفا بخشی را برای خود و دیگران انجام دهید.

البته انجام تمرین‌ها زیر نظر استادی مجرب سریع‌تر از خود فراگیری، انسان را از حالت آرمیدگی ساده به حالت آرمیدگی (ریلاکس) عمیق رهنمون می‌شود. آموزش زیر نظر استاد این مزیت را دارد که برای مرور دستور کار لازم نیست چشمان‌تان را باز کنید، چیزی که موجب برهم خوردن آرامش می‌شود. اما با وجود این شما می‌توانید در طی این چهل روز، برنامه ریزی مثبت ذهنی را که لازمه رسیدن به مرحله آرمیدگی

مقدمه / ۲۵

عمیق است، فراگیرید. مرحله آرمیدگی (ریلاکس) عمیق زمینه رشد هر نوع بیماری را از بین می برد.

بخش اوّل

برنامه چهل روزه سیلوا



آرامش: کلید موفقیت

در آوریل سال ۱۹۷۵، آقای «ام.بی.» که تازه وارد سی و چهار سالگی شده بود، در یکی از بیمارستان‌های فیلادلفیا برای یک جراحی سخت آماده می‌شد. پزشکان به این نتیجه رسیده بودند که یک تومور نخاعی در ناحیه گردن باعث فلج پیشرفته دست‌ها و پاهاى وی شده است. این بیماری به شدت موجب آزار و ناراحتی آقای «ام.بی.» شده، او را کاملاً از پای در آورده بود. اما عمل دست‌تا هم نتیجه‌ای نبخشید. حالا دیگر تومور تا اندازه‌ای در نخاع شوکی ریشه دوانیده بود که فکر جدا ساختن آن از نخاع غیر ممکن بود و پزشکان به او گفته بودند که یک یا حداکثر دو سال دیگر زنده خواهد ماند.

یک سال بعد آقای «ام.بی.» جهت معاینات مجدد در محل کلینیک حاضر شد. اما این بار پزشکان پس از آزمایش دریافتند که تومور بدون باقی گذاشتن کوچک‌ترین اثری، از بین رفته است. پزشکی که یک سال قبل بیماری آقای «ام.بی.» را غیر قابل درمان تشخیص داده بود، دریافت

که باید اشتباه کرده باشد.

پس چه اتفاقی افتاده بود؟

حدود ده ماه پس از عمل دست‌تا، برای اولین بار آقای «ام.بی.» از روش درمانی سیلوا مطلع شد و تصمیم گرفت تا در یکی از دوره‌های آموزشی شرکت کند. هنگامی که از او خواسته شد برای ادامه‌ی معاینات پزشکی به کلینیک برود، نزدیک به دو ماه بود که به تمرین آرمیدگی و تجسم ذهنی مشغول بود. او روزانه سه مرتبه، یعنی پس از برخاستن از خواب، پس از صرف نهار و پیش از خواب، هر بار تقریباً به مدت پانزده دقیقه خود را آرمیده می‌ساخت و ضمن آن از تکنیک کامل آرامش جسمانی بهره می‌برد. سپس تومور را در ذهنش مجسم می‌کرد. او تمرینات تصویر سازی ذهنی، تومور را در حالی که مرتب کوچک و کوچک‌تر می‌شد، مجسم می‌نمود. هر روز کمی کوچک‌تر از روز قبل و علاوه بر آن مجسم می‌کرد که گویچه‌های سفید خون، این نگهبانان سیستم دفاعی بدن، به سلول‌های سرطانی حمله کرده، زائده را شکافته و آن را به طور کامل از بین می‌برند. علاوه بر این او به خود این گونه تلقین کرد که هر بار که به دستشویی می‌رود، سلول‌های سرطانی از بدنش شسته می‌شوند و سرانجام نمایش شفایابی او با این عبارت تلقین کننده پایان می‌پذیرفت. «هر روز از هر لحاظ حالم بهتر و بهتر می‌شود و خود را سالم و قوی احساس می‌کنم.»

وقتی آقای «ام.بی.» با پزشک معالج خود درباره تمرین‌های تجسم ذهنی صحبت کرد، او با عصبانیت اتاق را ترک کرد. چنین جریانی نه تنها کاملاً غیر عادی بود، بلکه احمقانه به نظر می‌رسید. گرچه امروزه تأثیرات

آرامش: کلید موفقیت / ۳۱

شگرف ذهن بر جسم در دانشکده‌های پزشکی آشکار شده است، اما تنها تعداد کمی از پزشکان قابلیت تأثیر قطعی ذهن بر جسم را قبول دارند. در بسیاری از موارد بنا به درخواست شرکت کنندگان دوره‌های آموزشی، نام آنها تنها با حروف اول اسم‌شان نوشته شده، اما برخی از آنان نیز این اجازه را به ما دادند که اسم‌شان را منتشر کنیم. کاری که من با خوشحالی و سپاس فراوان انجام داده‌ام.

از توان ذهنی خود به بهترین شکل استفاده کنید.

مطمئناً می‌دانید که کلید موفقیت روش سیلوا، آرامش است. البته نباید این تعبیر که آرامش حالتی از غیر فعال بودن است، وجود داشته باشد بلکه برعکس این موضوع مطرح است که خود را به شکلی فعال، آرام و وانهاد سازیم زیرا رسیدن به سطح امواج آلفا و به کارگیری آن روندی ذهنی و فوق‌العاده فعال است. اگر خود را به کمک نیروی ذهنی آرام و وانهاد کنیم و در این حالت تصاویر ذهنی مثبتی را شکل دهیم، در اصل عملکرد خلاق نیمکره راست مغزمان را که در جریان معمولی افکار ایفاگر نقشی فرعی است، فعال کرده‌ایم. به عبارت دیگر روش سیلوا ما را در موقعیتی قرار می‌دهد که لایه‌های درونی و پنهان ضمیر خود آگاه‌مان را تحت تأثیر قرار می‌دهیم. در این روش به کمک امواج کم فرکانس آلفا سطح آگاهی گسترش پیدا کرده و به این ترتیب توانایی ما در رابطه با حل مشکلات نیز افزایش می‌یابد. اما در مورد بیماری، این شیوه با ارائه امکانات فراوان، به ما کمک می‌کند که آن را ریشه کن کنیم. بنابراین بیماری‌ها راه بسیار مناسبی برای دست یابی به سطح امواج آلفا هستند.

برنامه ریزی رفتاری از طریق کلمات و تصاویر

بدن انسان با بهترین نیروهای خود درمانی مجهز شده است. اگر نسبت به وقایع با ترس و وحشت واکنش نشان دهیم، بر روند طبیعی درمان خود تأثیر منفی می‌گذاریم اما چنانچه بیاموزیم در کمال آرامش نسبت به اتفاقات و مشکلات واکنش نشان دهیم، ابدأ به نیروهای خودگردان بدن لطمه‌ای وارد نمی‌شود.

امکان دیگر جهت قابل استفاده ساختن انرژی شفابخش بدن این است که تصاویر ذهنی مثبت را گسترش داده و آنها را از طریق جملات یادآوری کننده با پیام‌های مثبت استحکام بخشیم. علاوه بر آن روش سیلوا بر اساس به کارگیری چنین تلقیناتی مثبت و سازنده در طول مراحل آرمیدگی استوار است. این روش ساده و بسیار مؤثر از طریق تمرین‌های منظم نتیجه بخش خواهد بود. شما نیز به عنوان فردی مبتدی می‌توانید منتظر یک معجزه باشید. اعتقاد و انتظار مشخص و مثبت شما به سلول‌های عصبی مغز، اصطلاحاً «چراغ سبز» نشان داده و آنها شروع به از بین بردن مشکلات و اختلالات موجود می‌کنند.

اکنون لحظه تصمیم‌گیری فرا رسیده است. آیا دوست ندارید زندگی خود را بیشتر تحت کنترل داشته باشید؟ اگر پاسخ شما مثبت باشد، نه تنها در رابطه با سلامتی بلکه در تمام زمینه‌های زندگی خود از این روش سود خواهید برد. در این خصوص سلول‌های عصبی مغز که تا کنون به اصطلاح «در پوسته تنبلی» قرار داشتند و یا حتی «خلاف سلامتی» شما عمل می‌کردند بیشتر فعال می‌شوند تا بدین وسیله سلامتی خود را باز یابید.

از آنجا که به سختی می‌توانید در آن واحد هم بخوانید و هم خود را در

آرامش: کلید موفقیت / ۳۳

حالت آرمیدگی قرار دهید، پیشنهاد می‌کنم ابتدا دستور عمل‌های مربوط به تمرینات را چند بار بخوانید، سپس کتاب را کنار گذاشته، چشمان‌تان را ببندید و گام به گام پیش بروید.

دستور عمل‌های نخستین

- روی یک صندلی راحت بنشینید و چشمان خود را ببندید.
- چند نفس عمیق بکشید و هنگام باز دم عضلات بدن را شل و وانهاده کنید.

- آهسته و بدون شتاب از ۱۰۰ تا ۱ معکوس بشمارید.

- خود را در مکانی آرامش بخش که می‌شناسید مجسم کنید.

- در ذهن به به خود بگویید: «جسم و روح من همیشه از هر لحاظ کاملاً سالم خواهند بود.»

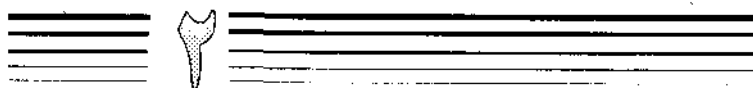
- برای پایان دادن به تمرین از ۱ تا ۵ بشمارید و در ذهن‌تان تأکید کنید: «با رسیدن به شماره ۵ خود را بهتر و سالم‌تر از گذشته احساس خواهم کرد.»

- این تأکید ذهنی را یک‌بار وقتی به شماره ۳ رسیدید و بار دیگر هنگام گشودن چشمهایتان تکرار کنید.

اکنون خود را ذهناً برنامه ریزی کرده‌اید.

شما به وسیله تمرین منظم به تدریج موفق خواهید شد که خود را سریع‌تر و عمیق‌تر آرام و وانهاده سازید. به این ترتیب تصاویر ذهنی واقعی‌تر، انتظارات مشخص‌تر و حاصل کار بهتر خواهد شد. سرانجام در پایان کتاب به سطحی از توانایی خواهید رسید، که هم سلامتی خود را

دوباره به دست می‌آورید و هم قادر خواهید بود، از انرژی ذهنی برای شفای دیگران حتی در مسافت‌های بسیار دور نیز استفاده کنید.



کنترل جسم از طریق کنترل ذهن

● بر روی صندلی راحتی بنشینید و چشمان خود را ببندید.
 ● چند نفس عمیق بکشید و هنگام بازدم عضلات بدن خود را شل و
 وانهاده کنید.

● آهسته و بدون شتاب از ۱۰۰ تا ۱ معکوس بشمارید.
 ● ذهناً خود را در مکانی آرامش بخش که می‌شناسید، مجسم کنید.
 ● برای پایان دادن به تمرین از ۱ تا ۵ بشمارید و در ذهن به خود تأکید
 کنید: «با رسیدن به شماره ۵ خود را بهتر و سالم‌تر از گذشته احساس
 خواهم کرد.»

● این تأکید ذهنی را یک بار وقتی به شماره ۳ رسیدید و بار دیگر
 هنگام گشودن چشمهایتان تکرار کنید.

برای این که بتوانید بدن را آگاهانه کنترل کنید، باید ذهن خود را در
 کنترل داشته باشید از طرف دیگر برای کنترل ذهن، باید بر وضعیت امواج
 آلفا که به عمق آرمیدگی بستگی دارد، تسلط داشته باشید.

بنابراین به این نتیجه می‌رسیم که آرمیدگی کنترل شده، درست در آغاز راه قرار دارد. تجربه «ام. آر.» ستوان نیروی دریایی نیز این موضوع را روشن می‌سازد:

او می‌گفت: چندی پیش به دلیل حساسیت دارویی از بی‌نظمی ضربان قلب رنج می‌بردم و بر اثر این بیماری موقعیت شغلی‌ام در معرض خطری جدی قرار گرفته بود لذا جهت معاینه و تشخیص نوع بیماری مرا به بیمارستان ارتش فرستادند. در آنجا پزشکان تشخیص دادند که به اختلال در ریچه قلب دچار شده‌ام، واضح‌تر بگویم عارضه‌ای ناگوار و ناخوشایند مرتبط با دریچهٔ میترال که فقط با استفاده از دستگاه‌های فوق‌العاده حساس قابل تشخیص است. مقررات نیروی دریایی هم به کارگماردن افرادی را که دچار چنین عارضه‌ای بودند در قسمت پرواز ممنوع می‌کرد. معاینات بعدی تشخیص بیماری را تأیید کرد و این طور که نظر می‌رسید مجبور بودم پرواز را برای همیشه فراموش کنم. سه هفته بعد باید تحت آخرین معاینات پزشکی، توسط پزشکان مؤسسه «ناوال اثرواسپیس» قرار می‌گرفتم.

اگر چه در طی این مدت مشغول گذراندن دوره آموزشی سیلوا بودم، اما در انجام تمرینات در خانه، چندان جدیت به خرج نمی‌دادم. سرانجام این موضوع که انجام این تمرینات ممکن بود بسیاری از ناهنجاری‌ها را بر طرف سازد، من را بر آن داشت تا دو باره تمرینات آرمیدگی را از سر بگیرم. من در وضعیت آلفا، قلب خود را کاملاً سالم، بدون نقص و در حال کار مجسم نمودم، بعلاوه در ذهنم مرتب به خود می‌گفتم که قلبم کاملاً سالم است. این اندیشه که دارای قلبی سالم و بدون نقص هستم شب و روز از ذهنم خارج نمی‌شد تا سرانجام اعتقاد و باورم باعث درمان

این اختلال شد.

سه هفته بعد توسط سه پزشک نیروی دریایی مورد معاینه قرار گرفتم، هیچ اختلالی در دریچه میترال قلب من مشاهده نشد. نارسایی مادرزادی قلب من پس از گذشت سی و سه سال بدون کوچکترین اثری ناپدید شده بود. نتیجه آزمایشات با دستگاه‌های مختلف بدون تردید گویای این بود، که قلبم سلامتی خود را باز یافته و طبیعی کار می‌کند. به این ترتیب دوباره به کار خود در قسمت پرواز بازگشتم.

اکنون می‌دانم که مادر درون خویش نیروهایی حیاتی در اختیار داریم که به طور یقین می‌توانند زندگی را بهتر سازند. من این را شخصاً در وجود خود تجربه کرده‌ام.

به این ترتیب «ام.آر» بدن خود را در حالت آرمیدگی قرار داد و ذهناً قلبی سالم، طبیعی و در حال کار را تصور نمود. آنچه را که ذهن به تصور در آورد، همان را به واقعیت تبدیل می‌کند، اگر،...! آیا به راستی اگر وجود دارد. ذهن ما تصوّراتی را که در وضعیت آلفا ایجاد شود، با کمک مغز به حقیقتی انکار ناپذیر تبدیل می‌نماید. مغز عضوی است با وزنی حدود سه پوند که درون جمجمه قرار دارد. این عضو از لایه‌های مختلفی تشکیل شده که عملکرد بعضی از این لایه‌ها قابل فهم است. اما رابطه مغز با وضعیت آلفا چیست؟ در این خصوص باید گفت که با کمک امواج کم فرکانس مغز در سطح آلفا، قدرت خلاقیت نیمکره راست مغز افزایش چشمگیری می‌یابد، و در نتیجه ذهن نیز فعال‌تر می‌شود.

زمانی که جریان‌های مغزی «ام.آر» در سطح امواج آلفا حرکت می‌کند، او نزد خود مجسم کرد که قلبش سالم است و طبیعی کار می‌کند،

سپس این تصویر ذهنی را از طریق تلقین به خود، گسترش داد. تصویر سازی ذهنی و تلقین لفظی در وضعیت آلفا باعث تغییرات جسمانی می‌گردند. اگر شما بخواهید، تمام این‌ها، مانند یک مکانیسم عمل می‌کنند. به این ترتیب هر گاه سخن از برنامه‌ریزی به میان می‌آید، منظور به کارگرفتن این مکانیسم به گونه‌ای هدف‌مند است. هر گاه که «ام.آر» در سطح آلفا قرار می‌گرفت، در ذهنش قلبی سالم را تصور می‌کرد، به این معنی که کامپیوتر ذهنی خود را برای ساختن عضوی کاملاً سالم، برنامه‌ریزی می‌کرد. در واقع این جریان با هدایت مغز از طریق ذهن و هدایت بدن از طریق مغز و در نهایت هماهنگ شدن بدن با این تصور ذهنی صورت پذیرفت.

بنابراین رمز کار، امواج آلفاست. این امواج ما را به دور از واقعیات عینی و بیرونی، به دنیای ذهنی و درونی که همانا منشأ دنیای خارج است، هدایت می‌کنند. ماندن در سطح امواج آلفا به این معنی است که خود را در وضعیت جدیدی احساس کنیم. شما در این وضعیت نسبت به محیط زیست خود آگاه هستید، اما هیچ نقش فعالی را نمی‌پذیرید. وظیفه شما در سطح آلفا، ایجاد تعادل بین جسم و روح است.

شناخت آلفا

هر یک روزی که تمرین آرمیدگی انجام می‌دهید، به سطح آلفا نزدیک‌تر می‌شوید و زمانی که به این سطح برسید، تمرین بعدی میزان تأثیر آن را تشدید می‌کند. شما همزمان می‌آموزید آرمیدگی خود را تا حدی عمیق سازید که به خواب نروید. در ضمن برنامه‌ریزی‌های شما هر بار نسبت به دفعه قبل مؤثرتر واقع می‌گردد و این نه تنها به سلامتی شما

کنترل جسم از طریق کنترل ذهن / ۳۹

بلکه به تندرستی و سلامتی دیگران نیز مربوط می‌شود و سرانجام اعتقاد و باور شما نسبت به تأثیربخش بودن وضعیت آلفا روزبه‌روز افزایش می‌یابد.

«باربارا براون»، یکی از پیشگامان آموزش پس‌خوراند زیستی (بیوفیدبک) افراد تحت آزمایش خود را با احساسات مثبت مرتبط می‌ساخت و به این ترتیب آنان قادر به کنترل فرکانس امواج آلفا می‌شدند. «رابرت استون»، دستیار نویسنده کتاب حاضر و مدرس روش سیلوا در هاوایی، واژه بومی ALOHA به معنی یکی بودن را دقیقاً مترادف با ALPHA به کار می‌برد. اختلاف این دو واژه تنها در حرف وسط بود. دکتر استون با نصب تخته‌ای به شکل عمودی و مماس با حرف O واژه ALOHA را به ALPHA تبدیل کرد و نشان داد که چگونه این دو واژه با یک دیگر تلفیق شده‌اند.

شما هنگام قرار گرفتن در وضعیت آلفا دستخوش احساسی عالی می‌شوید؛ شاید به این دلیل که برای رسیدن به این وضعیت، از واقعیات دنیای خارج جدا شده و به واقعیات دنیای درون روی می‌آورید. البته لازم است بدانید که هنگام ورود به سطح آلفا نه زنگی نواخته می‌شود، نه سرود هشدار دهنده اسرار آمیزی شما را مجذوب خود می‌کند و نه صدایی طنین انداز می‌شود. فقط خیلی ساده، خود را سرحال احساس می‌کنید.

روش سیلوا امکان استفاده از سطح امواج آلفا را به منظور رسیدن به اهداف تعیین شده برای تک‌تک افراد میسر می‌سازد. می‌دانیم در سطح آلفا فرکانس امواج مغزی بین ۷ تا ۱۴ دور در ثانیه است. کنترل آگاهانه امواج آلفا شخص را قادر می‌سازد تا توانایی ذهنی خود را به شیوه‌ای

مؤثر و کامل به کار گیرد.

اگر هنگام تمرینات احساس کنید این روش که دیگران آن را با موفقیت به انجام رسانده‌اند، در مورد شما جواب نمی‌دهد، چه حالتی پیش خواهد آمد؟ اگر این طرز فکر را تغییر ندهید، در اصل سلول‌های عصبی را بر اساس صرف نظر کردن از ادامه کار برنامه‌ریزی کرده‌اید و به جای از بین بردن بیماری، آن را حفظ می‌کنید.

یا فرض می‌کنیم پس از طی این دوره دچار تردید شوید که آیا این روش واقعاً برای برطرف کردن مشکلات خاص شما مناسب است یا خیر. این نگرش منفی نیز نوعی برنامه‌ریزی ذهنی است که تأثیر تمامی آنچه را که در طی دوره آموخته‌اید، دوباره از بین می‌برد. میل شدید، اعتقاد و انتظار، از جمله عوامل مؤثر در برقراری ارتباط میان ذهن و مغز هستند و تحقق برنامه ریزی‌ها را میسر می‌سازند.

برای نمونه دانشجویی را در نظر می‌گیریم که بزرگ‌ترین آرزوی پدرش این است که از او یک وکیل دعاوی موفق بسازد. اگر چه پدر عضو دفتر وکالتی موفق و شهروندی محترم است، با این وجود پسر علاقه‌ای به کار وکالت ندارد. وی علی‌رغم جسارت‌هایی که برای متقاعد ساختن پدر به خرج می‌دهد، سرانجام تصمیم می‌گیرد که وکیل شود اما وی به دلیل عدم انگیزه، هرگز به موفقیتی نظیر آنچه پدر کسب کرده است، نایل نخواهد شد. او با بی‌علاقگی این کار را دنبال می‌کند که همین امر در آینده شغلی‌اش تأثیر می‌گذارد و در نهایت به جای آن که یک وکیل دعاوی ماهر و ورزیده شود، فقط حقوقدانی معمولی می‌گردد.

حال میل و انگیزه پسر را با میل و انگیزه پدر هنگامی که به سن و سال او بود مقایسه می‌کنیم. پدر در آرزوی وکیل شدن، آن هم یک وکیل خوب

کنترل جسم از طریق کنترل ذهن / ۴۱

و معتبر، تمامی مشکلات مالی و موانع دیگر را پشت سر گذاشت، تا عاقبت به هدف خود رسید. میل و اشتیاق وافر او برای دستیابی به هدفی مشخص، اعتقاد به توانایی هایش و در کل، انتظارات مثبت و ثمربخش او زمینه را برای کسب موفقیت‌های بعدی فراهم می‌کرد.

دکتر «کارل سیموتون» به هر بیمار جدیدی که نزد او می‌رود، عکس بیماران دیگر را قبل و بعد از بهبودی با شعار «در این جا بیماری سرطان را می‌بینید و در این جا بیماری محو شده است» نشان می‌دهد. او این کار را برای خود ستایی انجام نمی‌دهد، بلکه بر عکس قصد او برانگیختن نگرشی مثبت در بیمار است که وی نیز امیدوار شود و بتواند مانند دیگران سلامتی‌اش را باز یابد. معمولاً او عکس‌ها را هم‌زمان به تعداد زیادی از بیماران و نزدیکان آنها نشان می‌دهد که این کار باعث می‌شود رفتار ناشی از انتظارات خاص بیمار و به ویژه اطرافیانش، به گونه‌ای مناسب تحت تأثیر واقع شود. اصولاً اعضای نزدیک خانواده بیمار نقش مهمی در باز یافتن سلامتی او ایفا می‌کنند زیرا فرد بیمار می‌تواند توسط آنها برنامه ریزی‌های مثبت یا منفی را تجربه کند.

نگرش مثبت، رایانه ذهن انسان را راه‌اندازی می‌کند و تأثیر آن با فرمان «آماده برای برنامه‌ریزی!» نتیجه‌ای مطلوب به دنبال دارد. خوش بینی، امیدواری و اعتقاد، رایانه ذهن را با انرژی فراوان پردازش می‌کند و پس از آن که مرحله کنترل، چراغ سبز را نشان داد، مغز روی اطلاعات واصله کار می‌کند.

هنگامی که دومین دریافت‌کننده قلب مصنوعی تنها چند روز پس از عمل پیوند در بیمارستان لوس‌ویل بر روی تخت خود نشست، جراحان فریاد شادی سر دادند. به نقل از خبرگزاری آسوشیتدپرس یکی از آنان

چنین گفت: نگرش مثبت بیمار از جمله عواملی است که در بهبودی و تجدید قوای از دست رفته او نقشی اساسی دارد.

اقدامات حمایت کننده

اگر بیاموزیم که ذهن - این سطح متعالی - را تحت کنترل خود در آوریم، با داشتن انتظارات مثبت و ایمان به تصوّرات ذهنی خویش به موفقیت‌های چشمگیری نایل خواهیم شد.

● صبح زود پس از برخاستن از خواب، ساعت شماطه دار را روی پانزده دقیقه تنظیم کنید و در صورت نیاز قبلاً به دستشویی بروید.

● چشمان‌تان را ببندید و به آرامی در حدود بیست درجه، متوجه ابروها کنید.

آیا تاکنون توجه کرده‌اید که اغلب مردم وقتی قادر به پاسخگویی به سؤالی نیستند و یا در خواستی از آنان می‌شود که خارج از توانشان است، چشمان خود را به امید یافتن پاسخ به سمت بالا می‌گردانند؟

من مدت‌هاست که خود را با پدیدهٔ تصویرسازی ذهنی مشغول کرده‌ام و به کمک روش‌های تحلیلی بر روی آن کار می‌کنم. اگر چشمان خود را متوجه بالا کنیم، چه روی می‌دهد؟ این کار از طرفی کانون تمرکز یا به عبارتی کانون تمرکز چشم‌ها را تغییر می‌دهد و از طرف دیگر سبب تحریک نیمکره راست مغز و ریتم آلفا می‌شود.

حوزه نمایش ذهنی

اگر چشم‌ها حدود بیست درجه بالای خط افق (خط فرضی افق) ثابت شوند، تأثیر تصویرسازی ذهنی دوچندان می‌شود. من این منطقه را

کنترل جسم از طریق کنترل ذهن / ۴۳

حوزه نمایش ذهنی می‌نامیم.

این امر به عنوان یک وسیله کمکی مناسب در بازیابی سلامتی حائز اهمیت است.

لطفاً تمرین را به شرح زیر ادامه دهید:

● آهسته و بدون شتاب از ۱۰۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.

● وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده تندرستی و نیرو باشد در ذهن بسازید.

● ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی و تندرستی خواهند بود.»

● اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و شادابی خواهم کرد.»

● شروع به شمارش کنید و با رسیدن به شماره ۳ دوباره ذهناً به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و شادابی خواهم کرد.»

● به شمارش ادامه دهید: ۴، ۵. با شماره ۵ چشم‌ها را بگشایید و دوباره در ذهن به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هوشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و شادابی می‌کنم.»

مراحل هشتگانه آرمیدگی

به مشروح مراحل هشتگانه زیر بیندیشید تا با مفهوم و هدف آنها بیشتر آشنا شوید.

۱ - جهت رسیدن به آرمیدگی ذهنی، باید ابتدا به آرمیدگی جسمی برسید. بدین منظور مؤکداً توصیه می‌کنم پیش از تمرین به دستشویی بروید تا حین تمرین افکارتان از مسیر اصلی منحرف نشود. اگر پس از برخاستن از خواب بی‌حوصله و خواب‌آلوده هستید، این کار کمک می‌کند کمی از حالت خواب‌آلودگی در آیید. اما اگر در طی تمرین نمی‌توانید بیدار بمانید، برای احتیاط ساعت شماطه‌دار را روی پانزده دقیقه تنظیم کنید تا به موقع در محل کارتان حاضر باشید.

۲. همان‌گونه که قبلاً به اختصار گفته شد، چرخاندن چشم‌ها به سمت بالا باعث تولید امواج آلفا و تحریک نیمکره راست مغز می‌شود. در پدیده تصویرسازی ذهنی کانون تمرکز چشم‌ها تغییر می‌کند به عبارت دیگر چشم‌ها را می‌بندیم و حدود بیست درجه به سمت ابروها می‌چرخانیم. این تمرین ساده بینایی وسیله کمکی بسیار مناسبی برای تولید امواج آلفاست.

۳. شمارش معکوس به انسان نوعی آرامش می‌دهد و شمارش عادی (شمارش رو به بالا) او را تحریک کرده و بی‌قرار می‌سازد. ۱، ۲، ۳ و ... یعنی به جای خود، آماده، حرکت. اما شمارش معکوس از ۳ تا ۱ به ما تسکین می‌دهد و ما را در تلاش جهت حصول آرامش درونی حمایت می‌کند.

۴. در حالت آرمیدگی خود را آن‌گونه که دوست داریم باشیم، تصور می‌کنیم یعنی یک تصویر جدید از خود می‌سازیم. یک فرد مالیخولیایی حتی در حالت آرمیدگی نیز خود را بیمار تصور می‌کند، به این ترتیب علائم ناخواسته بیماری‌ها را در خود ایجاد می‌کند که در آینده از آنها رنج خواهد برد. اما تصورات ذهنی شما شرایط ایده‌آل و مطلوب شما را

کنترل جسم از طریق کنترل ذهن / ۴۵

ایجاد می‌کند: جسمی سالم همراه با انرژی مثبت.

۵. تکرار کلمات در حالت آرمیدگی به تحقق مفاهیم همان کلمات منجر می‌شود. تصاویر ذهنی و کلمات، ذهن را برنامه ریزی می‌کنند زیرا مانند دستور عمل‌هایی هستند که ذهن بر اساس آنها عمل می‌کند و به آنها واقعیت می‌بخشد.

۸،۷،۶. در این مرحله با شمارش از ۱ تا ۵ می‌توانید به تمرین خاتمه دهید. شمارش اعداد به ترتیب معمول (شمارش رو به بالا) محرک است اما ضرری متوجه نتیجه یک تلقین ذهنی مثبت و تقویت شده نمی‌کند. ذهناً به خود تأکید کنید که با شماره ۵ بیدار خواهید شد. این تأکید ذهنی را پیش از شروع شمارش، در طی شمارش و هنگام رسیدن به شماره ۵ انجام دهید.

اگر صبح زود از خواب برخاستید، کافی است که سه مرحله زیر را انجام دهید:

۱ - چشمان خود را بسته، به آرامی رو به بالا متمایل کنید و سپس از ۱۰۰ تا ۱ معکوس بشمارید.

۲ - تصور کنید که سالم هستید؛ در این ارتباط تصویری ذهنی از خود بسازید و آن را تقویت کنید.

۳ - از ۱ تا ۵ بشمارید و در ذهن بر سلامتی و هوشیاری کامل خویش تأکید کنید.

چهل روزی که زندگی شما را تغییر خواهد داد

اینک می‌دانید چه کارهایی را صبح زود انجام دهید، اما آنچه نمی‌دانید این است که پس از آن چه باید بکنید؟ در این جا کل مراحل

تمرین را به اختصار مرور می‌کنیم:

- مدت ده روز از ۱۰۰ تا ۱ معکوس بشمارید.
- مدت ده روز از ۱ تا ۵۰ معکوس بشمارید.
- مدت ده روز از ۲۵ تا ۱ معکوس بشمارید.
- مدت ده روز از ۱۰ تا ۱ معکوس بشمارید.

پس از این چهل روز می‌آموزید که با شمارش معکوس در حالت آرمیدگی قرار بگیرید، آنگاه جهت وارد شدن به سطح آلفا برای برنامه ریزی شفابخشی فقط لازم است از ۵ تا ۱ به صورت معکوس بشمارید. نحوه انجام این کار موضوع کتاب حاضر است. البته پیش از پایان یافتن این چهل روز شما شاهد تحولات مثبت زیر خواهید بود:

● شما قادر خواهید بود با ایجاد ذهنیتی مثبت، نیروهای شفابخش بدن را یاری رسانید.

● قادر خواهید بود به دیگران کمک کنید.

● قادر خواهید بود به منظور حل مشکلات و دست‌یابی به اهداف مورد نظر، به گونه‌ای خلاق ادراک عمیق خود را در خصوص ارتباطات درونی و نحوه عملکرد مغز در دیگر زمینه‌های زندگی وسعت بخشید.

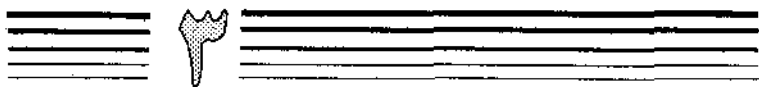
● قادر خواهید بود تصاویر ذهنی روزمره را بر اساس نیازهای‌تان تغییر دهید.

ساختار این برنامه چهل روزه به گونه‌ای است که به تدریج توانایی کنترل ذهن خود را در سطح آلفا به دست خواهید آورد. ابتدا ممکن است بی حرکت دراز کشیدن و معکوس شمردن کودکانه به نظر برسد اما در حقیقت با هر بار تمرین نقطه مرجعی را برای تمرین دفعه بعد مستقر می‌سازید. با این کار به سطح عمیق‌تری از آرمیدگی می‌رسید و فرکانس

امواج مغزی شما کمتر می‌شود تا جایی که رفته رفته کنترل آگاهانه ذهن خود را به دست خواهید گرفت یعنی قادر خواهید بود بدون آن که به خواب روید، در هر زمان و مکان به سطح آلفا وارد شوید و تا هر زمان که بخواهید در حالت هوشیاری و آرامش باقی بمانید. انجام گام به گام مراحل تمرینات، هر روز صبح و در زمان و مکان معین بسیار مفید است. لازم به ذکر است که در طیِ چهل روز تمرین، زمان، مکان و مراحل تمرینات ثابت خواهد بود و تنها چیزی که تغییر می‌کند شمارش معکوس اعداد از ۱۰۰ تا ۱ است که پس از ده روز از ۱۰۰ به ۵۰ کاهش می‌یابد سپس این کاهش از ۵۰ به ۲۵، از ۲۵ به ۱۰ و از ۱۰ به ۵ هر ده روز یک بار ادامه پیدا می‌کند. افزایش اعداد (بالتر از صد) ممکن است معیارهای ذهنی فرد را به گونه‌ای نامناسب تحت تأثیر قرار دهد و نتایج تمرینات را تضعیف کند.

سرانجام پس از چهل روز تمرین به مرحله‌ای می‌رسید که قادر خواهید بود با شمارش معکوس از ۵ تا ۱

- انرژی بیشتری کسب کنید.
- شور و شوق بیشتری داشته باشید.
- موفقیت خویش را در امور روزمره تضمین کنید.
- از تندرستی و سلامتی بیشتری برخوردار باشید.
- در زندگی خوش بین باشید.



شفا بخشی خود

- چشم‌ها را بسته و به آرامی حدود بیست درجه به سمت ابروها حرکت دهید.
- آهسته و بدون شتاب از ۱۰۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خ ۲ود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»
- اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»
- شروع به شمارش کنید و با رسیدن به شماره ۳ دوباره ذهناً به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس

سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

● تا ۵ به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را بگشایید و دوباره در ذهن به خود تأکید کنید. «من کاملاً بیدار و هوشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین طور هم خواهم ماند.»

آیا هنگام شمارش معکوس خیلی زود احساس آرمیدگی نکردید؟ با ادامه تمرینات هر روز به آرمیدگی بیشتری دست خواهید یافت و هر چه بیشتر با این تمرینات آشنا شوید، موانع کمتری در راه حصول به آرمیدگی سدّ راهتان خواهد شد. اگر خود را به انجام روزانه تمرینات عادت دهید، خواهید دید که هر روز برای تان ساده‌تر از روز قبل می‌شوند و پس از گذشت ده روز، شمارش معکوس از ۵۰ تا ۱ همان تأثیر را در آرمیدگی شما خواهد داشت که شمارش معکوس از ۱۰۰ تا ۱ دارد. پس از سی روز تمرین، شما در زمینه آرمیدگی (ریلاکس) حرفه‌ای خواهید شد. به طوری که با فرکانس امواج مغزی خود در سطح آلفا ارتباط مطلوبی برقرار خواهید کرد و قادر خواهید بود به گونه‌ای خلاق از آن برای تصویر سازی ذهنی استفاده کنید.

قوة تخیل انسان هیچ حدّ و مرزی ندارد. نمونه‌های بی شماری از افرادی که به کمک تصاویر ذهنی سلامتی خود را باز یافته‌اند؛ وجود دارد. کسانی که لگه‌هایی را از شش‌های خود پاک کرده‌اند و دردهای ناشی از سرفه را تسکین داده‌اند و یا سنگ کلیه خود را از بین برده‌اند، به این ترتیب که سنگ‌ها را در تصوّر ذهنی خود میان انگشتان خرد کرده و صبح روز بعد آنها با ادرار دفع شده‌اند، کسانی که ورم مفاصل را با کمک جاروی برقی خیالی از خود زدوده‌اند. شما نیز شخصاً تجربیاتی کسب

خواهید کرد. در این مورد هیچ شاهی گویاتر از «تاگ پاول» اهل فلوراید نیست.

شفای اعجاب انگیز «تاگ پاول»

از چهارده سالگی از عفونت مغز استخوان (اوستئومیلیت) رنج می بردم. این عارضه شبیه به سرطان استخوان است. در مورد من مشکل مربوط به مفصل زانو بود و هیچ کس نمی توانست توضیح دهد که منشأ بیماری از کجاست. آیا به دلیل غیراستریل بودن لوازم دست تا به این بیماری دچار شده بودم یا علت دیگری داشت؟!

در هر حال به من آنتی بیوتیک تزریق می شد اما تأثیر آن چندان رضایت بخش نبود لذا قرار شد که به فاصله سه سال عمل جراحی زانوم تکرار شود. طی عمل، بافت عفونی جدا می شد، استخوان را می تراشیدند و دو باره همه چیز بخیه می خورد و دو یا حداکثر سه سال بعد موعد عمل جراحی بعدی فرا می رسید. بعدها تحت انواع اشعه درمانی قرار گرفتم. در یک مورد برای از بین بردن مستقیم عامل بیماری به من رادیوم^۱ تزریق کردند. این بار تا دو سال پیش از آن که مجبور شوم تحت معالجات بعدی قرار بگیرم، مشکلی نداشتم. پس از آن دو بار در هفته بافت های عفونی را از پایم خارج می کردند و پس از بمباران با تشعشعات رادیوم دو باره سر جای خود قرار می دادند. این درمان بدون کوچک ترین موفقیتی بیش از شش ماه ادامه یافت. در واقع تمام روش های درمانی بیماری های استخوان یکی پس از دیگری با شکست مواجه شد.

۱ - رادیوم عنصر رادیواکتیو است که برای از بین بردن سلول های سرطانی مورد استفاده قرار می گیرد. م.

سرانجام روزی با روش سیلوا آشنا شدم و تصمیم گرفتم آن را امتحان کنم، لذا در یک دوره آموزشی شرکت کردم. شش ماه بعد وضعیت زانویم آشکارا وخیم تر شد و به اندازه یک بادکنک ورم کرد به طوری که به زحمت می توانستم با عصای زیر بغل راه بروم. برای آن که درد خود را تا حدی کاهش دهم، به تکنیک کنترل درد سیلوا روی آوردم اما چون زانویم بیش از حد متورم بود اغلب اوقات، زمانی که متوجه نبودم به جایی برخورد می کردم و درد وحشتناکی سراپای وجودم را فرا می گرفت. دو باره نزد پزشک دیگری رفتم. وی قصد داشت مرا به کلینیک دانشگاه فلوریدا اعزام کند تا در آن جا کلاً مفصل زانویم را برداشته، به مدت بیست و چهار ساعت جوشانده بعد به مدت سی روز منجمد کنند و دو باره داخل پایم قرار دهند. پزشک معالجم عقیده داشت که شاید این روش در مورد من موفقیت آمیز باشد.

شاید آری، شاید هم نه. اما نیرویی از درون مرا از چنین کاری باز می داشت زیرا پیش از این هم چیزهایی شنیده بودم و می دانستم که این روش در مواردی به کار گرفته می شود که امیدی به بهبود بیمار نیست و در واقع خطر قطع عضو وجود دارد. بنابراین برای مقابله با ورم حاد زانویم با ناامیدی مقداری آنتی بیوتیک مصرف کردم تا ببینم چه پیش می آید.

از آن جا که زانویم به بزرگی توپ والیبال شده بود، مجبور بودم در منزل استراحت کنم. این زمان به طور جدی از خود سؤال کردم که آیا به تأثیر بخش بودن روش سیلوا ایمان دارم یا خیر و اگر ایمان دارم پس چرا آن را به کار نمی بندم؟

با شروع سال ۱۹۷۸، شش ماه بود که دوره مقدماتی سیلوا را به پایان رسانده بودم و در وضعیت آرمیدگی قرار داشتم. در سطح آلفا حرف های

پزشک معالجم را به خاطر آوردم که گفته بود: «گلبول‌های سفید خون می‌توانند عفونت مغز استخوان را از بین ببرند». پس با کمک تکنیک تصویرسازی ذهنی که قبلاً در کلاس تمرین کرده بودم، گلبول‌های سفید خون را از قسمت‌های مختلف بدن فراخواندم و به سمت زانویم هدایت کردم. لشکر بزرگی از گلبول‌های سفید گرد آوردم و در ذهنم چگونگی هجوم آنها به میدان نبرد را به تصویر کشیدم.

آنها را سوار بر اسب سفید مجسم کردم، به هر کدام یک سپر و یک شمشیر دادم و شیپور حمله را نواختم. در ذهن خود می‌دیدم که چگونه ارتش توانمند من به کانون بیماری حمله ور شده و سلول‌های بیمار دشمن را نابود می‌کرد. من سلول‌های بیمار را سیاه و سوار بر اسبان سیاه و از نفس افتاده در حالی که با شمشیر و سپرهای سبک سیاه رنگ در حال جنگ بودند، مجسم می‌کردم، از جناح‌های مختلف به دشمن هجوم می‌آوردم و با کمک پدیده تصویرسازی ذهنی از خود دفاع می‌کردم. پس از مدتی آشکارا احساس کردم که موفقیت چندان کسب نکرده‌ام. از خود پرسیدم که پزشکان چه می‌کنند؟ البته جواب این بود: «تراشیدن». بنابراین توپ‌های لیزری را مانند آنچه که در فیلم «جنگ ستارگان» دیده بودم، به میدان جنگ بردم و آنها را طوری برنامه‌ریزی کردم که فقط عوامل بیماری را که سیاه رنگ بودند از بین ببرند و به گلبول‌های سفید کاری نداشته باشند. سپس به سوی کانون بیماری نشانه رفتم و شلیک کردم. صحنه آن قدر واقعی مجسم می‌شد که به جای درد فقط گرمای زیادی را در وجودم احساس می‌کردم. با حرکات چرخشی، لیزر را بر روی موضع مورد نظر می‌تاباندم، درست مانند پزشکی که استخوان را می‌تراشد و سرانجام زمانی فرا رسید که احساس کردم قوایم تحلیل رفته است. تاباندن لیزر را

قطع کردم و خسته و کوفته به خواب عمیقی فرو رفتم.

صبح روز بعد که از خواب برخاستم، دملی به بزرگی توپ گلف روی زانویم رشد کرده بود. حوالی ظهر ناگهان دمل سرریز کرد و از آن چرک زیادی خارج شد. وضعیت زانویم ساعت به ساعت بهتر می شد و از آن پس دیگر هرگز برایم مشکل آفرین نشد.

چند هفته پس از این «جراحی ذهنی» یا هر چه که مایلید آن را بنامید، با دوستانم به گردش رفتم و برای اولین بار از چهارده سالگی به بعد توانستم دو باره یک روز تمام والیبال بازی کنم. اگر وضعیتم مانند گذشته بود، باید در بیمارستان بستری می شدم. هر چند آن شب زانو درد گرفتم اما مثل یک بچه خوشحال بودم زیرا دردی که احساس می کردم چیزی جز گرفتگی شدید عضلانی ناشی از تحرک بیش از حد نبود.

در حال حاضر حتی می توانم در وضعیت نیلوفر آبی^۱ یوگا هم بنشینم. برای خود یک ماشین کوچک کورسی قرمز رنگ خریده ام و می توانم بدون هیچ مشکلی از آن استفاده کنم. سال گذشته که برای گذراندن تعطیلات به مصر رفته بودم، بار دیگری بر دم که به راستی درمان چقدر مؤثر و نتیجه بخش بوده است زیرا بالا و پایین رفتن از پله های اهرام برایم هیچ گونه زحمتی نداشت، کاری که پیش از این کاملاً غیرممکن بود. البته من هم مثل دیگران به خاطر فعالیت زیاد خسته می شدم، اما روز بعد دوباره سر حال بودم.

برنامه ریزی نهایی شفابخشی بین سی تا چهل و پنج دقیقه طول کشید

۱- در این وضعیت شکل فرار گرفتن دست ها و پاها حالتی مشابه گل نیلوفر آبی ایجاد می کند.

که زمانی نسبتاً طولانی است. اما از آن جا که در شرایطی بحرانی قرار داشتیم، شدیداً مشتاق و صبور بودم. درنگ بیش از این جایز نبود زیرا ممکن بود زانویم و مدتی بعد حتی کُل پایم را قطع کنند. گمان می‌کنم جدیت زیادی به خرج دادم و تلاشم را بیشتر صرف تصویر سازی ذهنی کردم. فقط یک راه وجود داشت: «یا حالا، یا هرگز!». من باید این کار را با اراده‌ای قوی انجام می‌دادم و به خود اجازه نمی‌دادم در این راه کوتاهی کنم. کسی که این چنین مصمم برای انجام کاری قدم بر می‌دارد، قطعاً پیروز خواهد شد و به اهدافش خواهد رسید. من این را با توجه به تجربیات شخصی خود می‌گویم.

افراد بی شماری هر روز به همین شیوه برای رفع مشکلات به خود کمک می‌کنند. همان طور که «تاگ پاول» این کار را کرد، شما نیز با دنبال کردن تمرینات آرمیدگی صبحگاهی، قادر خواهید بود توانایی خود را در مقابله با مشکلات افزایش دهید.

مغز انسان مرکز کنترل تمام اعمال بدن است و اگر درست از آن استفاده شود، یک وسیله درمانی بسیار مفید است. اما ما اغلب به خاطر عدم آگاهی، از مغز خویش به گونه‌ای نادرست استفاده می‌کنیم و سبب بروز بیماری و عذاب خود می‌شویم. در شرایطی که مشکلات روزمره در محیط پر جنجال اطراف ما یا بحران‌های بزرگ و کوچک که مدام با آنها مواجه هستیم، به اندازه کافی زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهند، دیگر نباید دنیای افکار خویش را با فشارهای روانی (استرس) و تصاویر ذهنی بیماری ساز پر کنیم. بیان این مطلب که نشانه یک بیماری خاص و نامطلوب در نتیجه کدام حادثه یا تصوّر درونی بروز می‌کند، همیشه آسان

نیست، اما این نیز اشتباه است که پذیریم یک بیماری به همین علت قابل درمان نیست. «تاگ پاول» هرگز نفهمید که عامل بیماری اش چه بود، با این وجود توانست خود را با نیروی قابلیت‌های ذهنی شفا بخشد.

در طی تمرین آرمیدگی، استرس به عنوان «عارضه جنبی» آشکار می‌شود. به محض آن که دچار استرس شدید، ذهناً از آن فاصله بگیرید و با به کارگیری تصویرسازی ذهنی، عوامل استرس زا و منفی را از میان بردارید. به این ترتیب با گذشت زمان، بسیاری از پدیده‌های نامطلوب جانبی از بین می‌روند.

تصویر سازی ذهنی، گران‌بها ترین ارمغان طبیعت

شخص فرضی الف از دید خود، خوشتن را ضعیف و فاقد مقاومت در مقابل بیماری می‌پندارد و ترس و وحشت زندگی او را قبضه کرده است. او از هر گونه باکتری و ویروسی که در حال حاضر شایع است به شدت می‌ترسد و همواره منتظر است بیماری به او سرایت کند. به علاوه او از دوران سالخوردگی که در پیش دارد نیز دچار وحشت است.

اما شخص فرضی ب تصویر مثبتی از خود دارد. او خود را سالم، قوی، فعال و جذاب می‌بیند. او تمام احتمالات را به سمت داشتن زندگی سالم و پربار سوق می‌دهد، در حالی که فردی مالیخولیایی نظیر شخص الف، تصورات ذهنی خویش را که در نتیجه ترس و بیماری شکل گرفته‌اند، می‌پروراند و به شکلی واقعی و بیمارگونه جسم خویش را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

قابلیت تصویر سازی ذهنی انسان، نیروی خلاق است. آنچه توسط بشر ابداع می‌شود، پیش از آن که به شکل قابل رؤیت و مادی درآید به

عنوان یک اندیشه، ایده، تصویر و تصوّر در ذهن یک یا چند نفر نقش بسته است. باغ زیبای گل سرخ، بر اساس تصوّرات ذهنی و دقیق یک باغبان شکل گرفته است؛ یک نقّاش تصویری از تابلو را در سر می‌پروراند؛ صندلیی که روی آن نشسته‌اید، پیش از آن که به مرحله تولید برسد، طرح ریزی شده است، لباس‌هایی که به تن دارید از پیش طراحی شده‌اند؛ طرح اساسی، نقشه ساخت و برآورد هزینه یک خانه پیش از آن که ساخته شود، روی کاغذ پیاده شده و عده زیادی تصوّرات ذهنی خویش را بر روی آن اعمال کرده‌اند و غیر این صورت خانه ساخته نمی‌شد. تصویر سازی ذهنی خلاقیت است. نیرویی نامرئی و درونی است که به شیوه‌های گوناگون عیان می‌شود.

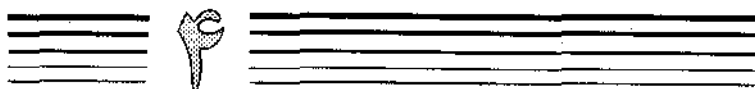
«نیکلاتسلا» (۱۹۴۳ - ۱۸۵۶)، فیزیکدان و مخترع معروف، جلوتر از زمان خود حرکت می‌کرد. برای او داشتن تصوّرات دقیقی از اختراعاتش چندان دشوار نبود، «تسلا» در عرض دو ماه نخستین نمونه دستگاهی را اختراع کرد که پس از وی ترانسفورماتور نام گرفت. او بعدها چنین نوشت: «اجزاء دستگاه حتی ریزترین جزئیات و فرسودگی‌ها کاملاً برایم واقعی و محسوس بودند.»

در نظر «تاگ پاول» لشکر گلیبول‌های سفید آن قدر واقعی بودند که او هنگام تاباندن اشعه لیزر خیالی، انتظار دردهایی وحشتناک را می‌کشید. بخشی از یک برنامه ریزی موفق ساخت تصویری ذهنی است، به گونه‌ای که واقعی به نظر بیاید. صبح‌ها وقتی که از ۱۰۰ تا ۱ معکوس شمردید و در وضعیت آلفا تصویری از یک «خود» سالم و شاداب ایجاد کردید، چه می‌کنید؟ درست است! آنچه را که در ذهن مجسم می‌کنید، می‌آفرینید. در واقع شما با ارسال انرژی، به تصوّرات ذهنی خود تحقّق می‌بخشید و

آنها را احساس می‌کنید.

باید بدانید که وضعیتی بیمارگونه شما، وضعیتی طبیعی یا تغییر ناپذیر نیست، بلکه بیشتر وضعیتی غیرطبیعی است که نقطه مقابل آن میل شدید یا تصمیم قطعی شما در خاتمه دادن به این وضعیت و نیز ایمان و اعتقاد راسخ به موفقیت در این امر دشوار است. پیش از شروع تصویرسازی ذهنی به طرح‌های نخستین یا رسم نمودار نیاز ندارید، زیرا انجام کار براساس فرایند بازسازی تصاویر ذهنی از پیش ساخته شده صورت می‌گیرد. به هر جهت این شروع یک تغییر است. «تسلا» هر چیزی را در ذهنش تصور می‌کرد و برای این کار به الگو یا طرح و نقشه و حتی آزمایش نیاز نداشت.

در هر یک از ما عامل بالقوه نامحدودی از انرژی‌های خلاق موج می‌زند. کنترل امواج کم فرکانس مغزی به ما اجازه می‌دهد که این عامل بالقوه را در مسیر درست به جریان اندازیم، زیرا با پایین آمدن فرکانس امواج مغزی، نیمکره راست مغز که قلمرو خلاقیت است، فعال می‌شود. در این حالت قادریم آنچه را می‌خواهیم، به تصویر بکشیم و به این ترتیب علت تغییرات را تعیین می‌کنیم.



پیشگیری از بیماری‌ها

- چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
- آهسته و بدون شتاب از ۱۰۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»
- اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»
- شمارش را آغاز کنید و با رسیدن به شماره ۳ دوباره ذهناً به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

پیشگیری از بیماری‌ها / ۵۹

● تا ۵ به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را بکشایید و دوباره در ذهن به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هوشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»

اینک شما دوباره تصویر ذهنی یک فرد سالم را ایجاد کرده‌اید. بعدها مانند «تاگ پاول» قادر خواهید بود انرژی‌های خلاق را در عالم تصور هدایت کنید تا بیمار به‌ایمان بهبود یابند. البته لازم است هنگام فرایند تصویرسازی ذهنی، به تمرین آرمیدگی و عمیق ساختن آن پردازید تا واقعاً در وضعیت آلفا قرار بگیرید. فقط با تمرین آرمیدگی می‌توانید به بهبود و سلامتی خود کمک کنید. تصویر ذهنی «خود» سالم که به‌طور روزمره برنامه‌ریزی می‌شود، به تدریج نتیجه خواهد داد و ویژگی‌های شفابخشی آن مانند دارو شروع به تأثیر گذاردن می‌کند. خانم «ال.ام.» مادر دو پسر در حال رشد این‌گونه تعریف می‌کند:

سال گذشته، برای من خوب نبود. مرتب بد می‌آوردم به طوری که به کلی تغییر کردم. افسرده شده بودم و فقط جنبه‌های منفی زندگی را می‌دیدم. سعی می‌کردم ظاهر خود را مانند گذشته حفظ کنم تا کسی از موضوع مطلع نشود اما به تدریج اعتماد به نفس خود را از دست دادم و به پرخوری روی آوردم. در مدت کوتاهی به شدت اضافه وزن پیدا کردم و به امید کم کردن وزن به رژیم غذایی و مصرف داروهای ملین متوسل شدم، اما در این راه توفیقی حاصل نشد. گویی این مشکلات کافی نبود زیرا وضع شنوائی ام هم دچار اختلال شد و به سرعت رو به وخامت گذارد به طوری که اندکی بعد مجبور به استفاده از سمعک شدم. مرتب خود را سرزنش می‌کردم زیرا نسبت به همسر و فرزندانم کم تحمل و تندخو شده

بودم و به خاطر جزئی‌ترین مسائل بر سر پسرهایم فریاد می‌کشیدم. برای پسر دوازده ساله‌ام که به علت «خوانش پریشی^۱» در مدرسه دچار مشکل بود، نگران بودم. رفته رفته احساس درماندگی می‌کردم.

روزی یک آگهی دربارهٔ دوره‌های آموزشی سیلوا خواندم و آن را به همسر نشان دادم. او نیز تصمیم گرفت در جلسهٔ آشنایی با روش سیلوا شرکت کند و پس از این جلسه با خوشحالی به منزل بازگشت. اگر چه من هنوز در این مورد دو دل بودم اما سرانجام موافقت خود را برای شرکت در یک دورهٔ آموزشی اعلام کردم.

این راه حلّی مناسب برای مشکلات من بود. تعادل درونی خویش و نیز نگرشی مثبت به زندگی را باز یافته بودم. حالا دیگر به هیچ داروی آرام بخشی نیاز ندارم زیرا قادرم به نحو مطلوبی با استرس کنار بیایم. به علاوه هوشیارتر از گذشته هستم و همراه با رژیم غذایی به حرکات ورزشی نیز پرداخته‌ام. اکنون لاغر هستم و احساس بسیار مطلوبی دارم. حتی قوهٔ شنوایی‌ام بهتر شده است و با پسرانم با صبر و تفاهم بیشتری برخورد می‌کنم و حالم خیلی بهتر از قبل است.

هنگامی که «ال.ام.» تصمیم گرفت روش کنترل ذهن را فرا بگیرد، در آستانه سکتۀ قلبی قرار داشت و به وضوح خود را باخته بود. او اندوه و نگرانی خود را با افراط در خوردن جبران می‌کرد که این امر نه تنها به معدهٔ او آسیب می‌رساند، بلکه وخامت وضع شنوایی او نیز نتیجۀ اختلال شدید تعادل درونی‌اش بود. سیستم‌های مختلف بدن او تحت فشار قرار داشت مشکلات بعدی قابل پیش‌بینی بود. اما هنگامی که او آموخت از

۱- اختلال در توانایی درک، به خاطر سپردن و خواندن بدون وقفۀ یک متن یا نوشته م.

پیشگیری از بیماری‌ها / ۶۱

ذهن خود مانند یک وسیله کمکی استفاده کند، استرس‌ها از بین رفت و سیستم‌های مختلف بدن کار طبیعی خود را از سر گرفتند.

شما هم به کمک تمرینات صبحگاهی آرمیدگی، استرس را مهار می‌کنید و به این ترتیب زندگی خود را پربارتر و بر مبنای سلامتی، بنا خواهید نهاد.

مغز انسان جایگاه حدود سی میلیارد سلول عصبی است که می‌توان آن را مانند یک کامپیوتر تصوّر کرد. در واقع کار مغز شبیه به کامپیوتر است به این علت مغز را کامپیوتر جاندار می‌نامند. مغز انسان بر اساس هدایت و ظایف بدن، ذخیره تجارب و آموخته‌ها و در صورت نیاز فراخواندن و در اختیار قرار دادن آنها برنامه‌ریزی شده است. گمان می‌رود مغز در هنگام تولّد با حدود دوهزار برنامه جداگانه که وظایف خود را به بهترین شکل انجام می‌دهند، مجهز است. اختلالات فقط هنگام فشارهای روانی بیش از حدّ و مداوم - یعنی استرس‌ها - بروز می‌کنند و استرس در انسان از لحظه تولّد شکل می‌گیرد. فقط کافی است که مادر یک بار خارج از حوزه دید کودک قرار بگیرد، در این صورت سیستم جسمی - روحی وی اولین حمله استرس را به شکل ترسی ناگهانی تجربه می‌کند یا وقتی که کودک در ساعتی غیر معمول احساس گرسنگی می‌کند و متأسفانه مادر در آن لحظه در دسترس نیست، این به معنی هیجانی دیگر است. قرار دادن بیش از حدّ کودک بر روی شکم یا پشت موجب اضطراب و تشویش کودک می‌شود اما کسی به این امر توجه نمی‌کند و این هم استرسی دیگر محسوب می‌شود. هیجان، خشم و عصبانیت از مهم‌ترین عوامل ایجاد استرس هستند. استرس عاملی اساسی و مزاحم است که موجب اختلال در کلیه برنامه‌ریزی‌های ذهنی می‌شود و هر چه بیشتر تداوم یابد

آسیب‌های وارده بر اندام‌های حیاتی و سیستم‌های بدن شدیدتر می‌شود. استرس به طور جدی اندام‌های بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد و عملکرد آنها را مختل می‌کند.

سپر بلای استرس

اگر بیمار هستید، با پزشک مشورت کنید، اما فقط به همین امر اکتفا نکنید. هیچ شیوه‌ای به اندازه کنترل ذهن در کاهش استرس - حال به هر شکل که بروز کند - مؤثر نیست. با کمک این روش امکان برنامه‌ریزی جدید برای باز یافتن سلامتی میسر می‌شود.

پنج‌سال پیش، پزشکان دریافته‌اند که عصبانیت، رنگ دیواره معده را تغییر می‌دهد. امروزه می‌دانیم که استرس مانع فعالیت گلبول‌های سفید خون نیز می‌شود. با دانستن این واقعیت که خشم و عصبانیت عامل زخم معده و نگرانی‌های طولانی مدت عامل بروز سرطان است، احتمال تأثیر استرس در شکل‌گیری و بروز بیماری‌های دیگر نیز زیاد است.

آیا زیاد سرما می‌خورید؟ اغلب سردرد دارید؟ دردهای دیگر چگونه؟ آیا تا به حال به اوریون، سرخک، سیاه‌سرفه یا بیماری‌های مسری دیگر از این قبیل مبتلا شده‌اید؟ به سنگ کلیه، نارسایی سرخرگ قلب یا سرطان چگونه؟ تمام این بیماری‌ها به نحوی با استرس ارتباط دارند.

برای هیچ‌کس قابل قبول نیست که خود مسؤول دردها و بیماری‌های درمان‌ناپذیر خویش است. اما واقعیت همین است، فقط نباید امید خود را از دست بدهیم زیرا همه ما مرتکب چنین اشتباهی می‌شویم. هرگز به ما آگاهی لازم داده نشده که چگونه از نیروی اندیشه برای کاهش استرس، مقابله با بیماری‌ها و کمک به جسم خود استفاده

کنیم. با به کارگیری نیروی خلاق اندیشه می‌توانیم اندام‌های حیاتی و سیستم‌های اساسی بدن خویش را سالم نگه داریم.

رفع موانع درونی

در مدّتی که در حال آرمیدگی (ریلاکس) هستید و قصد دارید تصویر ذهنی یک خود سالم را ایجاد کنید، برنامه‌ریزی قبلی ذهنی همچنان به قوّت خود باقی است. اما برنامه جدید، طیّ مدّتی کوتاه یا طولانی جایگزین برنامه قبلی خواهد شد. با این وجود، با شناخت دقیق برنامه ریزی قبلی، روند حذف آن سریع‌تر انجام می‌شود، و این شناخت ما را به درک جدیدی از بیماری و علّت آن راهنمایی می‌کند.

به منظور برطرف ساختن استرس، به عنوان اولین گام، پس از برخاستن از خواب و پیش از شروع به تصویرسازی ذهنی از خود برسید که چرا به این بیماری خاصّ دچار شده‌اید. ذهن خود را آزاد بگذارید؛ شاید یکی از خوبشاوندان به ذهن‌تان بیاید، مثلاً مادر همسر، همسر و یا وکیل شما. در بسیاری از موارد استرس ریشه در روابط پیچیده و درد سر آفرین بین انسان‌ها دارد. شاید در مورد شما هم همین‌طور باشد. آیا شخصی وجود دارد که از او خوش‌تان نیاید؟ اگر جواب مثبت است، شما یک گام جلو هستید چون اکنون می‌توانید به گونه‌ای هدف‌مند روی یک راه حلّ خاصّ کار کنید.

در ذهن تجسّم کنید که با این شخص دست می‌دهید یا او را در آغوش می‌گیرید. در ضمن بگذارید احساس بخششی متقابل در شما ایجاد شود، حتّی اگر در آغاز نیرویی شما را به سبب رنجشی که از شخص مقابل دردل دارید از این کار باز دارد. اما بدانید این کار ارزش تلاش را دارد و به

این ترتیب بر یک مانع درونی که میان شما و سلامتی‌تان قرار دارد، غلبه می‌کنید. شما یک تنش ذهنی و تأثیر جسمی محسوس آن را با تصویری ذهنی از بین می‌برید.

در مرحله بعدی تصویری جذاب که منعکس‌کننده سلامتی و نیرو باشد، از خود بسازید و تصویر را با جمله «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال تندرستی و سلامت خواهند بود.» تقویت کنید. سپس مطابق معمول از ۱ تا ۵ بشمارید و چشمان خود را باز کنید.

در این جا مراحلی را که به تمرینات صبحگاهی آرمیدگی اضافه کرده‌ام و آنها را مراحل ۳. الف، ۳. ب، و ۳. ج نام نهاده‌ام دوباره بررسی می‌کنیم. ۳ الف. ذهناً از خود بپرسید چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد. ۳ ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید، وی را در ذهن مجسم کنید.

۳ ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید. پس از انجام این مراحل متوجه خواهید شد که رابطه شما با این شخص بهبود می‌یابد و در واقع پایه و اساس را در ذهن خود بر مبنای ایجاد تغییر و برطرف ساختن موانع درونی که سد راه شما بود، قرار داده‌اید.

تعیین وضعیت آلفا

فرکانس امواج مغزی در سطح آلفا بین ۷ تا ۱۴ دور در ثانیه است. اگر

صبح‌ها با چشمانی که به آرامی به سوی ابروها متمایل کرده‌اید، شروع به تمرین آرمیدگی کنید و آهسته از ۱۰۰ تا ۱ معکوس بشمارید، فرکانس امواج مغزی شما کاهش می‌یابد. این فرکانس خاص وضعیت آرمیدگی به هنگام بیماری است و وقتی که به خواب می‌روید فعالیت مغز که قابل اندازه‌گیری است از این هم کمتر می‌شود.

برخی افراد پس از چند جلسه به فرکانس امواج آلفا دست می‌یابند، برخی دیگر کمی دیرتر به این سطح می‌رسند. اگر شخص به سرعت به سطح امواج آلفا برسد، هیچ ضرری متوجه او نمی‌شود زیرا هر چه زمان دست یابی به سطح امواج آلفا طولانی‌تر شود، به همان اندازه موفقیت شخص در تصویر سازی ذهنی به منظور درمان خویش، به تعویق می‌افتد. اگر این کار برای تان دشوار است می‌توانید آرمیدگی صبحگاهی را با یک تمرین اضافی انجام دهید. این تمرین پیش از شمارش معکوس از ۱۰۰ تا ۱ انجام می‌شود. طی این تمرین تمام توجه خود را به عضلات مختلف بدن تان معطوف کنید و آنها را به ترتیب از سر تا پا وانهاده سازید. حالا در حالی که کتاب را جلو چشمان تان گرفته‌اید سعی کنید با خواندن دستور عمل‌ها به تمرین بپردازید و خود را در حالت آرمیدگی عمیق قرار دهید. در روزهای آینده دیگر نیازی به کتاب نخواهید داشت.

نخست توجه خود را به فرق سر معطوف کنید. با احساس آگاهانه این قسمت از بدن تان، آن را وانهاده سازید. اگر ضمن کار احساس سوزش یا گرما کردید، این احساس ناشی از بهبود وضعیت گردش خون در اثر تمرکز روی این قسمت از سر است. وقتی شما قسمتی از بدن تان را آگاه می‌کنید، با این عمل انرژی خود را به آن سمت

هدایت می‌نماید. ریلاکس آگاهانه پوست سر، گردش خون این قسمت را تسریع می‌کند.

در مرحله بعد توجه خود را به پیشانی معطوف کنید و آن را ریلاکس سازید. حال بر روی چشم‌ها تمرکز کنید. مردمک هر یک از چشمان‌تان را آگاهانه احساس کنید و ببینید که تا چه حد قادر به حرکت است. حالا دهان، فک، زبان و سپس ناحیه پایین و پشت گردن، شانه‌ها و بازوها را وانهاده سازید.

اکنون سینه و قسمت بالای شکم، به همین ترتیب قسمت بالا و پایین پشت از جمله کمر، مهره‌های خاجی و مهره‌های دنبالچه خود را نیز ریلاکس کنید.

رفته رفته نسبت به بدن خویش آگاه می‌شوید. عضلات باسن، ران، زانو، ساق، مچ و انگشتان پاها را نیز به همان ترتیب وانهاده سازید.

انجام تمرین از روی کتاب باعث فرار گرفتن ذهن در حالتی فعال می‌شود با این وجود علائم و نشانه‌های آرمیدگی را در بدن خود احساس خواهید کرد. اکنون می‌دانید که فردا صبح چه کاری باید انجام دهید تا به آرمیدگی عمیق دست یابید. پس از این تمرین که من آن را مرحله ۲ الف می‌نامم، شمارش معکوس را شروع کنید. انجام تمرین ۲ الف طبیعتاً چند دقیقه‌ای زمان می‌برد، پس تصمیم گیرنده شما هستید که آیا این تمرین را انجام بدهید یا خیر؟ اما من پیشنهاد می‌کنم این مرحله را صبح‌ها و تنها زمانی انجام دهید که حوصله آن را دارید. فراموش نکنید که هر بار تمرین بر توانایی شما جهت درمان خود و دیگران خواهد افزود.

در زیر خلاصه‌ای از مرحله ۲ الف آمده است:

پیشگیری از بیماری‌ها / ۶۷

۲ الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.



یاری به پزشک خویش

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. آهسته و بدون شتاب از ۱۰۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید، از خود تصویر زیبایی که متعکس‌کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود پرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید، وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.
۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در

کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و شادابی خواهم کرد.»

۶. شمارش را آغاز کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هوشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین طور هم خواهم ماند.»

اعتماد به پزشک، نگرش مثبت و خوشبینی سه عامل اساسی در بازبایی سلامتی است. در فصول آینده کتاب به تکنیک‌های مؤثر زیادی اشاره خواهد شد، اما لازم به ذکر است که این تکنیک‌ها را هرگز نمی‌توان جایگزین اقدامات پزشکی کرد. توصیه می‌کنم در صورت امکان روش سیلوا را زیر نظر پزشک معالج خود که از بعدی عینی و واقعی سعی در معالجه شما دارد، پیگیری کنید. در روش سیلوا شما خود را در بعدی دیگر یعنی در دنیای درون و در قلمرو ذهنی‌تان می‌یابید.

اگر علتی نامعلوم موجب برهم خوردن توازن شیمیایی بدن شود، حتی معالجات پزشکی دراز مدت نیز این اختلال را برطرف نخواهد ساخت.

منظور از علل نامعلوم، عللی همچون احساسات مزاحم و نگرش‌های منفی است که پیش از این مورد بحث قرار داده‌ایم. چنین علل نامعلوم و

ریشه‌داری به اقدامات اساسی، نظیر تمرین آرمیدگی و تصویرسازی ذهنی هدف‌مند برای معالجه فرد نیاز دارد. تا زمانی که نتوانید افکار و احساسات خوشایند را جایگزین افکار و احساسات ناخوشایند کنید، پزشک نمی‌تواند کاری انجام دهد جز آن که از علائم بیماری بکاهد. بازرگانی که مدام تحت فشار عصبی قرار دارد و دچار زخم معده می‌شود، به طور یقین قابل درمان است و می‌توان آلامش را تسکین داد. البته اگر وی عاداتی را که موجب بروز بیماری شده‌اند، ترک نکند؛ بهبودی‌اش دوامی نخواهد داشت. دانستن این مطلب به هیچ وجه از تأثیر کمک‌پزشکی نمی‌کاهد اما این واقعیت را که سلامتی یا بیماری ما به دست خود ماست، تأیید می‌کند. از این رو لازم است با پزشک خود همکاری کنید و در صورت تمایل با هم تیمی پویا تشکیل دهید.

با پزشک خود همکاری کنید

دارو در درمان بیماری‌ها نقشی عینی و مشهود دارد زیرا از بیرون به درون تأثیر می‌گذارد در حالی که ذهن دقیقاً معکوس عمل می‌کند یعنی از درون به بیرون تأثیر می‌گذارد و از این رو نقشی نامشهود دارد. به منظور سرعت بخشیدن به تأثیر داروها، می‌توانید به محض مصرف دارو در وضعیت آلفا قرار بگیرید. تصویری ذهنی از بیماری ایجاد کنید و تصور کنید که چگونه دارو جذب بدن می‌شود و به محلی که باید در آن اثر شفا بخشی را از خود به جای بگذارد، می‌رسد. با این کار بین سطوح درونی ذهن با سطوح بیرونی آن هماهنگی ایجاد می‌شود و این امر روند درمان را تسریع می‌کند.

برای درمان یک بیماری هیچ چیز بهتر از قرار گرفتن در وضعیت آلفا

نیست. لذا توصیه می‌کنیم در صورت امکان سه بار در روز و هر بار حداقل پانزده دقیقه در این وضعیت باقی بمانید. اما مناسب‌ترین زمان برای انجام این کار صبح‌ها پس از برخاستن از خواب، ظهرها پس از صرف ناهار و شب‌ها پیش از خواب است. در این مواقع در موقعیت مناسب‌تری برای آرمیدگی و تصویرسازی ذهنی قرار دارید. از دید یک پزشک، بیمار ایده‌آل کسی است که از نظر جسمی و روحی در آرامش باشد. این مسأله باعث می‌شود داروهای بیشترین تأثیر را داشته باشند.

گام‌های نخستین

در این مرحله می‌آموزید که چگونه امواج مغزی را با فرکانس مشخص - آلفا ایجاد کنید تا بتوانید فعالیت‌های جسمانی خود را به نحوی هدف‌مند کنترل کنید. در سطح آلفا نیروی اندیشه و تصویرسازی ذهنی را کشف می‌کنید، وضعیت آگاهی را در سطوح بالاتر تجربه می‌کنید و به انرژی‌های خلاق نیمه‌راست مغز دست می‌یابید و به این ترتیب می‌توانید مشکلات جسمی خود را نیز حل کنید. اگر بیمار هستید، فرار گرفتن در وضعیت آلفا وسیله‌ای مناسب برای انتقال بیماری از سطح مشهود بدن به سطح نامشهود ذهن است. در سطح ذهن نیروی شفا دهنده اندیشه و تصاویر ذهنی عارضه را برطرف می‌سازد و به شکل سلامتی دوباره به سطح مشهود بدن باز می‌گرداند. با آرمیدگی و تصویرسازی منظم می‌توانید ذهن را کنترل کنید و به تدریج خواهید توانست از لحاظ جسمی و روحی به چنان آرمیدگی عمیقی برسید که بدون هیچ مشکلی مرکز طیف فعالیت امواج مغزی، یعنی محلی که ذهن و آگاهی با نیمکره راست مغز پیوند می‌خورند. را بیابید. نیمکره راست مغز جایگاه تخیلات و

انرژی‌های خلاق ماست. ما علت تغییرات را از این قسمت مغز می‌دانیم به عبارتی تغییرات در ذهن - قلمرو نامشهود درون - آغاز می‌شوند و پس از چندی اثرات آن در قلمرو مشهود بدن ظاهر خواهد شد.

هنگامی که صبح زود با چشمانی که به آرامی به سمت ابروها متمایل کرده‌اید، شمارش معکوس را آغاز می‌کنید، حالات زیر در شما ایجاد می‌شود.

- آرامش بدن
- آرامش ذهن
- کاهش فرکانس امواج مغزی
- فعال شدن نیمکره راست مغز

در مرحله بعد سفری خیالی به درون بدن خود داشته باشید و همکاری کامل اندام‌ها و سیستم‌های مختلف بدن را مجسم کنید. سپس در ذهن تصویری از خود به عنوان فردی کاملاً سالم بسازید. این روند فکری رویدادهای زیر را در پی دارد:

- تصویری که در ذهن ایجاد می‌کنید، راه گشای درمان است.
- ذهن شما نسبت به این روش درمان با ایجاد تغییرات در بدن انرژی مانندتان از خود واکنش نشان می‌دهد.
- تغییرات در بدن انرژی مانندتان در بُعد جسمانی (فیزیکی - مادی) آشکار می‌شوند.
- آنچه در ذهن خود تصور می‌کنید، به واقعیت عینی تبدیل می‌شود.

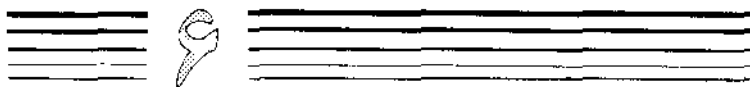
سطح آلفا حالتی از وضعیت آرمیده ذهن است که در آن فرکانس امواج مغزی بین ۷ تا ۱۴ دور در ثانیه است. در این سطح ما قادریم با هر

یاری به پزشک خویش / ۷۳

دو نیمکره مغز ارتباط برقرار کنیم؛ امری که در حالت بیداری کامل (سطح امواج بتا) امکان پذیر نیست.

در وضعیت آلفا، ذهن ابزاری پر قدرت و قابل کنترل است. ذهن قادر است تغییرات بیماری زا، را حتی پیش از آن که در ابعاد جسمانی ظاهر شوند، در سطح آلفا شناسایی کند. غالباً می توان به شکلی درونی دریافت که اختلال از کجا ناشی می شود زیرا همان گونه که در آغاز اشاره شد نیمکره راست مغز جایگاه علل است در حالی که نیمکره چپ مغز جایگاه معلول هاست.

بنابراین حتی اگر پزشک اقدامات پیشگیری را ضروری نمی داند، خود شما می توانید برای پیشگیری از بروز بیماری دست به کار شوید.



غلبه بر استرس

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. آهسته و بدون شتاب از ۱۰۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود پرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید، وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر

غلبه بر استرس : ۷۵

لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هوشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»

نیمکره راست مغز محل دسترسی به قلمرو علت‌ها است و این امر به ما امکان می‌دهد که بر استرس غلبه کنیم.

اخیراً کنفرانس ملی اسقف‌ها خواستار بررسی وضع سلامتی کشیش‌ها شده است. ۴۶۰۰ کشیش در اولین همه‌پرسی جامع، برگه‌های نظرسنجی مربوطه را پر کردند. بر اساس این همه‌پرسی کشیش‌ها در معرض همان بیماری‌هایی قرار دارند که سایر افراد جامعه با آن دست به گریبانند اما با وجود این که ساعات طولانی‌تری کار می‌کنند، کمتر دچار بیماری می‌شوند.

آنها غالباً پس از سن بازنشستگی هم کار می‌کنند عمری طولانی‌تر

دارند و دوران پیری و کهن سالی را با نوعی شادابی و آرامش درونی سپری می‌کنند. بر اساس این همه پرسشی یکی از تفاوت‌های عمده در این بود که روحانیون به مکاشفه درون یا مراقبه توجه خاص دارند و این همان تأمل در وضعیت هوشیاری منسجم درونی است که در این حالت استرس برطرف می‌شود.

استرس و کثرت حوادث

استرس علت اصلی بیماری‌ها و تصادفات است و برای هر یک از ما به اشکال گوناگون در دسر و ناراحتی ایجاد می‌کند. اگر یک بار با چنین شرایطی روبه‌رو شویم، خواهیم دید که کنار آمدن با آن غیر ممکن است. کسانی که تحت فشار هستند و یا از استرس مزمن رنج می‌برند، اغلب دچار حادثه می‌شوند. چنین افرادی آشکارا بیش از دیگران در معرض خطر تصادفات قرار دارند.

کدبانویی که از نظر وقت در تنگناست، هنگام آشنایی انگشت خود را می‌برد.

مردی که از همسرش عصبانی است، با تیر چراغ برق برخورد می‌کند. استرس موجب برهم خوردن اعتدال و کاهش دقت ما می‌شود در حالی که وضعیت آلفا تأثیر معکوس دارد و بر دقت و تسلط ما می‌افزاید.

نحوه برطرف ساختن اختلالات جسمانی

استرس عامل بسیاری از بیماری‌هاست و بدون شک مبارزه با آن ساده‌تر از مقابله با نارسایی حاد کلیه است. عاقلانه‌تر آن است که با مشکلات در مراحل ابتدایی شکل‌گیری، برخوردی ریشه‌ای داشته باشیم

تا حاد نتوانند در غیر این صورت مجبور خواهیم شد تحت شرایط بسیار سخت و نامناسبی با آنها مبارزه کنیم.

افرادی نظیر سیاست‌مداران، قضات، نیروهای پلیس و راهنمایان پرواز که مجبور به اتخاذ تصمیمات حیاتی مرتبط با سرنوشت دیگران هستند، به شدت تحت فشار قرار دارند. آنان بیش از دیگران به بیماری مبتلا می‌شوند و از افسردگی رنج می‌برند. فشار روانی دراز مدت به قدرت تصمیم‌گیری و کارایی این افراد آسیب می‌رساند. حتی نزدیکان آنها نیز از گزند این فشار در امان نخواهند بود و هوشیاری آنان غالباً از بین می‌رود.

این که خود را کمی ریلکس سازیم کافی نیست، بلکه باید شیوه صحیح ورود به سطح آلفا را بیاموزیم تا بتوانیم زخم‌های دردناک را درمان کنیم. منظور از زخم‌های دردناک، ناراحتی‌ها و بیماری‌هایی است که بسیاری از مردم به آن مبتلا هستند و نمی‌دانند چگونه آنها را از بین ببرند. در ادامه به این مسئله خواهیم پرداخت که چگونه انسان قادر است توجه خود را به نحوی هدف‌مند به مشکلی خاص معطوف سازد تا راه‌حل مناسبی برای آن بیابد. این تمرین هیچ ارتباطی با فشار ذهنی ندارد، لازم نیست سر را به دست‌ها تکیه دهید و به پیشانی‌تان چین و چروک بیندازید. سلوا در روش خود نوعی بیداری توأم با تمرکز را به کار می‌گیرد که نتیجه یک آرمیدگی آگاهانه است. در این حالت می‌توانیم از قابلیت‌های ذهنی خود به بهترین شکل استفاده کنیم. در حالت آرمیدگی، مشاهدات ذهنی، احساسات، تصورات، رؤیاها و دیگر کانال‌های ارتباطی که ذهن جهت درک مطالب از آنها استفاده می‌کند، مورد توجه و پذیرش بیشتر قرار می‌گیرد.

تراژدی واقعی در زندگی مدرن بشر، فقدان مکاشفه درونی است، زیرا انسان امروزی بسیار گرفتارتر از آن است که زمانی را برای آرمیدگی و تعمق اختصاص دهد. هنگامی که دکتر «کارل سیمونتون» برای اولین گروه از بیماران سرطانی شرح داد که ابتدا باید قرار گرفتن در حالت آرمیدگی و به کارگیری قوه تجسم را بیاموزند، بیشتر آنان با ناامیدی به خانه خود باز گشتند زیرا به دلایل مختلف نمی خواستند در درمان خود سهمی داشته باشند:

اما به نظر می رسد شما عقیده ای متفاوت دارید و آماده اید روزانه زمانی کوتاه را به این تمرین ها اختصاص دهید، زیرا در غیر این صورت بی شک این کتاب را کنار می گذاشتید.

اگر ما نیمه راست مغز خود را آگاهانه فعال سازیم، یعنی در وضعیت آلفا قرار بگیریم، کارایی بیشتری خواهد داشت و از زندگی پربارتری برخوردار می شویم. روحانیون نیز هنگام عبادت، تفکر و مراقبه به همین شکل عمل می کنند. البته در این راستا تغییر و تحولاتی صورت می گیرد، زیرا انسان مدام در حال شناخت تأثیرات مراقبه و توانایی بالای انرژی های دنیای درون خویش است. با این حال نیمکره راست مغز به یک عامل ارتباطی همگانی و مؤثر نیز نیاز دارد.

چند سالی است که بنا به درخواست شرکت ها، اماکن فرهنگی، اتحادیه های صنفی و نهادهای خصوصی سمینارهایی پیرامون کنترل استرس برگزار می شود. مضمون پیام قابل درک این سمینارها چنین است: «کمی استرس در زندگی مفید است اما بیش از حد آن مضر و بیماری زا است.»

شرکت کنندگان در این سمینارها برگه های سنجش را پر می کنند که با

نمودارهای کامپیوتری استرس مقایسه می‌شود. این کار ارزش درمانی ندارد ولی برای نیمهٔ چپ مغز مفید است. ارزش درمانی این سمینارها در ارائه تکنیک‌های آرمیدگی و تنفسی است و شرکت کنندگان با فراگیری این تکنیک‌ها خواهند توانست تصویر ذهنی خود را به عنوان فردی شاداب و خونسرد بسازند و این تصویر را در حالت آرمیدگی با کمک جملات تلقینی تقویت کنند.

روش کنترل ذهن سیلوا با تداوم این سمینارها، پدید آمدن و به یقین می‌توان استفاده کنندگان این روش را، متخصصان کنترل استرس نامید. به امید آن‌که به زودی شاهد سمینارهایی جهت دست یابی به انرژی‌های خلاق و کاهندهٔ استرس نیمکرهٔ راست مغز باشیم و بتوانیم از آنها جهت درمان خود و دیگران استفاده کنیم.

پیشگیری از استرس

ضعف سیستم دفاعی بدن، عامل بروز بیماری‌های خطرناک و غیر قابل درمانی مانند سرطان، ایدز، لوسمی^۱ و ... است. چه عاملی سیستم دفاعی بدن را تضعیف می‌کند؟ ما بخشی از پاسخ را می‌دانیم و آن استرس است.

از میان عوامل ایجادکنندهٔ استرس، می‌توان به سه عامل مهم اشاره کرد:

۱. احساس گناه: اگر کاری را که ناپسند یا از نظر خودتان اشتباه است انجام دهید و آن را فراموش نکنید، در درون شما حالت دوگانگی ایجاد می‌شود که این حالت شما را تحت فشار قرار می‌دهد و نیروهای دفاعی

۱ - سرطان خون.م.

بدن‌تان را از فعالیت باز می‌دارد.

۲. فقدان‌های دردناک: فقدان یکی از عزیزان یا چیزی با ارزش و غیر قابل جبران، فشار سنگینی است که سیستم دفاعی بدن را به‌ضعیف می‌کند.

۳. تنفر از محیط: اگر فردی مجبور باشد در محیطی که شدیداً از آن متنفر است، زندگی یا کار کند، مدام دچار استرس است و این استرس سیستم ایمنی بدن او را مورد هجوم قرار می‌دهد.

عوامل استرس‌زای فراوان دیگری نیز وجود دارند که کمابیش بر سیستم ایمنی بدن تأثیر می‌گذارند. این تأثیر به نحوه، مدت و اهمیت حالت هیجانی بستگی دارد. وقتی بی‌صبرانه منتظر اتوبوس هستید و می‌ترسید دیر به محل کارتان برسید، هر ثانیه می‌تواند استرس‌زا باشد، اما غالباً پس از چند دقیقه اتوبوس از راه می‌رسد و هیجان شما از بین می‌رود و احتمالاً مشکل عمده‌ای به وجود نخواهد آمد.

ما می‌گوییم: «اگر کسی صد دلار به شما بدهکار باشد، این بدهکاری مشکل اوست و برای او استرس‌آور است، اما اگر کسی یک میلیون دلار به شما بدهکار باشد، این دیگر مشکل شماست و برای شما استرس‌آور خواهد بود.» بنابراین، «هر قدر مشکل بزرگ‌تر باشد، استرس ناشی از آن نیز شدیدتر خواهد بود.» بنابراین به گونه‌ای رفتار کنید که دچار عذاب وجدان نشوید، به شکست‌های شخصی با دید فلسفی بنگرید، در محیط خانه و محل کار جوّی هماهنگ ایجاد کنید و با مشکلات کوچک، پیش از آن که بزرگ‌تر شوند، مبارزه کنید. طبیعتاً صحبت از چنین کارهایی آسان‌تر از عمل کردن به آنهاست. زندگی اغلب به راحتی در مسیر دلخواه قرار نمی‌گیرد، با این وجود باید بکوشید ذهن خود را با برنامه‌ریزی

درست تحت کنترل در آورید. برای شروع لازم است عادات نامطلوب خود را از نو برنامه‌ریزی کنید. برای این کار به عمیق‌ترین سطح آلفا بروید و برای نمونه به یکی از شکست‌های خود با دیدی جدید بنگرید و سعی کنید درک جدیدی از موقعیت داشته باشید. تا دست‌یابی به اولین نتایج، سه بار در روز و هر بار به مدت پانزده دقیقه در سطح آلفا قرار بگیرید تا آرامش و خونسردی را تجربه کنید، از وقایع ناراحت‌کننده و نامطلوب فاصله بگیرید و هم‌زمان سیستم ایمنی بدن خود را نیز تقویت کنید.

تأثیر تصاویر ذهنی منفی

اگر یک بار از ماری سمی ترسیده باشید، یادآوری آن موقعیت ترسناک باعث می‌شود میزان آدرنالین خون افزایش پیدا کند، آنگاه خیس عرق می‌شوید و قلب‌تان آن‌چنان شروع به تپیدن می‌کند، گویی که به راستی ماری سمی را در مقابل خود می‌بینید. برخوردهای ناخوشایند با همکاران حسود، رئیس عصبانی، پلیس، یادآوری و یا ترس از تکرار چنین برخوردهایی نیز می‌تواند به ترشح بیشتر هورمون استرس‌زا بیانجامد که در نتیجه بدن به سرعت واکنش نشان می‌دهد، گویی واقعاً در یک حالت اضطراری حاد قرار دارید. در این حالت گلبول‌های سفید خون که سیستم دفاعی بدن در مقابل عوامل بیماری‌زا محسوب می‌شوند، از فعالیت باز می‌مانند.

شما با تمرکز بر روی ترس‌ها و نگرانی‌ها به سلامتی خود لطمه می‌زنید. دکتر «دین ارنیش» محقق دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد که سال‌ها بر روی بیماران قلبی تحقیق کرده است، در کتاب خود به نام «استرس، رژیم غذایی و قلب شما» می‌نویسد: «خشم، نگرانی یا ترس از

جمله عواملی هستند که می‌توانند به گونه‌ای خطرناک ضربان قلب را افزایش دهند و در پی آن خطر انقباض شریان‌ها وجود دارد که به تشکیل لخته خون و سپس انسداد رگ‌ها منجر می‌شود.

بسیاری از تصوّرات ما باعث بروز بیماری‌های نامطلوب جسمی می‌شوند. موقعیت‌های زیر رایج‌ترین مواردی هستند که باعث ایجاد این گونه تصوّرات ذهنی می‌گردند:

- از دست دادن شغل و حقوق ثابت
 - ترس از سکته قلبی یا ابتلا به یک بیماری غیر قابل درمان
 - ترس از مورد هجوم قرار گرفتن در تاریکی خیابان
 - ترس از دزدان
 - تردید نسبت به وفاداری همسر
 - نداشتن دیدگاهی مشخص نسبت به آینده
 - ترس از جنگ اتمی
 - ترس از تنهایی در دوران کهن سالی
 - ترس به خاطر کسانی که آنها را دوست داریم.
 - ترس از کاهش ارزش پول
- اگر شما همواره نگران مسئله‌ای خاص هستید، می‌توانید آن را به موارد فوق اضافه کنید. شدت واکنشی که بدن شما نسبت به تصوّرات نشان می‌دهد، به شدت احساسی که تجربه قبلی در شما ایجاد کرده، بستگی دارد.

مجموعه تجربیات شما پایه و اساس یک برنامه‌ریزی است که واکنش فعلی بدن‌تان را نسبت به ترس‌های آگاهانه و ناآگاهانه کنترل می‌کند. ناتوانی در کنار آمدن با استرس - که در نتیجه اندیشیدن به خطر یا

موقعیتی مشخص پدید می آید - می تواند به افسردگی، ضعف سیستم ایمنی بدن و رفتارهای بیمارگونه منجر شود.

دکتر «ریچارد ای. مکزی» یکی از همکاران ما توضیح می دهد که چگونه این جریان با کمک روش کنترل ذهن متوقف می گردد:

«روش کنترل ذهن، سیستم هشدار دهنده بدن را تقویت می کند، به نحوی که استرس و حالت های هیجانی به موقع تشخیص داده می شوند. این روش همچنین از طریق کنترل های ادراکی و شناختی سبب کاهش حس درماندگی در فرد می شود، و به این ترتیب از بروز حالت افسردگی جلوگیری به عمل آورده و در صورت نیاز به اقدامات پزشکی، بر تأثیر معالجات می افزاید.»

انتظار وقوع بیماری، انسان را بیمار می کند

افرادی که معتقدند مستعد ابتلا به یک بیماری خاص هستند، با این طرز فکر، باعث ایجاد همان بیماری در خود می شوند.

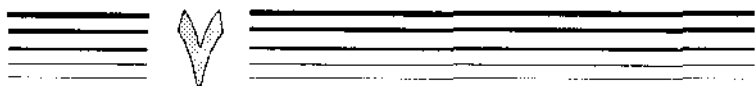
شاید در کودکی بارها به شما هشدار داده اند که اگر بیش از حد در معرض جریان هوای سرد بنشینید، سرما می خورید و احتمالاً شما هم این موضوع را به عنوان واقعیتی مسلم پذیرفته اید. در این مورد یا موارد مشابه، شما باوری را به عنوان حقیقتی مسلم به اصول اعتقادی خود افزوده اید و هر بار که در معرض هوای سرد قرار می گیرید، اعتقاد به خطر بروز بیماری و انتظارتان که تشدید کننده این حالت است، باعث انتقال سرماخوردگی به شما می شود. شما مطمئن بودید که دچار سرماخوردگی می شوید و حالا به این بیماری مبتلا شده اید.

ویروس ها و باکتری ها در همه جا پراکنده اند اما سیستم ایمنی بدن ما

در برابر آنها مقاومت می‌کند. البته فعالیت‌های ذهنی می‌توانند بر این مکانیسم طبیعی تأثیری مثبت یا منفی داشته باشد. پزشکان از مدت‌ها پیش می‌دانستند که ذهن ما قادر است بیماری را باشد و امروزه پی برده‌اند که عکس قضیه نیز صادق است. انتظارات منفی، ما را بیمار می‌سازند و انتظارات مثبت به ما سلامتی می‌بخشند. امکان بروز هر یک از این حالات وجود دارد که فقط به انتظار ما و جنبه‌ای که مدام آن را تقویت می‌کنیم بستگی دارد. هر تجربه جدید که مطابق با انتظارات ما باشد، از نظر منطقی توقعات ما را تقویت می‌کند. تصاویر ذهنی نیز همین تأثیر را دارند.

شخصی نزد پزشک می‌رود، پزشک پس از شنیدن صحبت‌های او و معاینه دقیق، نسخه‌ای تجویز می‌کند. بیمار داروها را تهیه می‌کند و پس از مصرف آنها طبق دستور پزشک، رو به بهبود می‌رود، اما بیمار نمی‌داند که پزشک فقط چند قرص شکر بی‌ضرر برای او تجویز کرده و با این وجود پس از مصرف آنها حالش بهتر شده است. در واقع اعتقاد بیمار به تجویز صحیح پزشک و مؤثر بودن قرص‌ها، نیروهای خود درمانی بدن او را به جریان انداخته؛ - پدیده‌ای که به نام «اثر دارونما» شناخته شده است. شما هم می‌توانید از نیروهای خود درمانی استفاده کنید. این کار را در اسرع وقت انجام دهید.

۱ - رفتاری که تحت تأثیر دارو نما ایجاد می‌شود.



شفای بخشی دیگران

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. آهسته و بدون شتاب از ۱۰۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس‌کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید، وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر

لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هوشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»

دکتر «روپرت شلدریک»، دانشمند و محقق نامی از یک «میدان شعور» سخن می‌گوید که همه ما در آن سهم هستیم. پدیده‌ای که او به عنوان «میدان مورفونیک^۱» نام می‌برد، تا حدودی یادآور «ناخودآگاه جمعی^۲» «کارل گوستاو یونگ»، روان‌پزشک مشهور سوئیس و نیز تداعی‌کننده آنچه که در جایی دیگر به عنوان «خود برتر» یا «آگاهی برتر» نام برده می‌شود، است. این میدان از طریق تجارب مشخص انسان قابل

۱ - مورفونیک به معنی شکل‌گیری است. م.

۲ - بر اساس نظریه گوستاو یونگ، ناخودآگاه جمعی حاوی کهن‌الگوها (پندارها و تصاویر ذاتی) است. م.

برنامه‌ریزی است و از طرف دیگر بر ما تأثیر می‌گذارد. این مورد را می‌توان با فعالیت‌های ذهنی مقایسه کرد. مراحل‌ی که در روند خود درمانی و نیز درمان دیگران نقش دارد و به کارگیری آنها نسبتاً ساده می‌باشد به شرح زیر است:

۱- در وضعیت آلفا قرار بگیرید.

۲- انتظار کمک را به صورت ذهنی تأکید کنید.

۳- از طریق تصویر سازی مناسب، این تلقین ذهنی را تقویت کنید.

جهت واضح شدن مطلب، تک تک مراحل را یک بار دیگر به طور

دقیق مورد بررسی قرار می‌دهیم:

شما وارد سطح آلفا می‌شوید، به این ترتیب که چشم‌ها را بسته، به آرامی به سمت ابروها حرکت می‌دهید و از ۱۰۰ تا ۱ معکوس می‌شمارید.

آرزوی کمک را ذهناً به خود تأکید می‌کنید. اگر بیمار هستید و احتیاج به کمک دارید، آرزوی سلامتی خود را در ذهن مورد تأکید قرار دهید. اگر یکی از دوستان یا نزدیکان‌تان بیمار است، آرزوی بهبودی او را در ذهن تقویت کنید، در مرحله بعد این انتظار مثبت را در ذهن‌تان ثبات ببخشید. درخواست و اعتقاد خویش از طریق تصویری ذهنی و به شیوه زیر تأکید کنید:

۱- تصویر ذهنی موضع بیماری در بدن را بسازید.

۲- تصور کنید که چگونه بیماری از بین می‌رود و وضعیت عادی

دوباره جایگزین آن می‌شود. تمرین را خاتمه دهید.

آیا تصویری از این ساده‌تر وجود دارد؟ شما در وضعیت آلفا قرار می‌گیرید، خواست خودمبنی بر کمک به دیگران، اعتقاد به امکان پذیر

بودن آن و انتظار عملی شدنش را مورد تأکید قرار می‌دهید. سپس تصویر ذهنی بیماری را می‌سازید و تصوّر می‌کنید که بیماری برطرف می‌شود. تمام این مراحل پانزده دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد. در واقع همه ما باید این کار را در کودکان می‌آموختیم.

خلاصه مهم‌ترین مراحل

تحقیقات نشان داده‌اند که نگرش‌های منفی یا بدبینانه ما که جنبه عادت پیدا کرده‌اند، به شکل علائم نامطلوب جسمانی بروز می‌کنند و نیز می‌دانیم افرادی که نگرش مثبت دارند یا خوشبین هستند، کمتر دچار بیماری می‌شوند. اما چه چیز باعث ایجاد نگرشی مثبت یا خوشبینانه می‌شود؟ پاسخ‌های گوناگونی در رابطه با این سؤال وجود دارد. برای نمونه: افرادی که می‌توانند دیگران را بخندانند اساساً دارای نگرشی مثبت هستند. نگرش مثبت افراد نیز نشانی بر خوش بینی آنهاست. بنابراین از هر نگرش مثبتی باید استقبال کرد، هر چند روش سیلوا نوع مشخصی از خوش بینی و نگرش مثبت را ترویج می‌کند که طی آن سه جنبه مثبت اندیشی یعنی انگیزه مثبت، اعتقاد مثبت و انتظار مثبت را مورد توجه قرار می‌دهد. این‌ها عناصر تأمین‌کننده سلامتی و تعیین‌کننده جوی ذهنی هستند که با کمک آن می‌توانیم مراحل بعدی این روش را با موفقیت پشت سر بگذاریم.

روش استاندارد سیلوا و تکنیک قراردادن دست

روش استاندارد سیلوا برای درمان انواع بیماری‌ها و به خصوص بیماری‌های صعب‌العلاج مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما برای این منظور

روش دیگری نیز وجود دارد که در آن دست‌ها بر روی سر و موضع بیماری قرار داده می‌شوند. به طور کلی ما در اجتماع روش‌های درمانی غیر متعارف که از سوی جوامع پزشکی مورد تأیید نیستند، زندگی می‌کنیم. هنر شفابخشی بومی از قرون وسطی از جمله این روش‌ها می‌باشد. ضمناً در عصر پزشکی حاضر کل‌نگری^۱ به شدت در میان مردم محبوبیت یافته است. شایع است بیماری‌هایی که با دارو درمانی قابل معالجه نیستند، به روش درمانی کل‌نگری پاسخ مثبت می‌دهند. این روش تنها به دلیل متفاوت بودن قوانینی که در سطح بین‌المللی وضع شده‌اند، مشکل ساز می‌شود. این قوانین براساس سیستم اعتقادی فعلی تعیین می‌کنند که آیا درمان‌های کل‌نگری مجاز هستند یا خیر و اگر مجاز هستند به چه صورت؟ پس به خاطر داشته باشید بیش از آن که دست‌ها را برای معالجه فرد بیمار بر روی سر وی قرار دهید، از جو موجود مطلع شوید وگرنه ممکن است به دلیل انجام عملی غیرمجاز تحت پیگرد قانونی قرار بگیرید.

این نکته را متذکر شدم زیرا در بوینوس آیرس برای من چنین اتفاقی روی داد. طی سمیناری قصد داشتم تکنیک قرار دادن دست را بر روی سر، به طور آزمایشی نشان دهم که یکی از شرکت‌کنندگان به من اطلاع داد که این روش در آرژانتین غیر قانونی است اما من به دلیل تمایل شدید حضار اعلام آمادگی کردم که پس از پایان جلسه این تکنیک را به صورت غیررسمی نشان دهم. بیست و هفت پزشک مایل به آموختن این تکنیک بودند. در پایان آموزش، یکی از آنان خواستار آزمایش این تکنیک بر روی خود شد. وی پس از تصادفی با اتومبیل که نه ماه قبل روی

۱ - روشی که بر کل ارگانیسم زنده تمرکز می‌کند.

داده بود، هنوز از درد شدید رنج می برد و مصرف دارو نیز درد او را تسکین نداده بود.

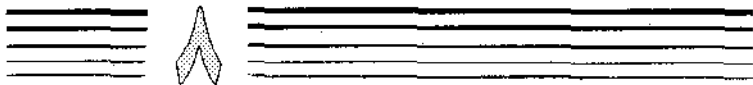
پزشک دی ۲ گری داوطلب انجام این کار شد. او تکنیک قرار دادن دست را که قبلاً تمرین شده بود به کار گرفت و هنگامی که کار تمام شد از پزشک اول خواستم که وضع خود را به طور دقیق بررسی کند. وی با تردید خواسته مرا پذیرفت، حرکتی به خود داد و دراز کشید. سپس ناباورانه فریاد زد: «دردم تقریباً به طور کامل از بین رفته است.» او در ادامه گفت: «مشکل می توانم باور کنم، اما این روش واقعاً عملی است.»

بعد از ظهر همان روز درباره این واقیعت صحبت می کردیم که انرژی که ما هنگام قرار دادن دست ها به کار می گیریم، همان انرژی است که «یوری گلر» به وسیله آن چنگال را خم می کند و چنگال حتی پس از آن که «گلر» آن را زمین می گذارد باز هم خم می شود.

من به آن پزشک اطمینان دادم که تا صبح روز بعد دردش کاملاً برطرف خواهد شد زیرا این انرژی حتی پس از انجام مراحل انتقال، تا درمان کامل بیمار به تأثیر بخشی خود ادامه می دهد. روز بعد پزشک ما پیش از شروع کلاس با خوشحالی اطلاع داد که دیگر دردی ندارد.

در واقع دردهای حاد و مزمن و بیماری ها، سرنوشت تغییر ناپذیری نیستند که ما مجبور به تحمل آنها باشیم. سلامتی، آن هم سلامتی کامل حالت طبیعی ماست و فقط باید به آن تحقق بخشیم. اما ما به جای استفاده از توانایی ذاتی خود جهت کسب سلامتی، آن را صرف بیمار ساختن خویش می سازیم و در نتیجه صنعت داروسازی شکوفا می شود و اوضاع اقتصادی بیمارستان ها بهبود می یابد. هر چند هزینه درمان برای دولت و

تک تک مردم سرسام آور است اما این مخارج را مانند بیماری خود شجاعانه و بدون اعتراض تقبل می‌کنیم. باید بگوییم که فرایند توانایی خود شفابخشی در انسان‌ها آن گونه که باید جا نیفتاده است و همچنان راه درازی در پیش است تا همه از قابلیت‌های ذاتی خود آگاه شوند اما به هر حال ما در راه رسیدن به این مهم گام برمی‌داریم.



شفابخشی یک توانایی طبیعی است

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. آهسته و بدون شتاب از ۱۰۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید، وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصوّر کنید که چگونه برای هم دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر

شفابخشی یک توانایی طبیعی است / ۹۳

لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین طور هم خواهم ماند.»

طی جلسات صبحگاهی شمارش معکوس که چهل روز به طول می‌انجامد، شما خواهید توانست فرکانس امواج مغزی خود را تا ده دور در ثانیه کاهش دهید. به عبارت دیگر می‌آموزید که ذهن نیمه آگاه‌تان را آگاهانه کنترل کنید. نیمکره راست مغز که مسئول ابعاد شهودی و خلاق است، در این فرکانس (ده دور در ثانیه) فعال می‌شود با فعال شدن آن قابلیت‌های فرا طبیعی (فراهنجار) همچون روشن بینی در انسان ایجاد می‌شود.

روشن بینی قابلیت‌ی ذاتی است اما به ندرت در افراد بروز می‌کند زیرا از خصوصیات بارز افراد روشن بین این است که جهت اندیشیدن از

هر دو نیمکره مغز به یک میزان استفاده می‌کنند. در گذشته چنین افرادی را حکیم و خردمند می‌نامیدند. پیامبران الهی از این قدرت لایزال بهره‌مند بودند. این افراد قادرند بیماران را شفا دهند، مردگان را زنده کنند، جذامیان را از بیماری برهاند و دیگر کارهای مافوق تصور ما را انجام دهند.

اما ما برای شروع قصد داریم به گام‌های کوچک‌تر اکتفا کنیم، یعنی اگر کمک به دیگران را بیاموزیم، در عمل به خود نیز بهتر کمک خواهیم کرد. حتی اگر در مراحل ابتدایی تمرینات باشید، قادرید خود را به اندازه‌ای آرمیده سازید که بین نیروهای شفابخش خود و نیروهای فرد بیمار ارتباط برقرار کنید.

این عمل موجب افزایش نیروهای شفابخش فرد بیمار و سرانجام بهبودی او می‌شود

تکنیک قرار دادن دست

همان‌گونه که پیش از این اشاره شد، تکنیک قرار دادن دست در آرژانتین ممنوع اما در برزیل مجاز است.

من این تکنیک را در شهر پوئرتو آلگر برزیل بر روی خانمی اجرا کردم. وی در اثر وارد آمدن ضربه‌ای شدید به سر، حتی پس از گذشت یک سال و نیم، تنها با کمک محافظ‌گردن می‌توانست سرش را راست نگه دارد. پس از اجرای تکنیک قرار دادن دست، او محافظ‌گردن خود را به کناری انداخت، با احتیاط سر خود را به طرفین، عقب و جلو تکان داد و سپس فریاد زد: «حالا باز هم می‌توانم رانندگی کنم.»

در گویاکوئیل اکوادریکی از شرکت‌کنندگان در سمینار سیلوا

درخواست کرد که این تکنیک بر روی او انجام شود. سه مهره پشت وی در قسمت فوقانی لگن در حادثه رانندگی آسیب دیده بود و او فقط می‌توانست چند سانتی متر به جلو خم شود. پس از به کارگیری این تکنیک، وی توانست به راحتی کاملاً خم شود.

کاربرد تکنیک مذکور در مواردی است که بیماری در محدوده نسبتاً کوچکی از بدن متمرکز باشد. اما در مورد بیماری‌های معمول و به ویژه امراض صعب‌العلاج همان‌گونه که قبلاً ذکر شد از روش استاندارد سیلوا استفاده می‌شود.

فرکانس ارتعاش دستان شفابخش

ممکن است کمی عجیب به نظر بیاید، اما پیش از استفاده از تکنیک قرار دادن دست لازم است نکته‌ای را در مورد ارتعاش دست‌ها بیاموزید. شما باید با دست حدود ۱۰ ارتعاش در ثانیه ایجاد کنید. به این منظور می‌توانید دست خود را بالای میزی صاف نگه دارید به طوری که نوک انگشتان دست سطح میز را لمس کند. حال دست را در حدود ۱۰ بار در ثانیه بلرزانید. در حین این عمل نوک انگشتان باید با سطح میز در تماس باشد.

به این ترتیب شفا دهنده می‌تواند آگاهانه فرکانس امواج مغزی‌اش را به سطح ۱۰ دور در ثانیه برساند. زیرا هنگامی که دست خود را به این نحو مرتعش می‌کند، پیامی به مغز او ارسال می‌شود که سبب تحریک مغز به تولید امواجی با همان فرکانس (۱۰ دور در ثانیه) می‌گردد. اگر فرکانس امواج مغزی شفا دهنده ۱۰ دور در ثانیه باشد، حوزه انرژی (اورا^۱)

۱ - اورا (Aura) به معنی حوزه انرژی یا هاله انسان است. م.

احاطه کننده بدن او نیز تحریک به ارتعاش با فرکانس ۱۰ دور در ثانیه می شود و اگر فرد دیگری در محدوده این میدان انرژی قرار بگیرد، میدان انرژی وی نیز با همان فرکانس ۱۰ دور در ثانیه به ارتعاش در خواهد آمد. تا زمانی که قادر باشید دستان خود را با فرکانس ۱۰ دور در ثانیه (۱۰ لرزش در ثانیه) بلرزانید، می توانید از تکنیک قرار دادن دست برای درمان دیگران استفاده کنید.

شیوه اجرای تکنیک قرار دادن دست

نوک انگشتان دست راست خود را روی نیمه چپ سر بیمار قرار دهید. انگشتان خود را از هم باز کنید تا محدوده نیمکره چپ مغز بیمار را پوشش دهد. سپس دست چپ را به همان شکل بر روی نیمه راست سر بیمار قرار دهید و انگشتان خود را به منظور پوشش دادن نیمکره راست سر وی کاملاً از هم باز کنید. باز کردن انگشتان باعث می شود محدوده وسیع تری از سر بیمار تحت پوشش قرار بگیرد و انرژی های شفابخش به جای بازگشت دوباره به بدن شما در بدن بیمار توزیع شود.

هنگام تماس انگشتان دست ها با سر بیمار لازم است که چشمان شفا دهنده و بیمار بسته باشد. شفا دهنده ابتدا نفس عمیقی می کشد و آن را در سینه حبس می کند، سپس سر خود را به جلو خم کرده و شروع به لرزاندن دست ها با فرکانس ۱۰ دور در ثانیه (۱۰ لرزش در ثانیه) می نماید. وی هم زمان احساس آرمیدگی در وضعیّت آلفا را دارد، اما نباید فراموش کند که لرزاندن دست ها برای از بین بردن عامل بیماری در فرد بیمار است.

شفا دهنده این کار را تا زمانی که نیاز به تنفس مجدد دارد، ادامه

شفابخشی یک توانایی طبیعی است / ۹۷

می‌دهد و پیش از نفس‌گیری دست‌های خود را از روی سر بیمار بر می‌دارد، چشمان خود را باز می‌کند و کف دست‌هایش را تا زمان عادی شدن تنفس به آرامی به هم می‌مالد. در تمام این مدت چشمان بیمار همچنان بسته می‌ماند.

پس از این که تنفس شفا دهنده به حالت طبیعی بازگشت، مراحل قبلی جریان تکرار می‌شود. اما این بار او نوک انگشتان دست چپ را در یک طرف عضو مبتلا یا محل آسیب دیده و نوک انگشتان دست راست را در طرف دیگر آن قرار می‌دهد و شروع به ارتعاش دست‌هایش با سرعت ۱۰ لرزش در ثانیه می‌کند. وی در صورت نیاز به تنفس مجدد، دستانش را از روی بدن بیمار برمی‌دارد و کف دست‌ها را تا زمانی که تنفس‌اش به حالت طبیعی باز گردد، به آرامی به هم می‌مالد. در پایان، شفا دهنده عمل شفابخشی را یک بار دیگر بر روی سر بیمار انجام می‌دهد.

در بیماری‌هایی که منحصر به ناحیه سر می‌شود، در مرحله اول شفا دهنده جلوی بیمار می‌ایستد و با تنفس عمیق و حبس هوا شفابخشی را همان‌گونه که توضیح داده شد انجام می‌دهد. در مرحله بعد شفاگر پشت سر بیمار می‌ایستد. این بار پس از بازدم، ریه‌هایش را خالی از هوا نگه می‌دارد و شفابخشی را مانند مرحله قبل، با ارتعاش انگشتان انجام می‌دهد و مرحله آخر درمان با ایستادن مجدد شفاگر در مقابل بیمار و حبس هوا پس از عمل دم ادامه می‌یابد.

مرحله اول را مرحله اجرای مثبت می‌نامند، نقطه مقابل آن، مرحله اجرای منفی است که در آن شفاگر پشت سر بیمار می‌ایستد و شفابخشی را با ریه‌های خالی از هوا انجام می‌دهد. این مرحله منحصراً برای درمان دردهای ناحیه سر و همواره به صورت ایستاده در پشت بیمار صورت

می‌گیرد و در مورد سایر بیماری‌ها صرفاً مرحله اجرای مثبت به کار می‌رود.

شفاگر، هنگام انجام کار باید در حالت آرمیدگی باشد و در ذهن خود عامل بیماری فرد را از میان بردارد. اگر وی دستان خود را با فرکانس ۱۰ دور در ثانیه (۱۰ لرزش در ثانیه) به ارتعاش در آورد، موجب تسکین درد و خفه کردن عامل بیماری در نطفه می‌شود. در صورت وجود زخمی باز یا در حال خون ریزی، شفاگر در حین ارتعاش دست‌ها بر روی زخم، در ذهن خود این‌گونه تصور می‌کند که خون ریزی قطع شده و روند درمان به جریان افتاده است. سپس جهت تقویت این تصور ذهنی می‌تواند چندین بار با صدای بلند تکرار کند: «قطع درد، قطع خون‌ریزی» که معمولاً خون ریزی فوراً قطع می‌شود.

حال مراحل تکنیک فوق را یک بار دیگر به طور خلاصه مرور می‌کنیم:

تکنیک قرار دادن دست به ویژه برای درمان‌های موضعی مناسب است. هر چند توانایی قرار گرفتن در وضعیت آلفا نیاز به مقدمات گسترده ندارد، اما بسیار مفید است، از این رو لازم است:

۱ - خود را در حالت آرمیدگی قرار دهید و میل به اعتقاد و انتظارتان جهت وقوع درمان را تقویت کنید.

۲ - دست‌های خود را به شکلی روی سر بیمار قرار دهید که دست چپ روی نیمکره راست و دست راست روی نیمکره چپ قرار گیرد. انگشتان خود را از هم باز کنید و دست‌ها را با فرکانس ۱۰ دور در ثانیه (۱۰ لرزش در ثانیه) به ارتعاش در آورید.

۳ - هنگام نیاز به نفس‌گیری، دست‌ها را از سر بیمار دور کنید و کف

شفابخشی یک توانایی طبیعی است / ۹۹

آنها را به آرامی به هم بمالید تا تنفس شما به حالت عادی باز گردد.
 ۴ - دستور کار را بر روی عضو مبتلا یا آسیب دیده تکرار کنید. به این صورت که دست راست خود را در یک طرف و دست چپ را در طرف دیگر محل آسیب دیدگی قرار دهید.

۵ - کار را مطابق با دستور شماره ۲ بر روی سر بیمار تکرار کنید.

۶ - پایان تکنیک

توجه داشته باشید همیشه قبل و بعد از انجام ارتعاش (لرزش)، کف دست‌ها را به آرامی به هم مالش دهید. در صورت خون‌ریزی یا در مورد بیماری بواسیر، دست‌ها را از فاصله ده سانتی متری بالای موضع بیماری به لرزش در آورید. ضمن این کار ذهناً تصور کنید که خون‌ریزی بند می‌آید و با صدای بلند تکرار کنید: «قطع درد، قطع خون‌ریزی».

ضوابط اخلاقی در شفابخشی

من گاه با انتقادات شدیدی از سوی مدعیان علم اخلاق روبه‌رو می‌شوم. بیماری‌ها حاوی درس‌هایی هستند که بیماران باید فرا بگیرند اگر ما در روند درمان به نوعی اختلال ایجاد کنیم، خود را از امکان کسب یک تجربه مهم آموزشی محروم ساخته‌ایم و البته این جریان در مورد درمان دیگران نیز صادق است و به معنی آن است که ما تأثیر نیروهای شفابخش را که از آنها سخن می‌رانیم نادیده می‌گیریم.

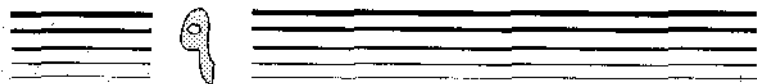
به این ترتیب بود که یکی از شخصیت‌های بزرگ شفابخشی در تاریخ مورد سرزنش و ملامت قرار می‌گرفت. درمان‌های معجزه آسای حضرت عیسی «ع» از سوی رهبران زمان برایش تهمت‌های ناروا به

همراه داشت دهها سال بعد یکی از حواریون^۱ حضرت عیسی «ع» به نام پاولوس در جوامع مسیحی علیه کسانی که به خاطر رقابت، قدرت طلبی و جاه و مقام پیام واقعی مسیحیت را به دست فراموشی سپرده بودند، قیام کرد. پیامی که مضمون آن شفابخشی بیماران، زنده کردن مردگان، خارج گردانیدن ارواح شریر از جسم و آموزش به دیگران بود.

بیماری حاصل حرکت بشریت بز خلاف طبیعت است، اما اگر رفتار خود را تغییر دهیم و قابلیت‌های ذهن خود را بهتر درک کرده و از آنها استفاده کنیم راه نجات از بیماری‌ها را هموار کرده‌ایم که این امر از دیدگاه اخلاق و مذهب نیز پسندیده و عاقلانه است و ما در طی دوره‌های آموزشی و سمینارها بر همین اساس عمل می‌کنیم.

ما نه عضو فرقه مذهبی خاصی هستیم و نه از آیین مذهبی محرمانه‌ای تبعیت می‌کنیم. سعی ما بر این است که درک تأثیر متقابل جسم و روح را در تک تک افراد برانگیزیم و راه دست یابی به انرژی‌های ذهنی، رهایی از مرزهای تنگ افکار و عادات بی حاصل، افزایش قدرت خلاقیت و لذت حاصل از رضایت خاطر و موفقیت را به مردم نشان دهیم.

۱ - حواریون به معنی یاران است.م.



انرژی‌های شفابخش

- ۱ - چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
- ۲ - آهسته و بدون شتاب از ۱۰۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین و انبساط سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
- ۳ - وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس‌کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید، وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید، تصور کنید که چگونه برای هم دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر

لیخند بزید. سر را به علامت تفاهم تکان دهید و از این کار لذت ببرید.
 ۴- ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵- اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶- شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷- به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هوشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»

توضیحاتی درباره روش استاندارد سیلوا

در قرن هجدهم، پزشکی آلمانی به نام «فرانتس آنتون منیمر» (۱۷۳۴-۱۸۱۵) با فرضیه درمان مغناطیسی، توجه همگان را به خود جلب کرد. او درمان را با حرکات مخصوص دست در اطراف بدن بیمار انجام می‌داد.

ساکنان بومی هاوایی روشی موسوم به سحر کاهونا را به کار می‌بندند که طی آن شفاگرها یا به اصطلاح کاهوناس‌ها با شیوه‌ای مشابه دست‌ها را به گونه‌ای خاص حرکت می‌دهند تا حوزه انرژی انسانی را از آلودگی‌ها پاک کنند. تأثیر این روش بر مبنای انتقال انرژی از طریق دست‌هاست، در

حقیقت ذهن یا به عبارتی تصاویر ذهنی، این انرژی را هدایت می‌کنند. انگشتان دست راست خود را درفاصله سه سانتیمتری کف دست چپ به شکلی نگه دارید که گرمای انرژی را احساس نکنند. اکنون انگشتان دست راست را به آرامی به سمت بالا و پایین حرکت دهید، طوری که این حرکت سبب جا به جایی هوا نشود. با انجام این کار شما جریان ملایمی را که کف دست چپ‌تان بالا و پایین می‌رود احساس خواهید کرد، چیزی شبیه به گرما یا جریان هوا اما یقیناً آنچه که شما حس می‌کنید هیچ یک از این دو نیست، بلکه همان انرژی است. انرژی که در روند شفا بخشی سهیم است و دانشمندان از آن به عنوان انرژی روانی «پسیکوترونیک» نام می‌برند.

در روش استاندارد سیلوا نیز این انرژی از طریق دست‌ها هدایت می‌شود، اما از آن جا که این انرژی به وسیله یک جریان فکری کنترل می‌شود، ذهن شفا دهنده باید در حالت آرمیده و در وضعیتی مناسب برای درمان بیمار قرار داشته باشد.

تأثیر این روش که در عین حال خاصیت بی‌حس‌کنندگی و گندزدایی نیز دارد، به سرعت ظاهر می‌شود. به همین دلیل زخم‌های بازی که از این طریق درمان شده‌اند، دچار عفونت نمی‌شوند.

روند اجرای درمان با روش استاندارد سیلوا به شرح زیر است: بیمار نشسته یا می‌ایستد و چشمان خود را می‌بندد. شفاگر در وضعیت آلفا قرار می‌گیرد، شفای بیمار را آرزو می‌کند و دست‌های خود را روی بدن بیمار از سر تا پا حرکت می‌دهد. سپس دست‌های خود را روی سر بیمار نگه می‌دارد به شکلی که یکی از دست‌ها نزدیک پیشانی و دست دیگر نزدیک پشت سر او قرار بگیرد. پس از اندکی تأمل موقعیت

دست‌های خود را تغییر داده و هر دو دست را در طرفین سر بیمار می‌گذارد. سپس یک دست را روی قفسه سینه و دست دیگر را در ناحیه بالای پشت قرار می‌دهد. ضمن این کار تصویری ذهنی در حمایت از سیستم ایمنی بدن بیمار ایجاد نموده و آن را تقویت می‌کند. در صورت وجود عارضه‌ای موضعی، در پایان کار دست‌هایش را روی موضع مربوطه قرار می‌دهد و نیروی ذهنی شفابخش خود را به آن سمت هدایت می‌کند.

دیدگاه علمی دانشمندان

در آوریل ۱۹۸۴ نشریه «ساینس دایجست» مقاله‌ای تحت عنوان «ذهن درمانگر» منتشر کرد. در مقاله این سؤال مطرح شده بود که آیا واقعاً افکار انسان می‌توانند در بدن تأثیر درمانی داشته باشند؟ دانشمندان و محققان مؤسسه ملی بهداشت و مؤسسه توسعه بهداشت دانشگاه جرج واشنگتن و دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد در این باره اظهار نظر کرده بودند. موضوع مقالات؛ ارتباط میان استرس و ضعف سیستم ایمنی بدن و نیز اهمیت تصاویر ذهنی مثبت در تحریک سیستم ایمنی بدن بود هرچند نتایج این بررسی‌ها و ارزیابی‌های علمی چندان واضح نبود اما نباید منتظر بمانیم تا دانشمندان تحلیل دقیقی از نحوه تأثیر عوامل نامبرده ارائه دهند، زیرا عملکرد آنها به اثبات رسیده است، تنها چگونگی و علت تأثیر عوامل مذکور نیاز به توضیح دارد و ما اکنون نیز بدون پاسخ دانشمندان قادریم با استفاده از نیروی تصاویر ذهنی، زندگی سالم‌تری داشته باشیم. از سوی دیگر، عملکرد تصاویر ذهنی قابل توضیح است. تمام عناصر و نیز بدن انسان از خود انرژی ساطع می‌کنند و آن را انتقال می‌دهند. پدیده‌های مادی، یا به عبارتی جلوه‌های دنیای عینی (دنیای بیرون) و

انرژی‌های شفابخش / ۱۰۵

حوزه‌های انرژی وابسته به آنها با سطح ذهنی (دنیای درون) تطابق دارند و حوزه‌های انرژی هر دو بُعد (عینی و ذهنی) نسبت به یک دیگر دارای تأثیر متقابل هستند.

در سطح بتا که فرکانس امواج در حدود ۲۰ دور در ثانیه است، افکار انسان فقط روی حوزه انرژی بُعد عینی تأثیر می‌گذارد اما در سطح امواج آلفا با فرکانس حدود ۱۰ دور در ثانیه، افکار انسان بر حوزه‌های انرژی هر دو بُعد (ذهنی و عینی) تأثیر گذار است.

مواد یا عوامل عینی بی‌جان دارای حوزه انرژی نسبتاً ساکنی هستند که می‌توانند از طریق حوزه‌های انرژی انسان (اوراهای انسان) تغییر کنند. یعنی ماهیت انرژی تغییر یافته باید در یک حوزه انرژی تغییر یافته موجود باشد و این امر در مورد موجودات جاندار با حوزه‌های انرژی قابل تغییر نیز صادق است. تأثیر پذیری موجود جاندار درست همانند تأثیر پذیری ماده بی‌جان است.

تأثیر امواج آلفا در فواصل دور

انسان قادر است در حالت هشیاری طبیعی (سطح بتا با فرکانس امواج مغزی ۲۰ دور در ثانیه) در فاصله‌ای محدود بر روی عناصر جاندار و بی‌جان تأثیر بگذارد. اما در بُعد ذهنی و روشن بینانه (سطح آلفا با فرکانس امواج مغزی ۱۰ دور در ثانیه) تأثیر بر روی عناصر بی‌جان در فاصله‌ای محدود صورت می‌گیرد، در حالی که تأثیر گذاری بر روی عناصر جاندار در فواصل نامحدود هم امکان پذیر است.

بدن انسان هم کاهنده و هم افزاینده فرکانس است. صرف نظر از فرکانس امواج مغزی و نیمکره‌های مغز که هنگام تفکر مورد استفاده قرار

می‌گیرند، بدن ما قادر است امواج مادون نوسان پایه را نیز تولید کند و یا آن را چند برابر نماید. برای نمونه یکی از این نوسانات به حوزه اشعه مادون قرمز مربوط می‌شود. انسان غالباً به طور ناخودآگاه به ثبت و ضبط اطلاعات درباره عناصر بی‌جان و جان دار اطراف خود می‌پردازد.

روشن بینان آموخته‌اند که به طور ارادی در سطح ذهنی فعالیت کنند، یعنی آنها قادرند به ثبت و ضبط کاملاً ارادی اطلاعات درباره عناصر بی‌جان و جان دار از فواصل دور و نزدیک بپردازند. دریافت اطلاعات پیرامون عناصر بی‌جان به صورت مستقیم فقط از فاصله نزدیک امکان پذیر است و از فواصل دور این اطلاعات به صورت غیر مستقیم توسط فردی دیگر که حکم واسطه را دارد، قابل دریافت هستند. در این مورد از «تأثیر تکرار» صحبت می‌شود.

ذهن، پزشکی معجزه گر

ساکنان یکی از جزایر فیجی، سابقاً افتخار می‌کردند تنها کسانی هستند که قادرند روی آتش راه بروند، اما امروزه هنر راه رفتن روی آتش در اکثر نقاط جهان به اشخاص در سنین مختلف آموزش داده می‌شود و در مواردی آموزش آن از طریق خواب مصنوعی، حتی ظرف یک یا دو روز امکان پذیر است.

به راستی هنگام راه رفتن روی آتش چه اتفاقی می‌افتد؟ کدام نیروی ذهنی و یا کدام تمرین تمرکزی مانع از سوختگی شدید پای فرد هنگام این نمایش خطرناک می‌شود؟ در این گونه موارد به نظر می‌رسد قوانین فیزیکی دیگر اعتباری ندارند و نمی‌توان توضیح دقیق علمی برای آنها

ارائه داد. تنها جواب منطقی این است که ذهن انسان در وضعیتی قرار می‌گیرد که ساختار مولکولی اعضای بدن را تغییر می‌دهد.

«الگا ژرال» که در امر درمان شهرت به سزایی دارد، ساختمان مولکولی آب را با نیم ساعت نگهداشتن در دستانش، تغییر می‌دهد. این امر ناشی از برش عمودی طیفی است که «تجزیه رنگ سطح مولکولی» نامیده می‌شود.

دکتر «رابرت بی. استون»، در سال ۱۹۷۵ با شرکت در دو کنفرانس جهانی در مونت کارلو به بحث و بررسی پیرامون آخرین نتایج این تحقیقات پرداخت. این کنفرانس‌ها در رابطه با انرژی روانی برگزار شده بود. از آن جا که ۷۰ تا ۸۰ درصد بدن انسان از آب تشکیل شده، این گونه استنباط می‌شود که یک سلول بیمار می‌تواند از طریق تغییرات مولکولی به سلولی سالم تبدیل شود.

اما در خصوص پاره‌ای از سؤالات، پاسخی وجود ندارد. برای نمونه این که انرژی هنگام چنین تغییراتی چگونه هدایت می‌شود؟ باور و اعتقاد در این رابطه چه نقشی دارد و آیا ممکن است عوامل ناشناخته دیگری در این امر مؤثر باشند؟ آیا بهتر نیست که از عملکرد این عوامل بی‌اطلاع باشیم و سرانجام اعتقاد انسان‌ها را بر اساس یک معجزه تقویت کنیم؟

سال‌ها پیش دوستی را دیدم که از وخامت حال برادرش به من خبر داد. من دو روز قبل با او صحبت کرده بودم و درست شب همان روز برادر وی به علت از کار افتادن کلیه‌هایش در بیمارستان بستری شده بود، اما متأسفانه فوراً او را در بخش دیالیز بستری نکرده بودند زیرا تنها دستگاه موجود در اختیار بیمار دیگری قرار گرفته بود. در نتیجه وی به

علت مسمومیت ناشی از افزایش اسیداوریک خون و رسیدن آن به مغز به حالت اغما رفته بود.

بدون تأمل به سوی بیمارستان که فقط چند خیابان با دفترم فاصله داشت، حرکت کردم و چون نمی‌خواستم دیده شوم، آهسته از در اضطرابی وارد شدم چرا که پزشکان با کار من آشنایی نداشتند و احتمال داشت مانع ملاقات من با بیمار شوند.

وقتی وارد اتاق بیمار شدم، مادر و خواهرش بالای سر او ایستاده بودند. برای این که آنها را مضطرب نسازم، به ایشان گفتم که از سوی یک انجمن مذهبی برای دعای بیمار به آنجا آمده‌ام. (راستش پیش از این چیزهایی راجع به این انجمن شنیده بودم.) از گفته‌های مادرش دریافتم که پزشکان تمام روز سعی کرده‌اند او را از حالت اغما خارج کنند و گویی امید چندانی هم به زنده ماندن وی نداشتند.

به هر دوی آنها گفتم که قصد دارم مراسم دعا را شروع کنم. سپس در طرف راست تخت بیمار در وضعیت مراقبه‌ای آلفا قرار گرفتم. در ذهن گفتگویی با فردی خیالی که روبرویم ایستاده بود به این شکل انجام دادم: «این مرد تازه وارد سی و چهار سالگی شده و اندامش قوی است، هنوز می‌تواند کارهای بسیار مفیدی انجام دهد. فقط چون کلیه‌هایش از کار افتاده با مرگ فاصله چندانی ندارد. سایر اندام‌ها و غدد مترشحه وی سالم هستند و به بهترین وجه کار می‌کنند. پس چرا نباید کلیه‌هایش هم به کار بیفتند؟»

هنوز در حال این گفتگوی درونی بودم که بیمار بلند شد و در جایش نشست و با چشمانی که مثل شیشه برق می‌زد و از شدت افزایش اسیداوریک کاملاً زرد شده بود، به من خیره شد. او مرا به خاطر آورد و

گفت: «سلام خوزه، این جا چه می‌کنی؟»
 من هم متقابلاً گفتم: «تو این جا چه می‌کنی؟»
 او با عصبانیت پرسید: «من کجا هستم؟»
 به او گفتم: «همان جایی که باید باشی، حالا دوباره دراز بکش و کمی
 استراحت کن، مطمئناً همه چیز دوباره رو به راه خواهد شد.»
 او چشمانش را بست و سرش را روی بالش گذاشت. ظاهر امر این
 طور نشان می‌داد که دوباره به حالت اغما رفته است.
 ماساژ او که بدون کوچک‌ترین کلامی شاهد این ماجرا بود، با
 خوشحالی خواهر را به دنبال پزشکان فرستاد و من نیز صلاح دیدم که این
 کار را انجام دهم.

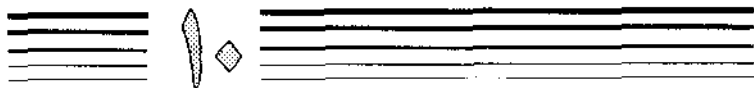
دو ساعت بعد کلیه‌های بیمار دوباره به کار افتادند، او شفای کامل
 یافت و دیگر هرگز کلیه‌هایش مشکلی پیدا نکرد.

در این جا روش استاندارد سیلوا را به طور خلاصه دوباره بازگو
 می‌کنیم.

۱. به سطح آلفا بروید.
۲. سه نیروی آرزو، اعتقاد و انتظارتان را جهت به وقوع پیوستن شفای
 بیمار به طور ذهنی تأکید و تقویت کنید.
۳. دست‌های‌تان را از فرق سر تا نوک پای بیمار که با چشمان بسته
 روی شکم دراز کشیده است، حرکت دهید.
۴. دست‌ها ابتدا روی سر و بعد از مدّت کوتاهی یک دست روی
 پیشانی و دست دیگر بر پشت سر و سپس در دو طرف سر بیمار قرار
 می‌گیرد. در حالی که در ذهن خود سیستم ایمنی بدن بیمار را تقویت

می‌کنید، همین کار را بر روی قفسه سینه و پشت فرد انجام دهید. در پایان دست خود را بر روی موضع بیماری قرار دهید و در کنار این کار تصویری از بیماری در ذهن‌تان ایجاد و آن را برطرف کنید.

۵. پایان مراحل و خروج از سطح آلفا.



سه نیروی معجزه‌گر: آرزو، اعتقاد، انتظار

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. آهسته و بدون شتاب از ۱۰۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین و انبساط سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامت و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید، وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک‌دیگر لبخند

بزیند. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.
 ۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید، با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین طور هم خواهم ماند.»



اتسان، هر قدر هم ناامید باشد، قادر است زندگی خود را تغییر دهد.
 «ای تیسن» یکی از شرکت‌کنندگان قدیمی دوره‌های آموزشی سیلوا این طور می‌نویسد:

شش سال پیش بسیار بد حال بودم و اگر کسی برایم پیش‌گویی می‌کرد که دوباره سلامتی و خوش‌بختی خود را به دست خواهم آورد، حتی قادر نبودم به حرفش بخندم. این مسأله به زمانی بر می‌گشت که من از روش کنترل ذهن سیلوا چیزی نشنیده بودم.

من در سال ۱۹۶۲ متولد شدم، اما هیچ کس فکر نمی‌کرد که مدت زیادی زنده بمانم. هنگامی که هنوز با مرگ فاصله داشتم، پزشکان از یک آسیب شدید مغزی خبر دادند. نتیجه معاینات بعدی این بود که به تحلیل

و فساد عضلانی (فیوآتی) دچار شده‌ام. تقریباً ناشنوا بودم و چشمانم هم چپ بود و هم کم سو.

پزشکان برای پدر و مادرم توضیح دادند که هرگز نمی‌توانم زندگی طبیعی و نرمالی داشته باشم و به سر بردن در منزل برایم بسیار مشکل آفرین خواهد بود. اولین بار در سن دو سالگی چشمانم تحت عمل جراحی قرار گرفت. از سال ۱۹۶۷ تا ۱۹۷۹ زندگی را در مؤسسات دولتی طی کردم. به مدرسه افراد استثنایی رفتم و اعمال جراحی دیگری بر روی چشم‌ها و دستانم انجام گرفت که باید شدیدترین ضایعات را برطرف می‌کرد اما علی‌رغم آن ناگهان قدرت بینایی، شنوایی و تکلم من ضعیف‌تر شد.

اوایل سال ۱۹۷۸ یکی از مددکاران اجتماعی کتابی را که خود قبلاً مطالعه کرده بود، به من داد. من اغلب از روی کنجکاوی نگاهی به کتاب‌ها می‌انداختم تا ببینم چند عبارت را می‌فهمم. این گونه بود که کتاب «روش کنترل ذهن سیلوا» را چندین بار پشت سرهم مطالعه کردم و به مرور زمان با تکرار مداوم، تمرین‌ها و تکنیک‌های موجود در آن را آموختم و به ندرت آن را کنار می‌گذاشتم. حتی اغلب اوقات هم با آن می‌خوابیدم.

زمانی که وضعیت جسمانی من بدون هیچ دلیل روشنی رو به بهبودی گذاشت، این موضوع برای پزشکان به شکل معمای در آمد. اما من سرم را فاش نکردم. خیلی زود شروع به راه رفتن کردم و پس از مدتی نیاز به محافظ بازو و ساق پا نیز نداشتم. همچنین وضع شنوایی‌ام بهتر شد و لکنت زبانم هم از بین رفت. پس از این که ۳ الی ۴ مرتبه به سطح آلفا رفتم، وضع بینایی‌ام هم بهبود یافت. سرانجام اوایل سال ۱۹۸۰ به عنوان

فردی شفا یافته از مؤسسه مرخص شدم.

چند ماه بعد عمه‌ام از روش کنترل ذهن سیلوا برایم تعریف کرد زیرا معتقد بود که این روش ممکن است در مورد من مؤثر واقع شود. عمه خوبم اصلاً نمی‌توانست حدس بزند که این روش پیش از این چقدر به من کمک کرده بود. ما در دسامبر ۱۹۸۰ دوره‌ی روش سیلوا را گذرانیدیم.

تمرین‌ها با هدایت و رهبری معلم دوره آموزشی، کمکی مؤثر بود و وضعیت جسمانی من به نحو چشمگیری بهبود یافت. در سال ۱۹۸۱ توانستم عینک را کنار بگذارم. در سال ۱۹۸۲ تنها با یک جواب اشتباه در مثلثات، در امتحان نهایی ورود به دبیرستان قبول شدم. من بر همه مشکلات غلبه کرده بودم، فقط یک مشکل هنوز باقی بود.

در گذشته به خاطر پاهای نابرابرم همیشه مجبور بودم از یک مدل کفش دو جفت بخرم. اوایل سال ۱۹۸۳ برای این معضل هم راه حلی پیدا کردم. ظرف مدت یک سال اندازه پای کوچک‌ترم هم تقریباً شماره ۳ شد. امروزه هر دو پایم به یک اندازه هستند. قبلاً مختصر لنگی می‌زدم اما آن هم برطرف خواهد شد.

داستان شفا یافتن من معجزه نیست، من هم انسانی استثنایی و خارق‌العاده نیستم و آنچه را که فراگرفته‌ام، دیگران نیز می‌توانند بیاموزند. تنها لازمه این کار عبارت است از: انگیزه و اعتقاد، استفاده از روشی مانند کنترل ذهن سیلوا، آمادگی و تمرین مداوم.

مطمئناً روزی فرا خواهد رسید که کنترل ذهن امری بدیهی شود تا جایی که تنها تفکر موجب دست‌یابی به نتایج مطلوب در زندگی خواهد شد. در این صورت دیگر نیازی به ارائه راه و روش خاصی نیست.

امروزه دانشمندان و محققان کمتر با چنین مفاهیمی سروکار دارند زیرا روش‌های علمی - تحقیقاتی برای بررسی افکار، احساسات و دیگر اشکال فعالیت‌های ذهنی چندان مناسب نیستند. برای نمونه چگونه می‌توان پدیده بدون شک مؤثر آرزو را با روش‌های علمی ارزیابی و توجیه کرد؟ من غالباً مفهوم آرزو را با روشن ساختن کامپیوتر ذهن مقایسه می‌کنم، با به راه افتادن کامپیوتر ذهن، برنامه حل مشکلات با فرمان انتظار فراخوانده می‌شود و با دستور اعتقاد و براساس راه‌حلی که پیش از این توسط کامپیوتر ذهن به دست آمده است، نتایج مطلوب حاصل می‌شوند.

من معتقدم سه عامل آرزو، انتظار و اعتقاد، عملکرد ذهن را طبق یک برنامه‌ریزی صحیح امکان پذیر می‌سازند و بدون عوامل مذکور، جریانات ذهنی هرگز نمی‌توانند به شکل طبیعی حادث شوند.

تمرین شمارش معکوس صبحگاهی وسیله‌ای مؤثر برای رسیدن سریع و آسان به سطح خلاق ذهن است. جایی که برنامه‌ریزی‌های جدید شکل می‌گیرد و شما چند روزی است که این کار را به گونه‌ای هدف‌مند شروع کرده‌اید. آرزو، اعتقاد و انتظار سه نیروی اعجاب‌انگیزند و شما با کمک آنها قادرید از توانایی‌های ذهنی خود به نحو مطلوبی استفاده کنید. تمرین شمارش معکوس جهت نیل به حالت آرمیدگی را می‌توان یک برنامه‌ریزی ذهنی به حساب آورد. شما کامپیوتر ذهن را روشن می‌کنید. (آرزو). کامپیوتر شما برنامه‌های ضروری را در اختیار دارد (انتظار). کامپیوتر شما پیش از این راه‌حل‌های مناسبی برای مشکلات ارائه داده و این بار نیز مانند گذشته عمل خواهد کرد (اعتقاد).

مطمئن باشید راه حل مشکلات خود را پیدا خواهید کرد. ابتدا آن را

آرزو کنید و اعتقاد داشته باشید که کامپیوتر ذهن شما خوب عمل خواهد کرد و منتظر بمانید.

شفابخشی در وضعیّت ألفا، امری طبیعی است

اگر قادر به تولید امواج ألفا باشید، در موقعیّتی قرار دارید که می‌توانید به فردی بیمار کمک کنید. ما فرد بیمار را «الف» و فردی که توانایی تولید امواج ألفا را دارد «ب» می‌نامیم.

فرض می‌کنیم که «ب» در محدوده حوزۀ انرژی «الف» قرار می‌گیرد. «ب» با رفتن به سطح ألفا و ایجاد امواج مربوطه، دستانش را بر روی موضع آسیب دیده «الف» قرار می‌دهد و در ذهن خود شفای او را مجسم می‌کند. طویّ این جریان نوعی انتقال انرژی صورت می‌گیرد، به این ترتیب که نیروهای شفابخش از طریق دستان «ب» به «الف» منتقل می‌شوند و بیماری او را برطرف می‌کنند.

دانشمند روسی، «کرلیان» با استفاده از روش عکاسی که به نام خودش ثبت شده، توانست از این نوع انرژی‌ها عکس بگیرد و آنها را قابل رؤیت سازد. کار به این صورت است که شخص در اتاقی تاریک، دستش را بر روی کاغذ حسّاس عکاسی قرار می‌دهد، سپس برای مدّتی کوتاه برق را با ولتاژ بالا فعال می‌کنند. پس از ظهور فیلم حوزه‌ای از انرژی در اطراف دست و انگشتان فرد به وضوح دیده می‌شود. پس از انجام شفابخشی (با استفاده از تکنیک قرار دادن دست)، این حوزه انرژی آشکارا تضعیف می‌شود اما پس از چند ثانیه دوباره به حالت اول برمی‌گردد.

لازم به ذکر است که هنگام شفابخشی، دستان و انگشتان شفاگر نباید

یک دیگر را لمس کنند زیرا بروز چنین اتفاقی دقیقاً مشابه اتصالی جریان برق است.

تلقین در وضعیّت آلفا

وضعیت آلفا باعث فعال شدن انرژی‌های نیمکره راست مغز و در نتیجه افزایش نیروی تصویرسازی ذهنی می‌شود و اگر شما به گونه‌ای هدف‌مند به تصویرسازی ذهنی بپردازید، موجب شفابخشی خود و دیگران خواهید شد. مسمر، برید، فروید، یونگ، آدلر و کوئه همگی به نیروی تلقین اعتقاد داشتند. «مسمر» آن را با نام مغناطیس می‌شناخت و «برید» نام خواب مصنوعی بر آن نهاد. اما «امیل کوئه»، روان‌شناس فرانسوی نخستین کسی بود که به کار و بررسی پیرامون تلقین مستقیم پرداخت. او از بیمارانش می‌خواست که هر روز چهره خود را در آینه بنگرند و این جمله را چندین بار تکرار کنند: «من هر روز از هر لحاظ بهتر و بهتر می‌شوم.»

در واقع تلقین حامی و فعال کننده دو نیروی اعتقاد و انتظار است و شما با به کارگیری آن در وضعیّت آلفا از هر دو نیمکره مغزتان استفاده خواهید کرد. در سطح آلفا، تصاویر ذهنی و تلقینات آثار بسیار مطلوبی برجای خواهند گذاشت به نحوی که انرژی خلاق زیادی آزاد می‌شود.

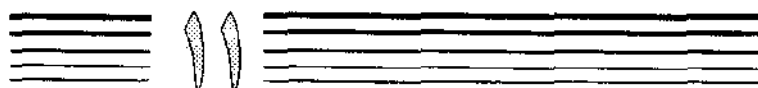
«کوئه» از سطح امواج مغزی آلفا اطلاعی نداشت، اما به طور غیرمستقیم از آن بهره می‌جست، هر چند که تلقینات کلامی او در حالت بیداری (سطح بتا) تکرار می‌شدند. البته در سطح بتا (حالت بیداری و هشیاری کامل) امواج مغزی در هر دقیقه حدود ۳۰ بار به فرکانس امواج آلفا نزدیک می‌شوند و در سطح آلفا قرار می‌گیرند اما هر بار فقط به مدت

یک میلیونیم ثانیه (یک میکرو ثانیه) در این سطح باقی می‌مانند یعنی در مجموع سه صدهزارم ثانیه در دقیقه. حال فردی که صدها بار در روز تلقینات «کوئه» را انجام می‌دهد، زمان زیادی نیاز دارد تا تأثیر نسبی این تلقینات را ببیند.

البته هدف مشخص ما کنترل آگاهانه وضعیّت آلفاست و نه کنترل ناآگاهانه و اتفاقی آن.

با ایجاد آگاهانه امواج آلفا و حفظ آن می‌توانید تا زمانی که نیاز دارید در سطح این امواج بمانید و برای شفابخشی خود و دیگران از انرژی‌های شفابخش استفاده کنید. با آرزوی شفابخشی و با اعتقاد به برآورده شدن این آرزو و انتظار به وقوع پیوستن آن، به سطح آلفا وارد شوید. یک مرحله شفابخشی در سطح آلفا را انجام دهید. برای این منظور نخست تصاویر ذهنی بیماری را مجسم کنید، عمل شفابخشی را با کمک سه نیروی آرزو، اعتقاد و انتظار انجام دهید و به جلسه آلفا خاتمه دهید.

تلقینات کلامی «کوئه» در سطح امواج بتا که همان سطح تأثیرات یا دنیای معلول‌هاست، مؤثرند؛ در حالی که تصاویر ذهنی در سطح امواج آلفا که به عبارتی سطح اثرات یا دنیای علت‌هاست، تأثیر می‌گذارند. به این ترتیب کار تصویرسازی ذهنی در سطح آلفا به تغییرات قابل رؤیت در دنیای مادی می‌انجامد.



برای خود دشمن نتراشید

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. اینک قادر هستید شمارش معکوس از ۵۰ تا ۱ را شروع کنید. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۵۰ تا ۱ معکوس بشمارید، این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع پردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید وی را در ذهن خود مجسم

کنید.

ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصوّر کنید که چگونه برای هم دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین طور هم خواهم ماند.»

به عقیده «اوگن ویگنر» فیزیک‌دان، «پژوهش‌های علمی درباره جهان خارج نشان داده است که ماهیت هشیاری (ذهن هشیار) یک حقیقت محض است.»

امروزه می‌دانیم که ذهن در سلامت جسمی ما تأثیر به‌سزایی دارد و این از دید بسیاری از ما حقیقتی انکار ناپذیر است که با از دست دادن آن دیگر نمی‌توانیم از ابعاد مختلف زندگی (مانند کار، خانواده، گردش و

برای خود دشمن نترسید / ۱۲۱

تفریح) لذت ببریم. هنگام بروز یک بیماری سخت است که واقعیت‌های دیگر رنگ می‌بازند.

علم، نقش ذهن را در نحوه بروز این واقعیت‌ها با اکراه پذیرفته است اما به تازگی افراد بیشتری پذیرای این موضوع هستند. در میان پزشکان، نخست روان پزشکان به ذهن به عنوان عامل سلامتی با دید جدی‌تری نگریند. تا این که به تدریج رشته‌های تخصصی دیگر نیز این مطلب را به عنوان یک اصل پذیرفتند.

هم‌اکنون شاخه تحقیقی جدید و جالبی به نام «ایمنی شناسی روانی - عصبی»، مطالعات علمی درباره مشاهدات و یافته‌هایی را که در گذشته به علت قرار نداشتن در چارچوب نظریات علمی حاکم، با بی توجهی روبرو می‌شدند، در مجله تخصصی به نام «ادونس» منتشر می‌کند. در این مجله درستی چنین مشاهداتی به دقت مورد بررسی قرار می‌گیرد، برای نمونه بچه میمون‌هایی که خیلی زود از مادر و گروهشان جدا می‌شوند، بعدها نسبت به بیماری مستعدتر خواهند بود. اما هنگامی که آنها را دوباره با هموعان خود یک جا قرار دهند، به وضوح می‌توان رشد سیستم ایمنی را در بدن آنها مشاهده کرد. تحقیقات دیگری در این زمینه ثابت کرده است مردانی که همسران خود را به علت ابتلا به سرطان از دست می‌دهند نیز در مقابله با بیماری‌ها از خود ضعف نشان می‌دهند. همچنین بیماران سرطانی که از طریق تصویرسازی ذهنی در حالت آرمیدگی، جلوی رشد غده سرطانی را می‌گیرند به محض متوقف ساختن تمرین، غده دوباره رشد خواهد کرد. «جان مادوکس» سردبیر مجله «نیچر» می‌نویسد:

تعدادی از ایمنی شناسان روانی - عصبی بر این عقیده‌اند که هر یک از حالات روانی تأثیر به‌سزایی در افزایش یا کاهش مقاومت بدن در برابر

بیماری دارند. در بولتن خبری ذهن (جلد ۱۰ شماره ۲) در گزارشی آمده است: آزمایشاتی که در مؤسسه پزشکی دانشگاه کالیفرنیا، بر روی بیماران مبتلا به آسم به عمل آمد، نشان داد که این افراد پس از سفری خیالی به درون بدن خود و کمک به سلول‌هایی که دچار مشکل شده بودند، به داروی کمتری نیاز پیدا کردند و از آن پس به ندرت دچار مشکل تنفسی شدند.

مخالفت جامعه پزشکی

پزشکانی که از اهمیت و نقش ذهن در مورد سلامتی و بیماری آگاهی داشتند، به دلیل اعتقادشان به شدت مورد انتقاد مجامع پزشکی و اتحادیه جامعه پزشکان قرار می‌گرفتند. پیشگامان استفاده از این روش جدید مانند دکتر «کارل سیموتون» در آن زمان با مشکلات فراوان روبه‌رو بودند، هر چند امروزه هم اگر بیماری بخواهد از طریق نیروهای ذهنی شفا پذیرد، احتمال شکایت و ادعای غیر قانونی بودن این کار وجود دارد. من همواره سعی کرده‌ام فردی که از روش من استفاده می‌کند، در معرض چنین انتقاداتی قرار نگیرد. مورد اتهام قرار گرفتن فردی که برای سلامتی دیگران دعا می‌خواند، قابل قبول نیست. تجسم سلامتی، افکار و انرژی‌های شفابخش و... آیا این کارها همان دعا نیستند اما در قالبی دگر؟ روزی دادستان برای گفت و گو مرا دعوت کرد. او را از زمانی که با هم تحصیل می‌کردیم، می‌شناختم از این رو هنگام ورود منشی وی از من استقبال به عمل آورد و مرا را به دفتر او راهنمایی کرد. دوست دادستانم مؤدبانه اما بلافاصله (شاید بدون دست دادن) به سلام و احوال‌پرسی با من پرداخت و این طور شروع کرد: «خوزه، یکی از پزشکان علیه تو

برای خود دشمن نترسید / ۱۲۳

شکایت کرده و مدعی است که تو یکی از بیمارانش را مداوا کرده‌ای و به شکلی غیرمجاز به عنوان پزشک مشغول به کار هستی. برایم توضیح بده دقیقاً چه کار می‌کنی؟»

من شرح دادم که به روش خاصی برای سلامتی انسان‌ها دعا می‌کنم. او پس از این که با دقت به حرفهایم گوش داد با اطمینان گفت که در این مورد هیچ دلیلی برای شکایت وجود ندارد. اگر خود بیمار شکایت کرده بود موضوع شکل دیگری به خود می‌گرفت ولی خوشبختانه بیمار شفا یافته بود و دلیلی برای شکایت از من نداشت.

وقتی پی‌گیر ماجرا شدم تازه فهمیدم که اگر به دفتر دادستان احضار نمی‌شدم، هرگز از نحوه درمان بیمار مطلع نمی‌گشتم. پزشک وی تعداد زیادی آمپول برایش تجویز کرده بود که برای مدتی طولانی آنها را تزریق کند. در طی این مدت او با شرکت در جلسات هفتگی و انجام تکنیک‌های آرمیدگی و تصویرسازی ذهنی توانسته بود وضع جسمانی خود را بهبود ببخشد و من از بیماری و بهبودی وی هیچ‌گونه اطلاعی نداشتم.

بیمار ما به این علت از رفتن دوباره نزد پزشک صرف‌نظر کرده بود یک روز که آنها همدیگر را در خیابان می‌بینند پزشک جوایب حال وی می‌شود و از او می‌پرسد که چرا برای ادامه معالجات نزد او نمی‌رود. مرد بیمار در جواب می‌گوید: «زیرا آن رو به رویی مرا درمان کرده است.» که منظور از آن (رو به رو) همان جلسات من بود و به همین علت پزشک از ما شکایت کرده بود.

هم اکنون چند نفر از بستگان دادستان به طور مرتب در جلسات من شرکت می‌کنند و البته این پیش آمد بسیار مفید واقع شد. من با دریافت توصیه‌هایی توانستم به کارم ادامه دهم بدون این که دوباره گرفتار چنین

مشکلاتی شوم.

مخالفت کلیسا

نه تنها پزشکان، بلکه مقامات کلیسا نیز به شدت در مقابل روش سیلوا جبهه می‌گرفتند. کشیش‌های محلی آن قدر نسبت به کار من بدبین بودند که از ارشاد و هدایت اشخاصی که من به آنان کمک کرده بودم، خودداری می‌ورزیدند. نخستین گام زمانی برداشته شد که مقامات کلیسا متقاعد شدند ما کار خلافی انجام نداده‌ایم و تازه آن وقت شرایط کمی بهتر شد. روزی کشیشی که قبلاً به او کمک کرده بودم، به دیدنم آمد و از من خواست به یکی از همکاران بد حالش که پیش از این به علت ابتلاء به سرطان معده و روده سه بار تحت عمل جراحی قرار گرفته بود و هم‌اکنون از تب بالا و اسهال رنج می‌برد، کمک کنم. مقامات کلیسا کشیش بیمار را از انجام امور اداری معاف و به یکی از مراکز خیریه درمانی منتقل کرده بودند. هر چند همکاران دوست روحانی‌ام در خصوص برقراری ارتباط با من یا شرکت در جلساتم به هم مسلکان خود هشدار داده بودند، با این وجود وی از من تقاضای کمک کرد. او حتی قول داد که مراقب باشد تا من بدون درد سر و ایجاد مزاحمت از طرف دیگران، وارد مرکز درمانی شوم. او به قول خود عمل کرد. زمانی که وارد اتاق بیمار شدم، کشیشان دیگر به نشانه اعتراض از اتاق خارج شدند. نبض بیمار را گرفتم. چهره و لحن صدای او تأثیر خوبی در ذهن می‌گذاشت. به او توصیه کردم، صبح و شب نصف لیوان آب بنوشد و قول دادم سه روز دیگر دوباره به دیدنش بروم.

آن شب به شفابخشی او از راه دور پرداختم. وقتی سه روز بعد به

برای خود دشمن نترسید / ۱۲۵

دیدنش رفتم، تصدیق کرد که حالش خیلی بهتر است. تب او پایین آمده و اسهالش قطع شده بود با این وجود تا معالجه قطعی هنوز دو جلسه درمانی دیگر لازم بود. اما از همه مهم تر نوع نگرش او و کشیشان دیگر بود که به طرز محسوسی دگرگون شده و در هر بار عیادت با گرمی بیشتری از من استقبال می کردند.

یک ماه بعد کشیش که سلامتی خود را باز یافته بود، برای استراحت و تجدید قوا به اسپانیا سفر کرد و کمی پس از بازگشت دوباره به کار مشغول شد و از آن زمان تاکنون دیگر دچار مشکل نشده است.

پایان مخالفت ها

هر چند با گذشت یک نسل هنوز از حس بدینی و عدم اعتماد عمومی کاسته نشده است و پزشکان و دانشجویان پزشکی طبق معمول بر تقدم دارو درمانی اصرار می ورزند، اما گاه از سوی برخی جوامع علمی و اجتماعات مشابه ندای حمایت به گوش می رسد و این پرسش مطرح می شود که چه می شد اگر انسان در اوج یأس و ناامیدی به درمان توأم جسم و روح می پرداخت؟

با کمک تمرینات مکرر زیر بنای محکمی بسازید که در آن انتظاراتی که از تأثیر این روش دارید، با اعتقاد شما مبنی بر حصول نتایج مطلوب، عمیقاً به هم پیوند خورده باشند. هر چقدر ایمان و اعتقادتان قوی تر باشد، کمتر سد راه خود می شوید و نتیجه نیز مشهودتر خواهد بود.

«والتر راسل» اتم شناس معروف در پاسخ به اظهارات یکی از تحسین کنندگان خود تصدیق کرد که به حد اعلای یقین رسیده است و چنین گفت: «من اعتقاد ندارم بلکه یقین دارم!»

شما نیز به زودی یقین حاصل خواهید کرد که می‌توانید در مدتی کوتاه روش کنترل آگاهانه ذهن در سطح آلفا را بیاموزید. با کمک این روش، امکان خود درمانی و دگر درمانی برای تان میسر می‌شود. از این مرحله تا حل مشکلات بزرگ‌تر فاصله چندانی نیست.

در سال‌های اخیر پزشکان و پرستاران زیادی در زمینه کنترل ذهن تحت تعلیم قرار گرفته‌اند. مؤسسات، مدیران خود را نزد ما فرستاده‌اند. حسابداران، مهندسين، کارگران، معلمان، پدر و مادرها، بچه‌ها و سایر اقدار جامعه آموخته‌اند که چگونه به خود کمک کنند تا زندگی سرشار از سلامتی و تندرستی داشته باشند.

تعلیمات ذهنی سیلوا در غلبه بر مشکلات و بیماری‌های ناشی از آنها، به شما کمک خواهد کرد زیرا نوترون‌های مغز براساس سلامتی برنامه‌ریزی شده‌اند و شما با تحریک سلامتی خود، باعث واکنش سریع این نوترون‌ها می‌شوید.



جوّ مساعد برای درمان

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. آهسته و بدون شتاب از ۱ تا ۵۰ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف - توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که متعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف - ذهناً از خود پرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب - اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج - او را به عالم خیال خود راه دهید. تصوّر کنید که چگونه برای هم دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر

لیخند بزیند. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»

بیماری قند (دیابت)

«تی. اس» بیست و پنج ساله، به بیماری قند مبتلا بود و سال‌ها از عوارض این بیماری رنج می‌برد. وی تصمیم گرفت تعالیم ذهنی سیلوا را امتحان کند. او می‌گوید:

زمانی تصمیم به شرکت در دوره آموزشی سیلوا گرفتم که از لحاظ جسمی در شرایط بسیار بدی قرار داشتم. پس از بیست سال تزریق روزانه انسولین به ناگاه عوارض جانبی بیماری در من شدت گرفت. اول از همه دچار التهاب شبکیه چشم (رتینوپاتی) شدم. خون‌ریزی هر دو چشم به

جوّ مساعد برای درمان / ۱۲۹

نابینایی چشم راست و ضعف شدید بینایی چشم چپ منجر شد. سپس چشمانم تحت عمل جراحی با لیزر قرار گرفت. بینایی چشم راستم تا حدودی بهتر شد که البته هنوز با بینایی کامل و طبیعی فاصله داشت.

پزشکان هر نوع تحرک ورزشی غیر از پیاده روی را برایم ممنوع کردند و من به عنوان یک دونده و وزنه بردار، با قرار گرفتن در چنین شرایطی به شدت شوکه شدم. هرگز نمی توانستم زندگی بدون ورزش را تصور کنم. همیشه با خود می اندیشیدم، چرا من؟ من که تازه بیست و یک بهار از زندگی را پشت سر گذاشته‌ام.

اندکی بعد دچار افزایش فشار خون شدم. پزشکان می‌کوشیدند با تجویز مقادیر بالای داروهای کاهنده فشار خون، بر این مشکل غلبه کنند و نیز معتقد بودند باید دارو را با توجه به وضع چشمانم به طور مداوم مصرف کنم. فشار خون بالا نه تنها عاملی خطر ساز برای رگ‌های تغذیه کننده قلب محسوب می‌شود، بلکه در مورد من خطری جدی برای چشم‌هایم به حساب می‌آمد.

تازه وارد بیست و سه سالگی شده بودم که مشکل بعدی بروز کرد. هر دو کلی‌هام به علت مصرف مداوم دارو به میزان پنجاه درصد از کار افتادند و میزان کم کاری کلیه‌هایم رو به افزایش بود.

اکنون بیست و پنج ساله‌ام. از وقتی که دوره سیلوا را گذرانده‌ام، مطابق برنامه ریزی، نیازم به تزریق انسولین هفته به هفته کاهش یافته است. در حال حاضر از یک پمپ انسولین استفاده می‌کنم که به وسیله آن روزانه سه بار و هر بار میزان کمتری از دارو مصرف می‌کنم. حتی پس از مدتی سعی کردم با برنامه ریزی، نیاز به انسولین را به حداقل برسانم، که موفق شدم. در ضمن پزشکان مقدار داروی فشارخون را نیز تقلیل دادند. اکنون

روی بهبودی قدرت بینایی و به خصوص قطع خونریزی داخل چشمانم کار می‌کنم.

با وجود تمام محدودیت‌ها دوباره به ورزش تنیس و دوچرخه سواری می‌پردازم. پزشکان هیچ توجیه منطقی برای پیشرفت بهبودی‌ام ندارند فقط می‌گویند، هر عاملی که هست، نباید آن را کنار بگذارم.

«تی. اس» نمونه بارزی از تفکر مثبت است. او بهانه‌های لازم برای اوقات تلخی، بی‌ثباتی، ترس و نگرانی در اختیار دارد اما هرگز آنها را دست‌آویز قرار نمی‌دهد، زیرا در یافته که دنیای مادی، بعد ذهنی قابل دسترسی را در او به ودیعه نهاده است. او علی‌رغم وضعیت ناامید کننده‌اش، به شدت علاقه‌مند و متقاعد شده بود که می‌تواند با برنامه‌ریزی صحیح نیاز به انسولین را کاهش دهد. و در مرحله بعد، انتظار وی رسیدن به نتیجه مطلوب بود که آن هم به تحقق پیوست. بیمار ما توانسته بود به بهترین شکل ممکن جوی مناسب برای موفقیت درمان خویش ایجاد کند.

غلبه بر افکار منفی

افکار منفی باعث ایجاد مشکلات می‌شوند و افکار مثبت این مشکلات را از بین می‌برند. افکار منفی جوّ ذهنی مسمومی ایجاد می‌کنند که شرایط را برای بروز بیماری‌ها مساعد می‌سازد، در حالی که افکار مثبت جوّ مناسبی برای کسب سلامتی و حفظ آن فراهم می‌کنند.

احساس گناه، نگرانی، بی‌ثباتی، عدم امنیت، ترس، حسادت، سوءظن، نفرت، دشمنی، خشم، یأس و ناامیدی، عجز و درماندگی

جملگی در پس پرده افکار منفی پنهان هستند.

مثبت اندیشیدن یعنی احساس همدردی، عشق، قدر شناسی، خوش بینی، امنیت، شجاعت، همیاری، مهربانی، سخاوت، حسن نیت، صبر و هدف مندی. مثبت اندیشیدن یعنی دنیا را دوست داشتن، همفکر و هم سلیقه بودن.

فهرست صفات مذکور کامل نبوده و مورد نیاز هم نیست. مهم آگاهی شما نسبت به عوامل درونی منفی است. آیا شما احساس گناه را در خود سرکوب می کنید؟ احساسی که مانند دیگر عوامل منفی درونی موجب ایجاد استرس می شود و اگر اجازه دهیم این عوامل به صورت عادت در آیند، تبدیل به استرس مزمن می شوند که در تخریب روحی و جسمی بسیاری از افراد مؤثر است. احساس گناه در بسیاری از موارد ناشی از احساس شکست خوردگی، اخذ تصمیم اشتباه و عدم تلاش کافی است و اگر ما اجازه دهیم که این احساس به یک عادت (غالباً شیرین) تبدیل شود، به این معنی است که استرس دایمی برای خود ایجاد کرده ایم. در نتیجه واکنش های شیمیایی ناشی از استرس، سیستم ایمنی بدن به آسیب می بیند و اگر در چنین شرایطی این سیستم تقویت یا بازسازی نشود، صدماتی جدی در پی خواهد داشت.

پرورش افکار و نگرش های منفی به مدت طولانی، باعث ترشح هورمون های مولد استرس می شود. این هورمون ها وارد سیستم گردش خون شده و مانع کار تدافعی گلبول های سفید خون می گردند و در نتیجه زمینه را برای ابتلا به بیماری مستعد می کنند. در مقابل، نگرش ها و افکار مثبت آشکار عوامل تثبیت کننده سلامتی هستند. بنابراین اگر انسان در راستای اعتقادات درونی خویش و نه برخلاف آن رفتار کند، به خود و

سلامتی اش کمک بزرگی می‌کند که شما می‌توانید آن را سیستم پاداش و جزای طبیعت بنامید. اگر شما هماهنگ با اعتقادات درونی خویش حرکت کنید، شک و تردید و احساس گناه را از خود دور می‌کنید و تندرستی خویش را تداوم می‌بخشید و اگر خلاف آن عمل کنید، سلامتی شما به مخاطره می‌افتد.

هرگاه ناراحتی وجدان شما را آزرده ساخت، برای رهایی از این بند، وقت صرف کنید. به سطح آلفا بروید.

در سطح آلفا موقعیتی را که در شما ایجاد سردرد و احساس گناه کرده، موشکافانه بررسی کنید و اجازه پیشروی دوباره به آن ندهید. از ۱ تا ۵ بشمارید و چشم‌ها را بکشایید. بی‌شک احساس بهتری خواهید داشت. تصوّر یک بی‌عدالتی، اندیشه پیرامون عملی خلاف اخلاق یا خلاف قانون و تلاش برای انجام چنین عملی کافی است تا انسان را از پای در آورد.

اگر چنین افکاری به مغزتان خطور می‌کند، به خود بیایید و جلوی آنها را بگیرید. چشمهایتان را ببندید و بازدمی عمیق انجام دهید. با پلک‌های بسته چشم‌ها را به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید. ذهناً به خود بگویید که این افکار بوج هستند و به این ترتیب آنها را از خود دور کنید. بارهایی از قید افکار مزاحم، به راحتی می‌توانید بر استرس غلبه کنید. هر بار که در چنین موقعیتی قرار گرفتید، این روش ساده را اعمال کنید تا میزان تأثیر آن را دریابید.



لزوم اعتقاد و ایمان قلبی

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. آهسته و بدون شتاب از ۱ تا ۵۰ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصوّر کنید که چگونه برای هم دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذّت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»

بیمار شدن دشوار نیست.

بیماری‌هایی نظیر فلج چندگانه^۱ (ام. اس)، دیابت یا نشانگان گیلن - باره^۲ را می‌توان بر حسب نوع بیماری یا نگرش‌های درونی دسته بندی کرد. شخصی که حس شنوایی یا بینایی خود را از دست می‌دهد، رفتار تدافعی شدیدی از خود نشان می‌دهد و دیگر مایل نیست که چیز مشخصی را بشنود یا ببیند. ما از راه‌های مختلف به بیماری مبتلا می‌شویم. یک بیماری می‌تواند جنبه ارثی داشته باشد یا از طریق ارتباط با

۱ - فلج چند گانه (ام. اس): بیماری مزمن دستگاه اعصاب مرکزی است که باعث بی‌حسی و ضعف عضلات می‌شود. م.

۲ - نشانگان گیلن - باره: بیماری حاد دستگاه اعصاب مرکزی است که در میان افراد بزرگ سال و میان سال و به خصوص مردها به چشم می‌خورد. م.

لزوم اعتقاد و ایمان قلبی / ۱۳۵

فردی بیمار به انسان سرایت کند. انتقال بیماری از راه هوا، آب آلوده، سوه تغذیه یا مواد آلوده کننده محیط زیست نیز امکان پذیر است. همچنین ممکن است بی خوابی، عدم تحرک جسمی، کمبود ویتامین و سایر کمبودها در بروز یک بیماری مؤثر باشند.

عده‌ای معتقدند که بیماری برای فرد مبتلا از هر جهت مفید است، چرا که درسی است که اگر آموخته شود، به تجربه‌ای پربار مبدل خواهد شد. ولی من با چنین عقیده‌ای مخالفم زیرا وجود ما بر اساس سلامتی شکل گرفته است نه بر اساس بیماری. بنابراین بیماری‌ها نه تقدیرگونه هستند و نه از سوی مرجعی مقتدر و خاص فرستاده شده‌اند تا حامل خبر بدی برای ما باشند. آنها نتیجه غفلت و بی‌توجهی خود ما هستند و نباید سعی در توجیه این موضوع داشته باشیم.

اما مسئولیت ما در قبال بیماری‌ها حتی بیش از مسئولیتی است که در قبال خود داریم. با این وصف می‌خواهم رشته کلام را به دست کسی بسپارم که خلاف این می‌اندیشد. خواهر «الیزابت ریس» سالهاست که مدرس روش سیلواست و عقیده دارد که بیماری‌ها در عمل درس خوبی به ما می‌آموزند. او می‌گوید:

نشانگان گیلن - باره بیماری ناشناخته‌ای است و ابتلاء به آن، تجربه عجیب و منحصر به فردی به دنبال دارد. در این جا قصد دارم به شرح آنچه که انسان تحت تأثیر دعا، شیوه‌ای نظیر تعلیمات ذهنی سیلوا، مثبت اندیشی، غلبه بر ترس و اعتقاد قلبی به آن دست می‌یابد، بپردازم.

بیست و سوم آگوست، دعوت نامه‌ای از صومعه «سن ماری» واقع در ایالت میشیگان دریافت کردم. در این دعوت نامه از من خواسته شده بود که کتاب خود به نام «باز تاب‌های انجیل» را در آن جا به اتمام برسانم. دو

فصل اول کتاب را تازه تمام کرده و اینک در خصوص ادامه کتاب بر سر دوراهی قرار گرفته بودم. آیا باید در ادامه کتاب به حقایق کتاب مقدس اکتفا می‌کردم یا کمی فراتر به سوی حقایق گیتی گام می‌نهادم؟ تصمیم فوق مانند باری بر روح سنگینی می‌کرد. من به عنوان یک راهب مسیحی که روش سیلوا را نیز علاوه بر وظایف دینی خود تدریس می‌کردم، اغلب مورد اعتراض واقع می‌شدم زیرا از دید بسیاری از مردم این دو کار با هم منافات داشتند.

چهارشنبه، بیست و پنجم آگوست، هنگام مراسم دعا از خداوند کمک طلبیدم و صبح روز بعد که از خواب برخاستم، دچار دو بینی شده بودم. پیش از ظهر نمی‌توانستم قدم از قدم بردارم و نیمه شب همان روز کاملاً فلج شدم. آیا این پاسخی به دعاهايم بود؟

مرا به بیمارستان مرسی واقع در پُرت هورن انتقال دادند. یک روز تمام معاینه‌ام می‌کردند، حتی توموگرافی^۱ کامپیوتری بر روی من انجام شد. سرانجام شب هنگام مشخص شد که من به نشانگان گیلن - باره دچار شده‌ام. یک بیماری ویروسی که سیستم اعصاب را در ناحیه ستون فقرات مورد حمله قرار می‌دهد. قادر به حرکت دادن عضلات بدن و چشمانم نبودم. آیا باید با چشم درون به روشنایی می‌رسیدم؟

شش خواهر روحانی بیست و چهار ساعته از من مراقبت می‌کردند و بر بالینم به دعا و راز و نیاز مشغول بودند. این شش نفر از فارغ‌التحصیلان دوره قبلی روش سیلوا بودند. انرژی و حضور آنان نیروبخش بود. نه ترس بر من غلبه کرده بود و نه از درد طاقت فرسا رنج می‌برد. سال‌ها عبادت و انجام تمرینات روش سیلوا به من آموخته بود که چگونه خود را در حالت

۱ - روشی در رادیوگرافی که می‌توان از نسج تصویر سه بعدی گرفت. م.

لزوم اعتقاد و ایمان قلبی / ۱۳۷

آرمیدگی قرار دهم و نتیجه آن در فشار خون، درجه حرارت بدن و نبض منظم من کاملاً مشهود بود. نیاز نبود که زمان مشخصی را به تمرینات روش سیلوا اختصاص دهم زیرا آنها را به صورت امری عادی و روزمره در آورده بودم و در موقعیت‌های مختلف به کار می‌بستم. روزی یکی از پرستاران هنگام گرفتن نبض متوجه شد که ضعیف‌تر از گذشته می‌زند. از او خواستم لحظه‌ای به من فرصت دهد و سپس دوباره نبض را بگیرد. خود را ریلاکس کردم و به سرعت، ضربان نبض به حالت طبیعی برگشت. از آنجا که عضلات گردن من فلج شده بودند، بیم آن می‌رفت که دچار عفونت ریه شوم. دوستانم تمام وقت دهان و گلویم را پاک می‌کردند و مراقب بودند تا حالم بدتر نشود آنها مدام ترشحات بینی‌ام را می‌گرفتند اما نیازی به دستگاه اکسیژن جهت تنفس نداشتم. همه این کارها در روند این بیماری که ممکن بود از شش ماه تا چندین سال به طول بیانجامد، غیر عادی و عجیب می‌نمود. یک ماه بعد در حالی که پزشکان با تریکات صمیمانه خود مرا مشایعت می‌کردند، از بیمارستان مرخص شدم. می‌توانستم راه بروم، صحبت کنم و حتی بپریم؛ سندی قطعی دال بر اثبات آنچه خوزه سیلوا آن را انرژی شفابخش می‌نامد.

دوران بیماری‌ام تجربه فوق‌العاده‌ای بود که من از آن به عنوان «انزوای سی روزه» یاد می‌کنم. ده روز اول کاملاً فلج بودم و حتی قادر نبودم چشمانم را حرکت دهم. سپس به بیمارستان مخصوص خواهران روحانی منتقل شدم و در آنجا ده روز تمام تحت فیزیوتراپی قرار گرفتم. بعد از ظهر روز یکشنبه پنجم سپتامبر، به آن جا رسیدیم. صبح روز دوشنبه، معالجات شروع شد. دوشنبه شب توانستم دوباره بازوهایم را تکان بدهم و سرپا بایستم. هرکس که با روند طاقت فرسا و طولانی مدت معالجه در

این نوع بیماری آشناست، قدر نیروی آرمیدگی و نیز دعا را بهتر می داند. در مدتی که سرگرم فیزیوتراپی بودم، مقدمات بازگشتم را به بخش مراقبت های ویژه خوابگاه خواهران روحانی فراهم کردم.

ده روز دیگر با مراقبت های ویژه و فیزیوتراپی سپری شد. حالا تقریباً کنترل کامل بدنم را به دست آورده بودم و فقط تطابق و هماهنگی چشم هایم باقی مانده بود. گاهی احساس تلوتلو خوردن داشتم اما با کمی صبر و حوصله قوه بینایی ام نیز دوباره به حالت طبیعی برمی گشت.

اکنون این سؤال برایم مطرح بود که من از این بیماری چه درسی گرفته ام و چگونه می توانم این تجربه را توجیه کنم؟ من دگرگون شده بودم و یقیناً کتابم هم خط سیر جدیدی می یافت.

من به بیماری به دیده امتحان الهی یا یک وسوسه شیطانی ننگریستم بلکه از خداوند خواستم تا توانایی درک درد فیزیکی را به من ارزانی دارد. من با رنج عاطفی و درد روحی بیگانه نبودم. کمک به مردمانی که به دلیل داشتن مشکلاتی مشابه، به من اعتماد کرده بودند کار دشواری نبود. فقط مفهوم بیماری برای من که در تمام طول عمر از آن مصون مانده بودم، غیر قابل درک بود. من برای این تجربه عالی از خدای خودم ممنونم. تجربه ای که به من آموخت هر انسانی به شیوه خود در حال آموختن است.

شفا یافتن امری تصادفی نیست، بلکه سیر طبیعی امور است. اگر انسان خود را درگیر آن نسازد، به شیوه شگفت آوری بروز می کند. شفایابی یک اصل کلی است که از طریق دعا و افکار شفاف بخش انسان ها تقویت می شود و نشانگر میزان وابستگی زندگی افراد به یک دیگر است. هیچ کس تنها نیست، ما محافظ و نگهبان یک دیگریم. حتی چیزی فراتر از

آن؛ خود یک دیگریم. نیروی شما چیزی متفاوت از نیروی من نیست، زیرا همه ما از یک منبع نیرو می‌گیریم.

تجارب خواهر «الیزابت» که در این اثنا فعالیت‌های آموزشی خویش را بار دیگر از سر گرفته به عنوان الگویی فراراه بسیاری از مردم قرار گرفته است. ایمان به خداوند و داشتن محیطی گرم و سرشار از محبت به یقین عوامل مهمی در سلامتی به شمار می‌آیند. اگر خود را تنها احساس کنیم، دچار کنسالت و بیماری می‌شویم و درد و استرس به میزان قابل توجهی بر ما غلبه خواهند کرد. جهان بینی یا مکتب در برگیرنده «خود برتر»، «آگاهی برتر»، «اصل برتر» و یا هر چه که شما آن را می‌نامید؛ همچون عشق و احساس امنیت در محیط خانواده، از عوامل کاهنده استرس است. لذا هر دوی این عوامل در درمان یک بیماری از ارزشی وصف ناشدنی برخوردارند.

دست‌یابی به آرامش درون

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۵۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین و نهاده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود پرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید، وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصوّر کنید که چگونه برای هم

دست‌یابی به آرامش درون / ۱۴۱

دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید، با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»

ما نه تنها خود را بیمار نمی‌سازیم، بلکه قادریم به شفای خود نیز پردازیم. با تحوّل و دگرگونی آگاهی در انسان‌ها، واقعیت شفابخشی خود و دیگران روز به روز بیشتر مورد تأیید قرار می‌گیرد. تا چند سال پیش حتی تصوّر نمی‌شد که روزی تحقیقات پیرامون سرطان به شیوه‌ای غیر از شیوه‌های مرسوم در دانشکده‌های پزشکی انجام شود. در پایان سال ۱۹۸۴، گزارش مختصری در رابطه با نقش استرس در ایجاد بیماری سرطان منتشر شد. تحقیقات گسترده نشان داده‌اند که میان اشکال گوناگون استرس و بروز سرطان ارتباطی نزدیک وجود دارد. در این

خصوص می توان به تحقیقات انجام شده زیر استناد کرد:

۱. دکتر «ویلیام. اچ. گرین» از دانشگاه راجستر نیویورک زندگی گروهی از دوقلوها را مورد تحقیق قرار داده است. براساس این بررسی یکی از دوقلوها که در استرس بسر می برد به سرطان خون مبتلا شده، در حالی که همتای دور از استرس سالم مانده بود.

۲. دکتر «اچ. جی. اف بالتراش» پیش از برگزاری سومین سمپوزیوم جهانی شناخت و پیشگیری از انواع سرطان اعلام کرد: «پس از بررسی دقیق هشت هزار مورد بیماری سرطان به این نتیجه رسیده ام که اکثر بیماران در لحظات سخت و بحرانی مانند از دست دادن یکی از عزیزان، جدایی و یا تجربه های تلخ دیگر به سرطان مبتلا شده اند.»

۳. تحقیقات جداگانه دکتر «کارولین. بی. توماس» از مرکز سرطان شناسی جان هاپکینز و دکتر «رنه. سی. ماسترو ویتو» نشان داد، افرادی که خودخور هستند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری سرطان قرار دارند.

این پیشرفتی دلگرم کننده است که قابلیت های شفابخشی ذهن از دید پزشکان شکل دیگری به خود گرفته، هر چند که تا پذیرش کامل آن هنوز راه درازی در پیش است. معذک این آگاهی جدید به علم پزشکی محدود نمی شود، بلکه در تمام زمینه هایی که انسان برای خلاقیت، قوه تشخیص و درک مستقیم ارزش قائل است، روندی رو به رشد دارد.

برقرار ساختن تعادل درونی

«ان. بی» و همسرش در مسیر محل کار خود بودند که ناگهان اتومبیل جلویی آنها ترمز کرد. وی چگونگی ماجرا را این طور شرح می دهد:

دست‌یابی به آرامش درون / ۱۴۳

به خاطر صرفه‌جویی در وقت، صبحانه را در اتومبیل می‌خوردم. در حال خوردن برشتوک با شیر بودم که ناگهان با ترمز ناگهانی اتومبیل سرم با داشبورد برخورد کرد و برشتوک و شیر روی لباسم و صندلی ریخت... خوشبختانه از بروز تصادف جلوگیری شده بود با این حال زن و شوهر مجبور شدند برای تعویض لباس به منزل برگردند و در ضمن به اداره خبر دهند که ممکن است کمی تأخیر داشته باشند. با وجود پایان خوش این جریان، «ان. بی» دچار شوک خفیفی شده بود و اعصابش کاملاً درهم ریخته بود. او با کمک روش سیلوا و فرارگرفتن در سطح آلفا موفق شد خود را ریلکس کند و با غلبه بر احساسات منفی، افکار مثبت را جایگزین آن نماید. «ان. بی» در سطح آلفا به خود چنین گفت:

از این که مجروح نشدم سپاسگزارم. من هیچ آسیبی ندیده‌ام و قادرم وظایفم را مثل همیشه انجام دهم. شوهرم هم همین طور. من کاملاً آرام هستم و آرامش بیشتری هم خواهم یافت و حالم بهتر خواهد شد. وقتی با شماره ۵ چشمانم را می‌گشایم، خود را بهتر از گذشته احساس خواهم کرد.

وی می‌گوید: «در همان حین شمارش پی به تحوّل مثبت در خود بردم. شوهرم نیز متوجّه این دگرگونی شده بود. او دیگر نه مجبور بود کیفم را برآیم حمل کند و نه به حالم دلسوزی کند. من به جای آن که به خاطر این تصادف ماتم بگیرم، براسترس ناشی از آن غلبه کردم و شوهرم به من افتخار می‌کرد.

شما هم وقتی دچار استرس هستید و یا تحت فشارهای عاطفی قرار دارید، می‌توانید دقیقاً مانند «ان. بی» رفتار کنید. به سطح آلفا وارد شوید و

به موقعیت خود جهت مثبت بدهید، سعی کنید در زندگی نیمه پر لیوان را ببینید نه نیمه خالی آن را، با برنامه‌ریزی صحیح توازن درونی خویش را دوباره برقرار سازید و تصمیم بگیرید تا از هر تجربه بیشترین استفاده را ببرید.

عادت کنید به محض بروز استرس بر آن چیره شوید و توازن درونی خود را دوباره برقرار سازید. شب هنگام، به روزی که سپری کرده‌اید، بیندیشید و با دیدی آگاهانه به لحظاتی که در استرس گذرانده‌اید، بنگرید. به خصوص اوقاتی را به یاد آورید که با کوه‌نظری و بی‌تفاوتی رفتار ناعادلانه‌ای را نسبت به هموعان خود روا داشته‌اید. در رفتارهای خود تجدید نظر کنید و اگر کمک خود را از کسی دریغ کرده‌اید، اراده کنید که روز بعد به همان شخص کمک کنید. بدین ترتیب مرتباً ترازنامه اعمال خویش را بگیرید. مطمئن باشید این کار فوایدی بسیار در بر خواهد داشت.

پس خوراند زیستی و کنترل استرس

حالات فیزیولوژیک اندازه‌گیری شده توسط ابزار پس خوراند زیستی^۱ (بیوفیدیک) معرف حالات روحی است. پس خوراند زیستی از آن جهت اهمیت دارد که بر حالات درونی تأثیر می‌گذارد و همزمان نشان می‌دهد که آیا تغییرات مورد نظر حقیقتاً ایجاد شده است یا خیر. برای نمونه پیش از آن که شخص شروع به تصویر سازی ذهنی کند، نشان

۱ - پس خوراند زیستی (بیوفیدیک): در این روش بیمار می‌آموزد که بر اعمال غیر ارادی بدن خود مانند فشار خون، ضربان نبض و فعالیت ناخود آگاه مغز به طور ارادی کنترل پیدا کند. م.

دستیابی به آرامش درون / ۱۴۵

می‌دهد که آیا وی به سطح آلفا رسیده است و آیا آرمیدگی به اندازه کافی عمیق است تا از استرس بکاهد یا خیر.

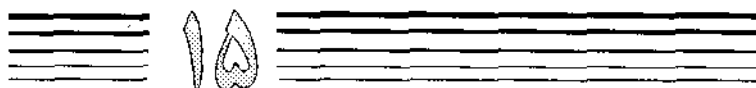
یکی از ابزار ساده پس خوراند زیستی، درجه (دماسنج پزشکی) است. این وسیله گرچه میزان آرمیدگی را مشخص نمی‌کند اما اطلاعات با ارزشی راجع به دمای بدن در لحظه مورد نظر، در اختیار ما قرار می‌دهد. جهت اندازه‌گیری میزان آرمیدگی، دو نوع ابزار پس خوراند زیستی مورد نیاز است. برق سنج (گالوانومتر) و برق نگار مغز (الکتروانسفالوگراف) که جریان‌های الکتریکی مغز را ثبت می‌کند.

دانشجویان دوره آموزشی سیلوا هر دو وسیله را در اختیار دارند. به کمک برق سنج که با جریان‌های الکتریکی مغز ارتباطی ندارد، میزان آرمیدگی واقعی مشخص می‌شود. من دستگاه خودمان را طوری تنظیم کرده‌ام که وقتی شخص به عمیق‌ترین حالت آرمیدگی می‌رسد، علائم شنیداری کاملاً ضعیف هستند. بنابراین برای دانشجویان این امکان فراهم می‌آید که به کمک دریافت علائم شنیداری، تمرینات خود را در صورت لزوم، تصحیح یا تکرار کنند تا به حالت آرمیدگی واقعی برسند.

برای قابل رؤیت ساختن فرکانس‌های امواج آلفا، برق نگار مغز لازم است. برق نگار مغز یکی از ابزار دقیق و کاربردی پس خوراند زیستی است. در این جا الکترودها به طور مستقیم به سر وصل می‌شوند و یک علامت دیداری یا شنیداری، دریافت فرکانس آلفا را اطلاع می‌دهد. از طرف دیگر، دانشجویان این امکان را دارند که دریابند چه وقت به آرمیدگی مطلوب رسیده‌اند. به عنوان مثال آنها می‌توانند هنگام شمارش معکوس تصمیم بگیرند که آیا اعداد را ذهناً بگویند یا این که تصویر آنها را در ذهن مجسم کنند تا نتیجه بهتری داشته باشد. همچنین دانشجویان

می‌توانند فوراً تصمیم بگیرند تجسم کدام صحنه در وضعیت خاص آنان مؤثرتر است، دریایی سحرانگیز یا ننوی در باغ. و نیز به سرعت درمی‌یابند کدام شیوه را جهت پیشرفت حالت آرمیدگی خود به کار ببرند. آیا برای وانهادگی شانه‌ها صدور فرمان درونی کافیهست یا این که حرکت دادن آنها به دو طرف مؤثرتر است. علائم شنیداری و یا دیداری به این پرسش‌ها، به سرعت پاسخ می‌دهد.

بزرگ‌ترین مزیت این روش آن است که شخص هنگام شمارش معکوس، آرمیدگی و تصویرسازی ذهنی را می‌بیند و می‌شنود. او درمی‌یابد که واقعاً چیزی در حال تغییر است. اگر مرتب از خود پرسید که آیا به مرحله آرمیدگی رسیده‌اید و اگر رسیده‌اید چگونه، دقیقاً برخلاف پدیده آرمیدگی عمل می‌کنید. ابزار پس‌خوراند زیستی صفاتی عینی برای فراگیران تکنیک‌های آرمیدگی است و کمک شایانی جهت آموختن این تکنیک‌ها محسوب می‌شود. آرمیدگی به معنی کنترل استرس است، نه میدان دادن به آن و پس‌خوراند زیستی روشی است که برای کاهش استرس به کار می‌رود و به منظور جلوگیری از آن کارایی ندارد. جهت تحقق این امر لازم است در سطح آلفا تصمیماتی مفید برای دست‌یابی به سلامتی اتخاذ شود و براساس اصلاحات، هماهنگی صورت پذیرد.



پایان منفی‌گرایی

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید، آهسته و بدون شتاب از ۵۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. حواس خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس‌کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم

دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»

تحقیقات نشان داده است، در افرادی که دچار افسردگی شدید هستند امکان ابتلا به بیماری سرطان و بیماری‌های ویروسی نظیر تبخال بیشتر است. اما پس از طی دوره افسردگی، سیستم ایمنی بدن عملکرد طبیعی خود را از سر می‌گیرد و دیگر شخص مستعد ابتلا به بیماری نخواهد بود. نحوه عملکرد چنین مکانیسم‌هایی توسط زیست شیمی‌دان‌ها و ایمنی‌شناسان مورد تحقیق و پژوهش قرار می‌گیرد. این گروه امروزه قادرند با کمک واکنش‌های زنجیره‌ای، کانال‌های ارتباطی میان مغز و سیستم ایمنی بدن را به نمایش در آورند.

روش سیلوا براساس وجود چنین کانال‌های ارتباطی و قابل کنترل بودن فعالیت‌های بدن استوار است. کنترل فرکانس امواج آلفا این امکان را برای شخص فراهم می‌آورد که سیستم ایمنی و تمام سیستم‌های حیاتی دیگر، اندام‌های بدن و نیز حالات روحی را به شکلی مناسب تحت تأثیر قرار دهد.

این که دنیا مکانی مناسب برای انسان‌ها و سایر موجودات زنده باقی بماند یا خیر، کاملاً به خودمان بستگی دارد و هرگامی در این جهت، حقیقتی است که همه ما به صورتی مستقیم از آن بهره‌مند خواهیم شد. بنابراین به جای داشتن افکار منفی و مخرب، بهتر است مثبت و سازنده بیندیشیم. نتیجه افکار و رفتارهای متضاد، درد و اندوه است. اندوه، نیروهای دفاعی بدن ما را تضعیف می‌کند و دیری نمی‌پاید که مغلوب ریزترین باسیل‌ها می‌شویم؛ مجازاتی متناسب با جرم، مطمئن باشید اگر تحت تأثیر افکار منفی و مخرب قرار بگیرید، این منفی‌گرایی دیر یا زود به شکل واقعی خود بروز می‌کند.

ماهیت افکار منفی به شکل اختلالانی که در بدن پدید می‌آورد، تجلی می‌کند. در این حالت یک احساس در قالب کلمات خلاصه می‌شود و بدن نسبت به آنها واکنش نشان می‌دهد. واژه‌ها می‌توانند به صورت روزمره در آیند و ما در عمل بسیاری از فرمان‌های غیر کلامی را مانند فرمان‌های کلامی صادر می‌کنیم.

تماس دائم - مانند تماس پیمپ با لب‌های یک معتاد به پیمپ می‌تواند منجر به سرطان شود. این جریان در مورد برخورد مداوم بین انسان‌ها نیز صادق است. مانند برخورد با مدیری سخت‌گیر و یک دنده و یا، مادر شوهر یا مادر زن غیر قابل تحمل. شخصی که در حسرت رسیدن به هدفی

غیر قابل دسترس باشد، ممکن است به بیماری سل مبتلا شود. یأس پنهان به شکل جوش یا دمل ظاهر می‌شود. ناامیدی ناشی از عدم پیشرفت، موجب بروز درد پا و زانو می‌گردد و نیز نگرانی‌های شغلی یا استرس مزمن به صورت زخم معده بروز می‌کند.

دارویی به نام سلامتی

به طور معمول درک رابطه میان افکار یا احساسات منفی و تأثیرات منفی آنها بر روی بدن، چندان دشوار نیست. صرف نظر از این که مجازات (بیماری) با شدت جرم (افکار منفی) متناسب است، هر فرد مبتلایی که صادقانه در وجود خویش به کاوش پردازد، قادر است به اطلاعاتی با ارزش در خصوص افکاری که او را با مشکل مواجه ساخته است، دست یابد. شما نیز در آینده هنگامی که آموختید در سطح آلفا باقی بمانید، هم بر افکار و احساسات خود که مسئول بیماری‌تان هستند، وقوف پیدا می‌کنید و هم از افکار و احساساتی که عامل بروز بیماری در دیگران هستند، آگاهی می‌یابید. راجع به این موضوع در فصول بعد بیشتر توضیح خواهیم داد.

موسیقی می‌تواند مانند دارو تأثیر بخش باشد و اثر شعف و شادابی در معالجات بی‌نظیر است. در واقع یکی از راه‌های درمان بیماران صعب‌العلاج، استفاده از خنده است و هم‌اکنون در دوره‌های آموزشی سیلوا، «سمینارهای خنده» برگزار می‌شود. «نورمن کارینز» سردبیر مجله «ساتردی» از یک بیماری غیر قابل درمان جان سالم به در برد. او پس از ترک بیمارستان با یک بغل کتاب‌های شاد، فکاهی، صفحات خنده‌دار گرامافون و دیگر ابزار کمکی به هتل نقل مکان کرد. او به نیروی شفا بخش

شادی و خوشحالی بی برده بود و توانست سلامتی خود را بازیابد. ما نیز به خنده به عنوان دارو با دید جدی تری می‌نگریم و تأثیر آن را دقیقاً مورد مطالعه قرار داده‌ایم.

اعتقاد، عشق، هارمونی و خنده عواملی هستند که ریشه در ذهن انسان دارند. بنابراین اگر به سطح آلفا وارد شوید و ذهن خود را تحت کنترل بگیرید، با در اختیار داشتن عوامل لازم می‌توانید سلامتی خود را بازیابید.

کنار آمدن با افکار و احساسات منفی

افکار خود را متوقف سازید. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید و دم و بازدم عمیقی انجام دهید. در ذهن به خود بگویید که این افکار کاملاً بوج هستند و به زودی از بین خواهند رفت. چشم‌ها را بکشاید.

اگر کاری که انجام می‌دهید، باعث تضاد درونی شما می‌شود، از انجام آن خودداری کنید، سپس به سطح آلفا بروید و به شناسایی و تجزیه و تحلیل آن فعالیت مشکوک بپردازید، قاطعانه جلوی آن را بگیرید و اجازه ندهید که دوباره تکرار شود. برای خروج از سطح آلفا از ۱ تا ۵ بشمارید؛ درست همان‌گونه که در پایان تمرینات صبحگاهی آرمیدگی عمل می‌کنید.

کنار آمدن با استرس‌های روزمره

پیش از خواب به سطح آلفا وارد شوید و در ذهن به مرور کارهایی که در طی روز انجام داده‌اید، بپردازید. از خود بپرسید: چرا خلاف آنچه که صحیح بوده، رفتار کرده‌اید و احتمالاً کدام قسمت کار باعث احساس گناه

و نارضایتی در شما شده است. تصمیم بگیرید که صبح روز بعد کاری برخلاف آن انجام دهید و یا اگر در انجام کاری اهمال کرده‌اید، روز بعد گام‌هایی استوار در مسیر انجام آن کار بردارید. سپس بخوابید و صبح روز بعد همین تمرین را تکرار کنید و مطابق معمول با شمارش از ۱ تا ۵ از سطح آلفا خارج شوید.

در درمان خود سهیم باشید.

به سطح آلفا بروید. در عالم خیال خود را در موقعیت بیماری قرار دهید. یکی از شیوه‌های درمان را اعمال کنید و مشکل را کاملاً برطرف سازید. اکنون خود را کاملاً سرحال احساس کنید. با شمارش از ۱ تا ۵ از سطح آلفا خارج شوید و در ذهن خود درمان را تداوم ببخشید و تأکید کنید.



درد و هیپنوتیزم

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۵۰ تا ۱ معکوش بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین و انبساط سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۲. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید، وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم

دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین طور هم خواهم ماند.»

با تولید آگاهانه امواج آلفا و حفظ آن، می‌توانید از شدت درد بکاهید، جلوی خون‌ریزی‌های شدید را بگیرید، روند درمان را تسریع کنید، بر اثرات درمانی داروها تأثیر مستقیم بگذارید و دردهای مزمن را از بین ببرید. با قرار گرفتن در وضعیت آلفا توانایی درمان دیگران در فواصل دور در شما ایجاد می‌شود به نحوی که حتی قادر خواهید بود روند معالجه آنها را تسریع کنید.

در اصل هر چه بیشتر بر امواج آلفا کنترل داشته باشید، این توانایی‌ها در شما افزایش می‌یابد و هدف ما در این فصل و فصول آینده رشد این

قابلیت هاست. ما می‌آموزیم که افکار خود را به گونه‌ای مطلوب، برای دست یافتن به سلامتی و تندرستی و نه بیماری مورد استفاده قرار دهیم.

هیپنوتیزم و مسمریسم

امروزه استفاده از داروهای مسکن بدون نیاز به تجویز پزشک به صورت امری بدیهی در آمده است اما در گذشته وضعیت متفاوت بود. در آن زمان اکثر جراحی‌ها با استفاده از مشروبات با درصد الکل بالا و چند مرد نیرومند انجام می‌شد. بیمار مشروب را می‌خورد و هنگامی که پزشک کار جراحی را شروع می‌کرد این چند نفر دست‌ها و پاهای بیمار را محکم می‌گرفتند.

در اوایل قرن هجدهم، پزشکی انگلیسی به نام «اسدیل» با تیمی متشکل از دستیاران آموزش دیده خود (یعنی افراد به اصطلاح هیپنوتیزم کننده) سفری به هند کرد تا روش شفابخشی از طریق هیپنوتیزم را که توسط مسمر عنوان شده بود با تحقیقاتی جامع مورد بررسی قرار دهد. او نشان داد که اگر هیپنوتیزم کننده دست‌های خود را در چند سانتیمتری بدن بیمار حرکت دهد، وی دچار نوعی حالت بی‌حسی می‌شود و به این ترتیب عمل جراحی بر روی بیماران بدون نیاز به استفاده از نوشیدنی‌های الکلی و نگه داشتن دست و پای آنان، امکان‌پذیر شده بود. همچنین استفاده از بی‌حس کننده‌های دیگر نیز ضروری نبود. دکتر «اسدیل» تحقیق تحسین برانگیز دیگری نیز انجام داد. او ثابت کرد که حرکات دستان هیپنوتیزم کنندگان اثر ضد‌عفونی کننده دارد زیرا میزان عفونت در بیمارانی که با این روش جراحی می‌شدند به مراتب کمتر از بیمارانی بود که با سایر روش‌ها بی‌هوش و مورد درمان قرار می‌گرفتند. حقیقت امر این

است که فرکانس امواج مغزی هیپنوتیزم کنندگان به هنگام حرکات دست‌انسان کاهش می‌یابد، یعنی در فرکانس آلفا، که نزد ما شناخته شده است، قرار می‌گیرد. انتقال انرژی از طریق دستان هیپنوتیزم کننده باعث ایجاد تغییراتی در ناحیه زیر اتمی (مادون اتمی) بدن بیمار می‌گردد و موجب بی‌حسی می‌شود.

من خود بارها با دقت شاهد جراحی‌هایی بودم که بر اساس روش مسمم انجام می‌شد. در یک مورد، بیمار بدون استفاده از بی‌حسی کننده‌های موضعی تحت عمل جراحی قرار گرفت و زائده‌ای از بازوی وی خارج شد. این بیمار هیچ گونه دردی احساس نمی‌کرد و با وجود این که وسایل جراحی استریل نشده بودند، هیچ عفونتی هم به وجود نیامد. مسمریسم و هیپنوتیزم دارای برخی وجوه مشترک هستند، به این ترتیب که می‌توان از هیپنوتیزم به عنوان روشی برای بی‌حسی کردن استفاده نمود. تحقیقات مکتوب پزشک انگلیسی دیگری از هند درباره این روش قابل توجه است. وی پس از مشاهدهٔ مراض‌هایی که بدون احساس درد بر روی تخت‌های میخی خود دراز می‌کشیدند، تکنیک خواب مصنوعی (هیپنوز) را توسعه بخشید و از آن برای درمان بیماران به نحو مطلوبی استفاده کرد. اما هنگامی که وی این تکنیک را به انجمن پزشکان معرفی کرد، سایر همکاران او با عصبانیت برخاستند و اعلام کردند که اصلاً چیزی به نام هیپنوتیزم وجود ندارد و بیماران این پزشک تنها کارهایی را انجام می‌دهند که وی از آنها می‌خواهد. مخالفت این افراد آن قدر شدید بود که پزشک انگلیسی به هیچ وجه نتوانست آنها را متقاعد سازد تا با او در خصوص این روش درمانی موافقت به عمل آورند.

هیپنوتیزم روشی برای بی‌حسی کامل است. این روش باعث ایجاد

عوارض جانبی مضر یا واکنش‌های آلرژیک ناشی از مصرف مواد بی‌حس کننده شیمیایی نمی‌شود و از آن می‌توان هم برای بی‌حسی موضعی و هم برای بیهوشی عمومی استفاده کرد.

بی‌حسی در هیپنوتیزم براساس تلقین (دستور کلامی) و از طریق فرمانی که از مغز صادر شده و به کل بدن هدایت می‌شود، انجام می‌پذیرد. این فرمان، مواد شیمیایی بی‌حس کننده و آرام بخش یعنی آندروفین‌ها را که در داخل بدن تولید می‌شوند به موضع مورد نظر ارسال و موجب بی‌حسی آن ناحیه می‌گردد. آندروفین‌ها هم تسکین دهنده درد و هم عامل ایجاد احساسات طبیعی مانند شادی و سرخوشی هستند.

در طول دوره‌های عملی سی و دو ساعته، شرکت کنندگان، قبل از هر چیزی یکی از تکنیک‌های ساده هیپنوتیزم را تمرین می‌کنند. هدف از انجام این تمرین ایجاد بی‌حسی (کرخی) در دست است.

در کسانی که راست دست هستند این احساس در دست چپ و در کسانی که چپ دست هستند، بی‌حسی در دست راست ایجاد می‌شود. در این تمرین، دانشجو در ذهن خود دست مربوطه را در ظرفی پر از آب و یخ تصور می‌کند و پس از چند دقیقه دست خود را از سطل خیالی بیرون می‌کشد و با نیشگون گرفتن، بی‌حسی دست مورد آزمایش قرار می‌گیرد. اکثر دانشجویان در اولین آزمایش موفق به ایجاد بی‌حسی در دست خود می‌شوند و تنها عده‌ای که تغییراتی اندک را در دست خود احساس می‌کنند و یا ابداً چیزی حس نمی‌کنند، برای بهتر ساختن تجسم ذهنی آزمایش فوق را تکرار می‌کنند. پس از بی‌حس شدن دست، آن را بروی محل دردناک قرار داده و از این راه بی‌حسی دست را در ذهن خود، به آن محل انتقال می‌دهند. بدن، نسبت به این عمل از خود واکنش نشان

می دهد و آندروفین های تسکین دهنده به موضع دردناک انتقال یافته و درد را از بین می برند.

اگر تاکنون آرمیدگی عمیق را تمرین کرده باشید و بتوانید تصویرسازی ذهنی را به وضوح و واقع گرایانه انجام دهید، باید مانند سایر شرکت کنندگان در سمینار قادر باشید دست خود را بی حس کنید. در این جا توجه شما را به مراحل گام به گام ایجاد بی حسی در دست جلب می کنیم:

۱. بر روی یک صندلی با تکیه گاه صاف بنشینید. چشم ها را ببندید و آنها را به آرامی به سمت ابروها معطوف کنید و شمارش معکوس را انجام دهید تا در سطح آلفا قرار بگیرید.

۲. آرمیدگی خود را با شمارش معکوس از ۱۰۰ تا ۱ عمیق سازید.

۳. اگر راست دست هستید، دست چپ خود را در سطلی خیالی پراز آب و یخ فرو کنید و چگونگی برخورد انگشتان تان را با لایه های نازک یخ احساس کنید. موقعیتی را به خاطر آورید که شاید یک بار آب و یخ را به طور واقعی حس کرده اید.

۴. در ذهن، دست خود را به مدت ۵ دقیقه در ظرف مملو از آب و یخ نگه دارید و بگذارید پیوسته سردتر و بی حس تر شود.

۵. اکنون دست خود را از سطل خیالی در آورید و میزان بی حسی را با نیشگون گرفتن آزمایش کنید.

۶. دست بی حس شده را مالش دهید و ذهناً به خود تأکید کنید که دوباره به حالت طبیعی برمی گردد.

۷. به این فکر کنید که در آینده برای ایجاد چنین بی حسی، تنها نیاز به یادآوری آن در ذهن خود دارید و سپس می توانید با قرار دادن دست بی حس شده، بر روی هر قسمتی از بدن، بی حسی را به آن قسمت منتقل

کنید.

۸. مطابق معمول از ۱ تا ۵ بشمارید و به تصویرسازی ذهنی خانمه

دهید.

کنترل درد در سطح امواج بتا

روش استاندارد سیلوا در واقع همانند روش هیپنوتیزم مذکور است با این تفاوت که روش استاندارد سیلوا در سطح امواج آلفا انجام می‌پذیرد، حال آن‌که در هیپنوتیزم، فرکانس امواج مغزی تا سطح تتا پایین می‌آید. البته در سطح امواج بتا هم می‌توان با درد کنار آمد. احساس درد علامتی است که از طریق آن بدن، ما را متوجه اختلال عضوی می‌کند.

روش ایجاد بی‌حسی در دست در واقع نوعی کمک اولیه است، یعنی تا زمانی که شخص تحت نظر پزشک متخصص قرار بگیرد، این روش می‌تواند در کنترل درد مؤثر باشد. همچنین می‌توان این روش را جایگزین استفاده از داروها کرد. اما اگر پس از معالجه پزشک باز هم درد ادامه داشت، از تکنیکی که من آن را تکنیک بتا می‌نامم، استفاده کنید.

۱. محل درد را مشخص کنید.

۲. اگر درد شما در ظرفی قرار گیرد، اندازه ظرف چقدر است؟

کوچک، متوسط و یا بزرگ؟

۳. اگر درد رنگی بود، درد شما چه رنگی داشت؟

۴. اگر درد مزه داشت، درد شما دارای چه مزه‌ای بود؟

۵. اگر درد بو داشت، درد شما دارای چه بویی بود؟

۶. مراحل ۱ تا ۵ را تکرار و به تغییرات ممکن در محل، شکل، رنگ،

مزه و بوی درد توجه کنید.

۷. اگر درد شما هنوز از بین نرفته است، مراحل ۱ تا ۵ را تا زمانی که درد کاملاً از بین برود، چندین بار تکرار کنید.

«ال. دبلیو» مدت پنج سال از التهاب کیسه‌های زلالی رنج می‌برد. او پس از این که مراحل ۱ تا ۵ را چهار بار تکرار کرد، بر درد چیره شد تا جایی که می‌توانست باری سنگین را بر زوی شانه‌هایش حمل کند و بیماری هرگز دیگر به سراغ او نیامد.

یک روز صبح وقتی «آر. بی» از خواب برخاست، مبتلا به نقرسی حاد در ناحیه مفصل شست پا شده بود. حملات نقرسی با دردهای شدید همراه است. «آر. بی» از شدت درد لنگ‌لنگان به یکی از سمینارهای روش سیلوا در نزدیکی محل سکونت خود رفت. در این سمینار تکنیک استفاده از امواج بتا در تسکین درد نمایش داده می‌شد. وی آمادگی خود را برای شرکت در آزمایش مربوط به این تکنیک اعلام کرد. پنج دقیقه بعد او دیگر دردی نداشت و بدون این که بلندگد به خانه‌اش برگشت.

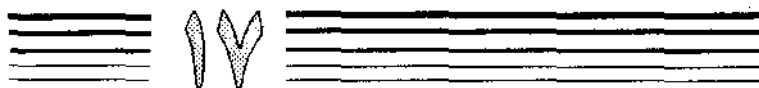
«ای. آر» از دردهای مزمنی که در ناحیه پایین کمر داشت، رنج می‌برد. او دوبار پی در پی مراحل ۱ تا ۵ (تکنیک بتا) را تکرار کرد و وقتی در آغاز سومین تکرار از او سؤال شد که آیا درد دارد، با خوشحالی فریاد زد که دیگر دردی حس نمی‌کند.

«سی. دی»، پزشکی که به طور مرتب در جلسات سیلوا شرکت می‌کرد، به دلیل درد شدیدی که در حین بازی تنیس به آن دچار شده بود، داوطلب آزمایش تکنیک بتا بر روی خود شد. او پس از چند بار اجرای این تکنیک دیگر اثری از درد در خود نیافت و از شدت هیجان

نمی‌توانست جایگاه را ترک کند. سرانجام پس از این که چند دقیقه بازوی خود را ناباورانه به این طرف و آن طرف تکان داد، برخاست و به جای خود بازگشت.

این جادوگری نیست چرا که درد احساسی ذهنی است. اگر شما به این درد، مکان، شکل، رنگ، مزه و بو ببخشید، در حقیقت آن را به یک موضوع حقیقی که وجود خارجی دارد، تبدیل کرده‌اید. مغز شما با در نظر گرفتن وضعیت جدید، آندروفین‌ها را به محل دردناک می‌فرستد تا درد را تسکین دهد. دردهایی وجود دارند که سال‌هاست با ما هستند و تقریباً جزئی از وجود ما شده‌اند و ما از آنها تحت عنوان «دردهای من» و یا برای اشاره دقیق‌تر، با نام مخصوص آنها مانند «التهاب مفاصلم»، یاد می‌کنیم.

دردهای مزمن پیش از هر چیز نوعی عادت هستند. اما آیا واقعاً دوست دارید درد بکشید؟ بیایید خود را از این انتظار و اعتقاد که مجبورید سال‌ها با این دردها زندگی کنید، رها نمایید. به این ساختکار پایان دهید و خود را از رفتار و افکاری که در شما به صورت عادت در آمده است رها سازید. اگر هم اکنون دچار درد هستید، از تکنیک کنترل درد بتا استفاده کنید و آن را به تعویق نیندازید.



موارد اضطراری استفاده از نیروهای ذهنی

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. آهسته و بدون شتاب از ۵۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکار تان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر

موارد اضطراری استفاده از نیروهای ذهنی / ۱۶۳

لبخند بزیند سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»

استفاده از آلفا به هنگام حوادث

«دیوید پللی» اهل وینی‌پگ در کانادا، شخصاً وضعیتی بسیار اضطراری را تجربه کرد. این اتفاق در مارس ۱۹۸۰، یعنی دو سال پس از این‌که وی دوره آموزشی سیلوا را گذرانده بود، روی داد. او می‌گوید:

«در یک برج حفاری کنار دریاچه «والستون» در کانادا کار می‌کردم. تقریباً در ارتفاع شش متری با کارگران مشغول حفاری بودم که از من خواستند در طی جریان آزمایش خارج از داریست منتظر بمانم. من خود را در وضع مطمئنی قرار دادم و در بیرون داریست منتظر

آزمایش بودم که ناگهان متوجه شدم انگشتان دستم وضعیت دیگری پیدا کردند. سپس من به سرعت پایین افتاد و پیش از این که بفهمم چه اتفاقی افتاده، بندهای بالایی انگشتان دست چپم قطع شده بود.

در آن لحظه افکاری نظیر «آرام باش، ترس و وحشت نداشته باش» و «اصلاً دردی ندارم» به ذهنم خطور کرد. با خویشتن داری فراوان ضمن این که به طور مرتب جملات «هیچ دردی ندارم، خونریزی من قطع می شود» را به خود می گفتم، از نردبان پایین آمدم. به محض این که به پایین رسیدم، تکنیک کنترل درد سیلوا را مورد استفاده قرار دادم. نمی دانم بدون استفاده از این تکنیک چه دردی گریبان گیرم می شد. حقیقت امر این است که من پیش از گذراندن روش سیلوا در موقعیت های کم اهمیت تر، هم درد بیشتری را تحمل کرده بودم و هم خونریزی بیشتری داشتم. به سطح آلفا رفتم، ذهناً به خود گفتم که هیچ گونه دردی ندارم و خونریزی هم به زودی قطع می شود و این فرمان درونی را مدام با خود تکرار می کردم.

هشت ساعت بعدی کابوسی واقعی بود. کابوسی که حتی یادآوری آن به مراتب وحشتناک تر از حادثه واقعی است. بیش از یک ساعت طول کشید تا هواپیمای سمپاشی آماده پرواز شد و پس از یک ساعت و نیم پرواز در فرودگاهی کوچک واقع در مانتوبا بر زمین نشست. جایی که قرار بود آمبولانس منتظر من باشد اما آمبولانس به دلایلی سر وقت به آن جا نرسیده بود و دست کم یک ساعت طول می کشید تا آمبولانس جدید از راه برسد. به همین علت با مسئولیت خود عازم بیمارستان شدم.

وقتی به بیمارستان رسیدم دریافتم که در مورد شدت حادثه سوء تفاهمی پیش آمده است و مسئولین بیمارستان عقیده داشته اند که

فرستادن پزشک اورژانس و آمبولانس ضرورتی ندارد.
 سرانجام یک ساعت و نیم بعد پزشکی برای معاینه من آمد، اما پس از دیدن دستم گفت که نمی‌تواند کاری انجام دهد و باید به بیمارستانی واقع در جنوب وینی پگ که دارای امکانات پزشکی بهتری بود و ششصد مایل با آن جا فاصله داشت انتقال یابم. تقریباً گیج شده بودم و با ناامیدی بسیار، به خود تلقین می‌کردم که اگر هر چه سریع‌تر به وینی پگ برسم، از بهترین امکانات پزشکی بهره‌مند خواهم شد.

یک ساعت بعد هواپیما آماده شد و مرا به داخل آن انتقال دادند. در طول پرواز تحت مراقبت یک پرستار قرار داشتم اما نه اجازه داشتم غذا بخورم و نه داروی مسکنی برایم تجویز شد. نسبتاً آرام شده بودم و سعی می‌کردم تحت شرایط موجود تا حد امکان، امیدوار باشم. سرانجام پس از گذشت هشت ساعت از وقوع حادثه در مرکز بهداشت وینی پگ تحت عمل جراحی قرار گرفتم.

پس از عمل جراحی زمان زیادی را صرف تصویرسازی ذهنی برای شفابخشی خود نمودم. این کار به همراه مراقبت‌های ویژه‌ای که از من به عمل می‌آمد، باعث شد که سریع‌تر سلامتی خود را باز یابم و زخم‌هایم تنها در مدت چهار روز به میزان هشتاد درصد بهبود یافتند و سلول‌های پوستی شروع به رشد کردند. روز چهارم بخیه‌ها را کشیدند و پزشک معالجم با تعجب از روند درمان گفت که این بهترین نمونه یک عمل جراحی پلاستیک موفقیت‌آمیز است که او تا کنون دیده.

پس از یک هفته فیزیوتراپی بیمارستان را ترک کردم و سه هفته پس از وقوع حادثه توانستم دوباره دستگیره در را بچرخانم و دکمه‌های لباسم را باز و بسته کنم. دوباره به محل کار خود بازگشتم و کار دیگری به من محول

شد. اکنون می دانم که نگرش مثبت، افکار شفابخش و بدن سالم، شروط دست یابی به نتایج عالی هستند.

«دیوید پلبی» دو سال به طور مداوم از روش سیلوا استفاده کرده بود و همان گونه که می گویند؛ او یک جراح ماهر آلفا بود.

تکنیک سه انگشت

در وضعیّت آلفا نیمکرهٔ راست مغز فعال می شود و توان ذهنی شما نسبت به شرایط معمولی افزایشی چشم گیر می یابد. حال اگر کسی دچار دردی غیر قابل تحمل باشد، به ندرت قادر است با شمارش معکوس از ۵ تا ۱ بر درد خود چیره شود. در چنین موقعیتی به منظور تولید امواج آلفا و بالا بردن توان ذهنی برای شفا بخشی، نیاز به روشی است که بتواند به سرعت تأثیر گذار باشد.

روش مؤثر در این خصوص به تکنیک سه انگشت معروف است. در این تکنیک باید نوک سه انگشت شست، اشاره و میانی خود را بر روی هم تا کنید. این عمل به منزلهٔ ارسال علامت به سلول های عصبی هر دو نیمکرهٔ مغز برای دعوت به کاری گروهی است. اکنون ذهناً این گونه به خود تلقین کنید که با بر روی هم تا کردن نوک سه انگشت اوّل هر دو دست خود در وضعیّت آلفا قرار می گیرید.

اجرای تکنیک سه انگشت به شرح زیر است:

۱. چشم ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید و با شمارش معکوس در سطح آلفا قرار بگیرید.
۲. نوک سه انگشت شست، اشاره و میانی هر دو دست خود را بر

موارد اضطراری استفاده از نیروهای ذهنی / ۱۶۷

روی هم تا کنید و ذهناً تکرار کنید: «هرگاه که من نوک سه انگشت اول هر دو دستم را بر روی هم تا می‌کنم، حالت هشیاری عمیقی ایجاد می‌کنم و در این حالت قادرم بیماری خود را برطرف سازم.»

۳. مطابق معمول با شمارش از ۱ تا ۵ از سطح آلفا خارج شوید و چشم‌های خود را باز کنید.

آمادگی برای مقابله با حالات اضطراری

برای این که در موقعیت‌های اضطراری به اندازه کافی نیروهای شفاف‌بخش در اختیار داشته باشید، می‌توانید تکنیک سه انگشت را گسترش دهید. براین اساس می‌توانیم بهترین زمان ممکن برای برنامه‌ریزی ذهنی را مشخص کنیم. واضح است که هنگام عبور از یک چهارراه پر رفت و آمد، زمان مناسبی برای برنامه‌ریزی نیست، زیرا در این هنگام فرکانس امواج مغزی در سطح بتا است تا از عهده واکنش‌های لازمه این موقعیت (عبور از خیابان) برآید. هنگام شب که امواج مغزی با فرکانسی کمتر فعالیت می‌کنند، بهترین زمان ممکن برای برنامه‌ریزی است.

پیش از خواب خود را از نظر ذهنی به گونه‌ای آماده سازید که در مناسب‌ترین زمان برای برنامه‌ریزی برخیزید. هر زمان که بیدار شدید، به سطح آلفا بروید و سپس به روش زیر عمل کنید. در این وضعیت در سطح عمیق آلفا قرار می‌گیرید و برنامه‌ریزی شما نیز مؤثر واقع خواهد شد.

۱. شب هنگام پیش از خوابیدن به سطح آلفا بروید.
۲. در سطح آلفا به خود فرمان دهید که برای برنامه‌ریزی جهت مقابله با موقعیت‌های اضطراری در زمان مناسب از خواب برخواید خاست.

۳. در سطح آلفا به خواب روید.

۴. هنگامی که در شب بیدار شدید، به سطح آلفا بروید.

۵. نوک سه انگشت شست، نشانه و میانی هر دو دست خود را بر روی

هم تا کنید.

۶. به خود فرمان دهید: «هرگاه در آینده با موقعیتی اضطراری رو به

رو شدم، فقط باید تمرکز چشم‌های خود را برهم زنم تا وارد سطح آلفا

شوم و توان ذهنی‌ام را برای مقابله مثبت و سازنده با این موقعیت متمرکز

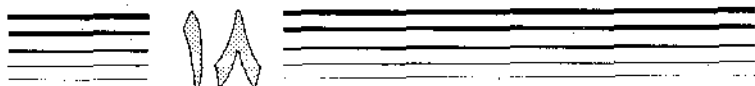
کنم.»

۷. دو باره در وضعیت آلفا بخوابید.

این پیش‌برنامه ریزی به شما امکان می‌دهد که مستقل از شرایط

خارجی به سرعت و بدون آن که مجبور به شمارش معکوس شوید به

سطح آلفا بروید تا برای سلامتی و شفای خود برنامه‌ریزی کنید.



تدابیر اولیه در شفا بخشی

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب، ۳ ج، آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۵۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین و انهداده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکار تان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم

دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»



در رابطه با تجسم باید نکته‌ای دیگر را نیز متذکر شوم که با جایگاه تصویر سازی ذهنی سر و کار دارد. وقتی ما تصویر چیزی را به طور ذهنی مستقیماً پیش روی خود مجسم کنیم، درست مانند این است که در زمان حال برنامه‌ریزی می‌کنیم. حال اگر تصویر را به سمت راست حرکت دهیم، به گذشته قدم خواهیم گذاشت و حرکت تصویر به سمت چپ، ما را به آینده رهنمون خواهد شد.

هنگامی که روش سیلوا هنوز مراحل نخستین خود را طی می‌کرد، انتقال تصویر ذهنی را بر روی فرزندانم آزمایش کردم. من گذاشتم تا آنها،

آرام به سمت چپ متمایل شوند تا برای کسب نمرات خوب در آینده برنامه ریزی کنند. لازم به ذکر است افرادی که تحت تأثیر هیپنوتیزم قرار می گیرند، به گذشته برمی گردند و به سمت راست متمایل می شوند.

برای سرعت بخشیدن به روند درمان زخم ها، ابتدا موقعیت را پیش روی خود در زمان حال مجسم می کنیم، سپس تصویر را کمی به سمت چپ حرکت داده و مشکل خاصی را که برای سلامتی ما ایجاد شده، در ذهن به تصویر می کشیم و آن را به مدت دوازده دقیقه در ذهن خود نگه می داریم.

سپس تصویر را بازهم بیشتر به سمت چپ حرکت می دهیم و در ذهن، خود را کاملاً سالم و درمان شده، می بینم. انجام این تکنیک تنها به پانزده دقیقه زمان نیاز دارد و می توانید پس از بروز یک سانحه آن را به صورت زیر مورد استفاده قرار دهید.

۱. تمرکز چشمان خود را برهم زنید و به سطح آلفا بروید.
۲. در ذهن تصویری از خود ایجاد کنید، درست مانند این که خود را در آینه ای تمام قد می بینید.
۳. به مدت دو دقیقه مشکل خود را تجزیه و تحلیل و مشخص کنید.
۴. تصویر خود را کمی به سمت چپ حرکت دهید.
۵. نواحی صدمه دیده بدن خود را ببینید و روند شفابخشی را آغاز کنید. برای این کار دوازده دقیقه وقت صرف کنید.
۶. تصویر خود را بازهم کمی بیشتر به سمت چپ حرکت دهید.
۷. در ذهن خود را کاملاً سالم و تندرست ببینید تمام جراحات درمان و علائم بیماری ناپدید شده است. این تصویر ذهنی را مدت یک دقیقه حفظ کنید.

۸. مطابق معمول با شمارش از ۱ تا ۵ به تمرین خاتمه دهید.

تجسم ذهنی روند درمان را هر روز صبح، ظهر و شب مدت پانزده دقیقه تکرار کنید و توجه داشته باشید که تصویر ذهنی باید با نوع جراحی و صدمه وارده مطابقت داشته باشد. برای نمونه اگر حادثه‌ای سوختگی شدید به دنبال داشته و نیاز به پیوند بافت‌ها باشد، در ذهن خود بافت پیوندی را بر روی محل آسیب دیده تصور کنید. بگذارید ترشح زخم خارج شود و در نهایت مجسم کنید که جراحی کاملاً بهبود می‌یابد.

جلوگیری از خون ریزی‌های شدید

چنانچه در حادثه‌ای دچار خون‌ریزی شدید و خطرناک شدید، پیش از هر چیز باید جلوی خون ریزی را بگیرید. ابتدا زخم‌ها را تمیز کنید و اگر خون‌ریزی خود به خود بند نیامد بهتر است بدانید که چگونه می‌توانید با کمک تصویر سازی ذهنی این کار را انجام دهید.

بسیاری از مواقع در طول اعمال جراحی، با وجود تلاش بسیار پزشکان، کنترل خون ریزی امکان‌پذیر نیست. در چنین مواردی باید از هیپنوتیزم کنندگان کمک گرفت. آنان با دادن فرامینی به ضمیر نیمه هشیار بیمار، سبب قطع خون‌ریزی می‌شوند و آن را با موفقیت مهار می‌کنند. اگر شما هم جراحی با خون‌ریزی شدید داشتید، به ترتیب زیر عمل کنید:

۱. به سطح آلفا بروید. (با شمارش معکوس)

۲. در محل زخم احساسی از سرما ایجاد کنید و احساس کنید که سردتر و سردتر می‌شود. در ذهن خود زخم را پوشیده از یخ تصور کنید. آن قدر واضح که به واقعیت سرما شک نکنید.

تدابیر اولیه در شفا بخشی / ۱۷۳

۳. این تصویر ذهنی را تا زمانی که خونریزی قطع شود، حفظ کنید.

۴. از سطح آلفا خارج شوید.

بدن انسان نسبت به تصویر ذهنی زخم پوشیده از یخ، واکنشی مناسب نشان می‌دهد. فرمان «سرما» موجب انقباض بافت‌های محل خونریزی می‌شود و ناحیه صدمه دیده تا حدود زیادی سرد خواهد شد، در نتیجه خونریزی بند می‌آید.

در این کتاب غالباً از روش‌هایی مشابه برای کمک معجزه آسا به خود و دیگران استفاده می‌شود. اما همیشه به این فکر کنید که پیش از این که در اندیشه کمک به دیگران باشید، باید ابتدا خود به موقیّت نایل شوید.

تکنیک‌های زیر به عنوان روشی سریع است که می‌توانید در موقعیّت‌های اضطراری از آن استفاده کنید. در این جا، بار دیگر این تکنیک‌ها را به گونه‌ای خلاصه بازگو می‌کنیم.

کنترل درد از طریق ایجاد بی‌حسی در دست

۱. روی یک صندلی با پشتی صاف بنشینید و به سطح آلفا بروید.

۲. سطح آلفا را از طریق شمارش معکوس اضافی عمیق‌تر سازید.

۳. اگر راست دست هستید، دست چپ و اگر چپ دست هستید،

دست راست خود را به درون سطلی خیالی پر از آب یخ ببرید.

۴. دست‌تان را مدّت پنج دقیقه درون آب و یخ نگه دارید. شما باید هر

لحظه سردتر شدن آن را احساس کنید.

۵. دست خود را از درون سطل خیالی بیرون بیاورید و میزان بی‌حسی

آن را با نیشگون گرفتن، کنترل کنید.

۶. مفصل، کف و انگشتان دست بی‌حس را ماساژ دهید تا بی‌حسی

بر طرف شود. در ذهن به خود بگویید که دست‌تان دوباره دارای احساسی طبیعی است.

۷. به خود تأکید کنید در آینده هر زمان که نیاز باشد فقط با به خاطر آوردن، این بی‌حسی را در دست خود ایجاد خواهید کرد و آن را از طریق قرار دادن دست، به قسمت‌های مختلف آسیب دیده بدن انتقال خواهید داد.

۸. از سطح آلفا خارج شوید.

کنترل درد در سطح بتا

۱. محل درد را مشخص کنید.
۲. شکل و اندازه درد خود را بسنجید و ظرفی بیابید که این درد، در درون آن جای گیرد.
۳. رنگ درد را مشخص کنید.
۴. مشخص کنید که درد چه مزه‌ای می‌دهد.
۵. مشخص کنید که درد چه بویی می‌دهد.
۶. مراحل ۱ تا ۵ را تا هنگامی که درد کاملاً از بین برود، تکرار کنید.

تکنیک سه انگشت

۱. به سطح آلفا بروید.
۲. نوک سه انگشت شست، اشاره و میانی هر دو دست خود را روی هم تا (جمع) کنید.
۳. ذهناً به خود تأکید کنید: «هر بار که نوک سه انگشت اول هر دو دستم را بر روی هم تا می‌کنم ذهن من خود به خود در سطح بالایی از

آگاهی به فعالیت می‌پردازد تا بتواند با بیماری‌ها و حالات بیمارگونه مقابله کند.»

۴. از سطح آلفا خارج شوید.

برنامه ریزی در موارد اضطرابی

۱. پیش از خوابیدن، وارد سطح آلفا شوید.
۲. در ذهن به خود تأکید کنید که برای مقابله با موارد اضطرابی در مناسب‌ترین زمان بیدار خواهید شد.
۳. در همان وضعیت آلفا به خواب بروید.
۴. در طول شب، هر زمان که از خواب بیدار شدید، دوباره به سطح آلفا بروید.
۵. نوک سه انگشت شست، اشاره و میانی هر دو دست خود را بر روی هم تا کنید.
۶. در ذهن به خود گوشزد کنید: «هرگاه در آینده در وضعیتی اضطرابی قرار بگیرم، لازم است فقط تمرکز چشمانم را برهم زنم و وارد سطح آلفا شوم. در این حالت قادرم از توان ذهنی خود به نحوی مؤثرتر برای شفابخشی استفاده کنم.»
۷. دوباره در همان وضعیت آلفا به خواب بروید.

سرعت بخشیدن به روند شفابخشی

۱. از طریق شمارش معکوس یا تکنیک سه انگشت به سطح آلفا بروید و مدت پانزده دقیقه در این وضعیت باقی بمانید.
۲. در ذهن تصویری از خویش بسازید، طوری که انگار خود را در

آینه‌ای قدی می‌بینید. مدت دو دقیقه با دقت محل درد یا جراحات را معین و بررسی کنید.

۳. تصویر را کمی به سمت چپ حرکت دهید و در ذهن خود تصوّر کنید که جریان شفا بخشی کامل در حال انجام است. بریدگی‌ها بهبود می‌یابند، خونریزی قطع می‌شود، پوست دوباره التیام می‌یابد و استخوان‌های شکسته درمان می‌شوند. برای این مرحله دوازده دقیقه وقت بگذارید.

۴. تصویر را کمی بیشتر به سمت چپ حرکت دهید و در ذهن خود به مدت یک دقیقه تصوّر کنید که روند درمان تمام شده است و شما دوباره سالم و سرحال هستید.

۵. تمرین را خاتمه دهید. در روز اوّل این تمرین را دو بار دیگر تکرار کنید و در روزهای بعد آن را تا زمانی که سلامتی خود را دوباره باز یابید، هنگام صبح، ظهر و شب اجرا کنید.

نیمکره راست مغز و افکار مثبت

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۵۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک تانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود پرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید، وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصوّر کنید که چگونه برای هم

دست تکان می دهید و همدیگر را در آغوش می گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»

روش سیلوا، سیستمی دو طرفه است که از آن می‌توان برای درمان خود و دیگران استفاده کرد. در هر دو مورد، یعنی درمان خود و دیگران، داشتن افکار مثبت در سطح آلفا بسیار ضروری است. افکار مثبت، مفید و خلاق، شفا بخش و برعکس آن افکار منفی، مخرب و آزار دهنده هستند. هر دو طرز فکر بر محدوده دور و نزدیک خود تأثیر می‌گذارند. برای پایدار ساختن افکار مثبت کافی است نگرشی مثبت داشته باشید و بتوانید آن را حفظ کنید، چرا که وظیفه اصلی برعهده حوزه انرژی بدن انسان «اورا» است که بر هر دو نیمکره مغز نیز تأثیر می‌گذارد. بدون شک

در فرهنگ غربی طرز فکر افراد به گونه‌ای است که توانایی‌های نیمکره راست مغز که روشن‌بینی را نیز شامل می‌شود، به صورتی غیر منطقی و با شک و تردید مورد بررسی قرار می‌گیرد. بدین ترتیب توانایی‌های نیمکره راست مغز تنها گاهی اوقات به عنوان فکر بکر یا ادراک خود به خود، به عنوان الهام یا به اصطلاح ادراک فراحسی در هشیاری ما رسوخ می‌کند. روش سیلوا تکنیک‌های متعددی را برای فعال ساختن نیمکره راست مغز مورد استفاده قرار می‌دهد که این امر موجب افزایش کیفیت فعالیت‌های زندگی ما می‌شود. آرزو، اعتقاد و انتظار نیز در این امر سهیم هستند و سبب تقویت الهام در زندگی می‌شوند، علاوه بر آن خلأ قوت شما بیشتر شده، قدرت درونی‌تان افزایش می‌یابد و رفتار شما بر مبنای رفاه خود و سایر انسان‌ها شکل می‌گیرد.

به سطح آلفا بروید و بیماری و شفای خود را مجسم کنید در این حالت فرکانس امواج مغزی از یک طرف و تصاویر ذهنی از طرف دیگر، هم زمان به عنوان ابزار درمانی مهمی وارد عمل می‌شوند.

هرگاه روش‌های درمانی عینی مورد استفاده قرار گیرد، درمان به عنوان رخدادی عینی تجربه می‌شود؛ اما اگر روش‌های ذهنی جایگزین روش‌های عینی شود، درمان به تجربه‌ای ذهنی تبدیل می‌گردد. در هر صورت هیچ یک از روش‌ها بر دیگری ارجحیت ندارد. روش ایده‌آل، ترکیبی از روش‌های درمانی ذهنی و عینی است، یعنی در اصل اتحاد دو روش متضاد. مسیر درمان ذهنی از درون به سوی بیرون است و درمان عینی در جهت عکس عمل می‌کند. به همین علت روش سیلوا مکمل مناسبی برای پیشگیری‌های معمول درمانی و مراقبت‌های پزشکی محسوب می‌شود و نه به عنوان جانشین این گونه پیشگیری‌ها و

مراقبت‌ها.

خلأقیت نیروهای ذهنی

یکی از پیشگامان تحقیقات درباره ذهن «اف. دبلیو. اچ مایرز»^۱ بود. او اعتقاد داشت که ذهن ما نه تنها توانایی‌های بالقوه فراوانی دارد، بلکه معدنی از طلاست.

ذهن ما در حقیقت منبعی پرارزش است. در اینجا است که واکنش در مقابل جنگ و گریز ایجاد می‌شود و حساسیت‌ها، ترس‌ها و عادات ناپسند شکل می‌گیرند. در این منبع، همزمان توانایی ادراک و نیروهای خلاق سراسر زندگی ما افزایش می‌یابد.

با استفاده از فرکانس امواج آلفا و حوزه نمایش ذهنی، این امکان برای ما فراهم می‌شود که بتوانیم وارد دنیای ذهن خود شویم و نیروهای موجود در آن را تحت کنترل در آوریم. همان طور که قبلاً گفته شد، حوزه نمایش ذهنی حدود بیست درجه بالای افق دید چشم قرار دارد و «جایی» است که ما در وضعیت آلفا، تصاویر ذهنی خود را گسترش می‌دهیم یا به عبارت دیگر همتای غیر فیزیکی جسم خود را به گونه‌ای فیزیکی به تصویر می‌کشیم و در موقعیتی قرار می‌گیریم که می‌توانیم با استفاده از نیروی تصور ذهنی به شکلی هدف‌مند، تغییرات بیمارگونه نامطلوب را اصلاح کنیم. از این طریق، روش‌های درمانی پزشکی نیز به گونه‌ای مناسب تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

هم‌اکنون دانشکده‌های پزشکی امکانات و نیروهای خود را روی

۱- اف دبلیو. اچ مایرز (۱۹۰۱ - ۱۸۴۳) فرا روان شناس معروف انگلیسی و رئیس انجمن تحقیقات روحی لندن بود. م.

جنبه‌های فیزیکی درمان متمرکز می‌کنند که در این رابطه روش‌ها و تکنیک‌های متعددی برای مبارزه با بیماری‌ها ابداع شده است. یک پزشک به سال‌ها وقت نیاز دارد تا دیدی کلی درباره همه امکانات و موارد استفاده آنها پیدا کند.

روش سیلوا براساس جنبه‌های درونی درمان استوار است و با وجود این که حوزه‌های غیر جسمانی و درونی انسان را مورد استفاده قرار می‌دهد، با اقدامات پزشکی تناقض پیدا نمی‌کند و از طرف دیگر تدابیر پزشکی نیز هرگز به کار شفابخشی ذهنی لطمه‌ای وارد نمی‌سازد.

حتی در مواردی پزشکان از موادّ به ظاهر دارویی که به «دارونما» معروف هستند، برای تحت تأثیر قرار دادن وضعیت روحی بیماران استفاده می‌کنند. قرص‌های شکری و بی‌ضرری که به عنوان دارویی کاملاً مؤثر تجویز می‌شوند، اعتقاد و انتظار بیمار را در راستای درمانی دقیق بر می‌انگیزد و او بهبود می‌یابد. با این وجود روش‌های مطمئن‌تر و مؤثرتری نسبت به تجویز دارونماها برای بسیج نیروهای خود درمان بدن وجود دارد.

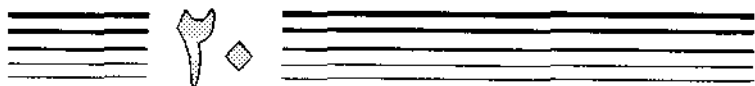
شفابخشی دیگران

بار دیگر تأکید می‌کنم که روش سیلوا را نمی‌توان جایگزین مراقبت‌های پزشکی کرد اما به عنوان مکمل این گونه مراقبت‌ها بسیار مناسب است. کمک به انسانی بیمار از طریق روش‌های ذهنی هرگز تجاوز به حریم علم پزشکی نیست. برای این که جانب احتیاط را رعایت کرده و خود را از هرگونه اتهامی حفظ کنیم، توصیه می‌کنم در حضور بیماری که برای اقدامات درمانی اهمیتی بسیار قایل است، کار نکنید. از طریق تمرین

منظم، شما نیز مانند شرکت کنندگان دوره‌های آموزشی، به زودی در موقعیتی قرار می‌گیرید که می‌توانید سطح عمیق آلفا را ایجاد کنید، طوری که در فواصل دور تغییرات بیمارگونه را درک و با استفاده از نیروی تجسم آنها را درمان می‌کنید. یکی از شرکت کنندگان قدیمی دوره‌های آموزشی توانست به همسایه خود در تسکین دردهای مزمن سیاتیک کمک کند و دیگری زخم دردناک دوست خود را درمان کرد. نفر سوم باعث اولین تخلیه روده نوزادی شد و بدین وسیله نوزاد را از یک عمل جراحی نسبتاً خطرناک نجات داد.

من می‌توانم کتاب‌های زیادی را با این گونه مثال‌ها پر کنم. در نتیجه تمرینات منظم، سطح عمیق آلفا ایجاد می‌شود و شما، به سطوح عمیق آگاهی که توصیف‌کننده ریتم امواج مغزی تتاست، دست می‌یابید. فرکانس امواج مغزی تتا بین ۴ تا ۷ دور در ثانیه بوده و در کنترل سیستم اعصاب ارادی و غیر ارادی سهم است. در این سطح (سطح عمیق آلفا) سلول‌ها، بافت‌ها و اندام‌هایی مانند قلب، ریه، کبد، طحال، روده، رگ‌های خونی و غدد درون ریز نسبت به تصاویر ذهنی واکنش نشان می‌دهند.

همچون دیگر افراد، شما نیز می‌توانید در سطح عمیق آلفا سلول‌ها و اعضاء بدن خود را کنترل کنید، درست مانند سوارکاری که اسبش را هدایت می‌کند.



نیمکره راست مغز، نجات دهنده زندگی

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۵۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع پردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم

دست تکان می دهید و همدیگر را در آغوش می گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»

اختلالات روحی - اختلالات جسمی

افکار منفی مانع فعالیت سیستم ایمنی بدن می‌گردند. نگرانی‌ها، دشمنی و کینه توزی، عصبانیت‌ها و ترسی که به حد فوبی (ترس‌های بیمارگونه مانند ترس از ارتفاع، ترس از تاریکی و ...) برسد، مانند سرخک، وبا، سل و مالاریا تهدید بزرگی برای سلامتی ما محسوب می‌شود. اما عوامل ایجادکننده ترس و سایر فعالیت‌های منفی ذهنی که نیروی دفاعی بدن ما را تضعیف می‌کنند، کدامند؟

این عوامل خواسته‌های مکرر و تضادهای زندگی هستند که صرفاً در

سطح امواج بتا عمیقاً به تجزیه و تحلیل آنها می پردازیم. اگر سیستم ایمنی بدن تضعیف شود، کار اندام‌های حیاتی مختل شده و به تدریج از حالت تعادل خارج می گردند. از این رو اختلالات جسمانی به علت اختلالاتی که ریشه روان - تنی دارند ایجاد می شوند. در اختلالات روان-تنی ابتدا هیچ علت جسمانی قابل تشخیصی وجود ندارد.

«براد کوبلنتس» از ترس بیمارگونه مزمنی که به زندگی و سلامتی او به شدت لطمه می زد رنج می برد. او آموخت که در سطح آلفا به حل مشکل خود پردازد و در نتیجه ورق به نام او برگشت. وی می گوید:

من در یکی از دوره‌های آموزشی سیلوا به سرپرستی «جوادی ال. پاول» شرکت کردم. علت شرکت من در این دوره، ترس بیمارگونه‌ای به نام آگورافوبی بود که پس از دوازده سال تحقیق و بررسی به این نتیجه رسیده بودم که هرگز از آن خلاصی نخواهم داشت. آگورافوبی به معنی ترس از فضاهای باز است. من در ترسی مدام از دچار شدن به حملات هراس زندگی می کردم زیرا هر زمان که در میادین و فضاهای باز قرار می گرفتم دچار این حملات می شدم.

در طول این حملات، تنفسم سریع تر می شد و ضعف همراه با ترس از مرگ سراسر وجودم را فرا می گرفت. کسانی که به آگورافوبی دچارند، معمولاً خود را در اتاقی کوچک که احساس امنیت را در وجودشان ایجاد کند، حبس می کنند و در محدود مواردی این حوزه احساس امنیت بیمار به خانه، خیابان یا محلی که در آن ساکن است، گسترش می یابد. مهم این است که فرد احساس کند بر زندگی‌اش کنترل دارد.

مدت دوازده سال ترک خانه برایم غیر ممکن بود، چون بی تردید دچار حملات هراس می شدم. به ندرت می توانستم به تنهایی رانندگی

کنم و همیشه همراهی با خود داشتم. علاوه بر این باید یک یا چند وسیله شخصی را با خود از خانه بیرون می‌بردم تا بتوانم احساس آرامش کنم. در واقع من از دچار شدن به حملات هراس، ترس داشتم.

روان‌شناسان و رفتار درمانگرها بر این عقیده‌اند که بهترین روش غلبه بر این بیماری، رو به رو شدن با آن است، نه فرار از آن. مسلماً برداشتن اولین گام در این راه در عین حال مشکل‌ترین گام است. اما با استفاده از تکنیک‌های سیلوا برداشتن این مانع برایم امکان پذیر شد.

حالا هر وقت قصد دارم به مسافرت بروم، از پیش تک تک ایستگاه‌ها را در ذهنم مجسم می‌کنم، خود را مطمئن و ریلکس در حال حرکت و رسیدن به مقصد می‌بینم و برای سفری خوب و لذت بخش برنامه ریزی می‌کنم. اگر ترس بخواهد به سراغم بیاید، با فرمان درونی «باطل» جلوی آن را می‌گیرم و در ذهنم عازم مکانی دوست داشتنی و آرام می‌شوم. همچنین اگر در طول سفر افکار منفی به مغزم خطور کنند، علاوه بر فرمان درونی «باطل»، با استفاده از تکنیک سه انگشت و ایجاد حالت آرمیدگی، دوباره به وضعیت طبیعی باز می‌گردم. هر بار این تکنیک‌ها به من کمک می‌کنند تا دوباره آرام شوم و تعادل خود را باز یابم. به همین دلیل پیوسته آنها را انجام می‌دهم.

با خطر مواجه شدن «براد کوبلنتس» ممکن بود او را درگیر برخی اختلالات روان - تنی کند که در دراز مدت به بیماری‌های جدی بیانجامد. برای نمونه ترس مزمن می‌تواند موجب معده در دو زخم معده شود. وقتی که او آموخت با رفتن به سطح آلفا، نیمکره راست مغز خود را فعال کند، توانست در حالت آرمیدگی با استفاده از هر دو نیمه مغز، با مشکل خود

کنار بیاید.

اختلالات روان-تنی و هم و خیال نیستند، بلکه واقعیت دارند. اگر چه این اختلالات در تصور ما شکل می‌گیرند اما به دلیل خلاق بودن نیروی تصور، تبدیل به بیماری‌های واقعی می‌شوند.

پزشکان اغلب در ابتدا قادر به تشخیص این اختلالات نیستند، زیرا کار آنها در ابعاد جسمی و عینی است و از آن جا که منشأ یا بهتر بگوییم علت پیدایش اختلالات روان-تنی، ذهنی هستند و مشکل هنوز خود را به صورت فیزیکی آشکار نکرده، برای آنها تشخیص تغییرات بیمارگونه غیر ممکن است. بنابراین فردی که در مراحل نخستین این گونه اختلالات قرار دارد، خود بهترین درمانگر خویش است.

نتایج جدید تحقیقات علمی و بررسی‌های کلینیکی حاکی از این امر است که بیماری‌ها عموماً روانی-تنی هستند یعنی منشأ روانی دارند. بنابراین شکستگی پا یا جمجمه نیز می‌تواند منشأ روانی داشته باشد. در هر حال پژوهشگران با تحقیقات جدید این امر را تأیید می‌کنند.

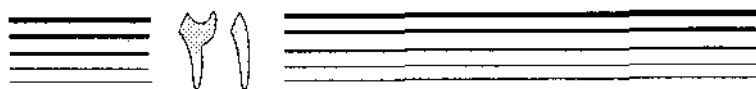
چنین ارتباطاتی هنوز برای ما شگفت‌انگیزند، اما روزی بسیار واضح و بدیهی خواهند شد. بسیاری از فلاسفه و روان‌شناسان از مدت‌ها پیش خاطر نشان کرده‌اند که چیزی به اسم «اتفاق» یا حوادث ناخوشایند وجود ندارد اما آیا راننده‌ای مست که با اتومبیل خود خانواده‌ای را زیر می‌گیرد، همه را از بین می‌برد و بسیار راحت به حرکت ادامه می‌دهد، باعث اتفاق و حادثه‌ای ناخوشایند نشده است؟

در رابطه با کل زندگی و جهان هستی اصولی وجود دارد که ما از آنها چندان آگاه نیستیم زیرا ما به شکلی اختیاری خود را وقف توانایی ادراک محدود حواس پنجگانه‌مان کرده‌ایم و قابلیت‌های والای نیمکره راست

مغز خود را نادیده گرفته‌ایم. اگر ما از این قابلیت‌ها آگاه شویم و بیاموزیم که نیمه راست مغز را فعال کنیم، نیروهای خفته باطن خود را برای زندگی جدید، بیدار می‌سازیم. این نیروها، آن گونه که فکر می‌کنیم برای ما بیگانه نیستند. اغلب ما از حس ششم خود با بی‌اعتنایی یاد می‌کنیم؛ از یک حدس یا احساس در مورد چیزی. این «چیز» باعث شد که خانم X هواپیمای بعدی را سوار شود. وی بعداً متوجه شد هواپیمایی را که ابتدا قصد داشت سوار شود، سقوط کرده است. آقای Y ناگهان تصمیم گرفت، به جای طی کردن مسیر معمولی، مسیر طولانی‌تری را انتخاب کند. بعداً معلوم شد پلی که در مسیر معمول قرار داشته و او همیشه از روی آن عبور می‌کرده، فرو ریخته است.

حس ششم، احساسات باطنی و الهامات، اخبار نیمکره راست مغز هستند که گاه به طرزی شگفت‌انگیز به سطح آگاهی روزمره ما راه می‌یابند. در وضعیت آلفا، هم فعالیت نیمه راست مغز و هم توانایی درک ما برای چنین اطلاعاتی افزایش می‌یابد.

هر روز صبح در حین آرمیدگی (ریلاکس) در راستای فعال سازی توانایی‌های درونی خود به قصد درمان تمرین کنید. اگر شما سری تمرینات را انجام داده باشید، با یک بار شمارش معکوس از ۵ تا ۱ با چشمان بسته و متمایل به سمت ابروها، به همان آرمیدگی دست می‌یابید که شمارش‌های معکوس و طولانی از ۱۰۰ یا ۵۰ تا ۱ در شما ایجاد می‌کنند و اگر شما تکنیک سه انگشت را برنامه‌ریزی کرده‌اید، کافست نوک سه انگشت شست، اشاره و میانی هر دو دست خود را روی هم جمع کنید تا به سطح آلفا بروید و یا با برهم زدن تمرکز چشم‌های خود این کار را انجام دهید.



سالم سازی افکار مخرب

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. اکنون شما در شرایطی هستید که می‌توانید شمارش معکوس را از ۲۵ آغاز کنید. آهسته و بدون شتاب از ۲۵ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود پرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع پردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید وی را در ذهن مجسم کنید.

ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصوّر کنید که چگونه برای هم دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «روح و جسم من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»

نیروی مخرب افکار منفی

«هنری تورآو» گفته است: «بیشتر انسان‌ها زندگی همراه با شکی پنهان را سپری می‌کنند.»

در عصر حاضر، همانند گذشته، گاه انسان با مشکلات مواجه می‌شود که این مشکلات اراده او را در بوتۀ آزمایش قرار می‌دهد. انجمن ما با تمام امکانات، مانند مراکز مشاوره حضوری و مشاوره روانی تلفنی تلاش

می‌کند که یأس و ناامیدی را در وجود افراد از بین ببرد و هر روزه صدها نفر از کسانی که کاملاً ناامید و مأیوس هستند، به این مراکز مراجعه می‌کنند.

اندیشه خودکشی، افکار انتقام جویانه، حسد، خشم، تنفر، تأثیر مخرب این افکار و احساسات منفی بر سلامتی بسیار دست کم گرفته می‌شود. سکنه قلبی، حمله مغزی، خودزنی، حمله به دیگران و قتل را باید به حساب این افکار منفی گذاشت. افکار و احساساتی که در ارتباط با خود یا دیگران منفی و ویرانگر هستند و دنیای ما با این گونه افکار مواجه و در مقابل آن مسئول است. بنابراین تحوّل جهت بهبود در تک‌تک این افراد آغاز می‌شود، زیرا هیچ‌کس نمی‌تواند ادّعا کند که کاملاً عاری از این نوع افکار است. حتی کوچک‌ترین فکر مخرب در سطح فیزیکی - مادی تحقق پیدا می‌کند. اگر زمانی این افکار ویرانگر را برضد خود یا دیگران در وجودتان احساس کردید، در اسرع وقت به سطح آلفا بروید و به ترتیب زیر عمل کنید.

۱. در سطح آلفا، افکار منفی خود را شناسایی کنید.

۲. ذهناً به خود آموزش دهید:

«دلیلی ندارد چنین افکاری را در سر بپرورانم. من نمی‌خواهم این افکار را داشته باشم و دیگر هم آنها را نخواهم داشت.»

۳. به تمرین خاتمه دهید.

شما می‌توانید این گونه نیز برنامه‌ریزی کنید که به محض خطور افکار منفی به ذهن، فوراً افکار مثبت را جایگزین آنها سازید. مهم آن است که افکار جایگزین، مناسب و مطلوب باشند. اندیشیدن به خداوند و پیامبران نیز می‌تواند افکاری بسیار مثبت باشد.

۱. به سطح آلفا بروید و افکار منفی خود را مشخص کنید.

۲. ذهناً به خود آموزش دهید:

«دلیلی ندارد چنین افکاری را در سر پیروانم. من نمی‌خواهم این افکار را داشته باشم. اگر در آینده این افکار منفی به ذهنم خطور کردند، من به جای آن به... (در این جا افکار ایده آل خود را ذکر کنید) فکر خواهم کرد.»

۳. به برنامه ریزی پایان دهید.

شما می‌توانید دو تمرین بالا را با تکنیک سه انگشت ترکیب کنید و نتیجه بهتری بگیرید. با برروی هم جمع کردن سه انگشت اول هر دو دست، برنامه‌ریزی مربوط به محو شدن افکار منفی سریع‌تر مؤثر واقع می‌شود. بنابراین هرگاه احساس کردید افکار تان گرایش منفی دارند، تکنیک سه انگشت را به کار بندید و مطابق برنامه‌ریزی، این افکار جای خود را به افکار مثبت خواهند داد.

برای انجام این تمرین به ترتیب زیر عمل کنید:

۱. به سطح آلفا بروید و آن را از طریق شمارش معکوس از ۱۰ تا ۱ عمیق سازید.

۲. افکار منفی را که می‌خواهید از بین ببرید، مشخص کنید.

۳. سه انگشت شست، نشانه و میانی هر دو دست خود را بر روی هم تا کنید.

۴. ذهناً تکرار کنید: «هرگاه این انگشتان را بر روی هم جمع می‌کنم، سطح آگاهی من افزون و افکارم مثبت خواهد شد.»

۵. به تمرین خاتمه دهید.

۶. هر بار که افکار منفی در ذهن تان پدیدار شدند، سه انگشت شست،

سالم سازی افکار مخرب / ۱۹۳

نشانه و میانی هر دو دست خود را بر روی هم تا کنید.
 برای این که از این برنامه ریزی در زمانی مطلوب استفاده کنید،
 می توانید پیش از خواب، با رفتن به سطح آلفا ذهناً به خود بگویید که در
 طول شب خود به خود در زمانی مناسب بیدار می شوید. سپس هنگامی
 که در طول شب بیدار شدید، مراحل ۱ تا ۴ را انجام دهید. علاوه بر این
 می توانید در مرحله چهارم به وسیله فرمان «به جای آن به...» اندیشه
 ایده آل خود را ذکر کنید. فکر خواهم کرد»، تمرین را کامل و تقویت کنید.

مشکلات را کم اهمیت تلقی نکنید

افکار منفی، حتی اگر زیاد مخرب نباشند، می توانند بر روی یک اتفاق
 یا ارتباط سایه بیفکنند. چنانچه این افکار به صورت عادت در آیند، آن
 وقت آفتی خطرناک محسوب می شوند. برای محو ساختن افکار منفی با
 شمارش معکوس به سطح آلفا بروید، افکار منفی را مشخص کرده و
 طوری برنامه ریزی کنید که به محض بازکردن چشمانتان با شماره ۵، این
 افکار محو شده باشند. سپس مطابق معمول از ۱ تا ۵ بشمارید و به تمرین
 خاتمه دهید.

هرچه زودتر از این پادزهر استفاده کنید، به همان نسبت از سردردها،
 افسردگی ها، حملات آسم و حتی حملات صرعی در امان خواهید بود.

تکنیک تیموس^۱

اگر به دلیلی رفتن به سطح آلفا برایتان امکان پذیر نیست و استفاده از

۱- تیموس غده ای است که در قاعده گردن واقع است. بخش اصلی غده تیموس را
 گلبول های سفید خون تشکیل می دهند. م.

تکنیک سه انگشت را هم از پیش برنامه‌ریزی نکرده‌اید، می‌توانید روش ساده و مؤثر زیر را انجام دهید:

لبخند بزنید و به آرامی بر روی غده تیموس ضربه وارد کنید. غده تیموس که بیشتر به غده پستانی معروف است، از بافت‌های لنفاوی است و در پشت جناق سینه، درست در زیر محل اتصال گردن به جناق سینه، قرار دارد. اگر پیش از این تکنیک سه انگشت را برنامه‌ریزی کرده باشید، کافی است با سه انگشت خود به تیموس ضربه بزنید.

شرکت کنندگان سمینارهای سیلوا، بیست سال پیش، یعنی زمانی که دانشمندان در باره عملکرد غده تیموس اطلاعات کافی نداشتند، با این تکنیک آشنا بودند. اکنون همه می‌دانیم که غده تیروئید یکی از مهم‌ترین ارگان‌های کنترل‌کننده سیستم هورمونی است و در تنظیم دیگر سیستم‌ها و اعضاء بدن نقش مهمی ایفا می‌کند.

ممکن است از خود پرسید که چرا هنگام ضربه زدن به غده تیموس باید لبخند زد. امروزه ثابت شده است که خنده یا تبسم موجب تحریک مغز و ترشح آندروفین‌ها می‌شود. مواد شیمیایی ساخته شده در بدن که مسئول احساس شادی ما هستند، هرگاه که بخواهید موجب خنده شما می‌شوند. هنگامی که شخصی سرحال است، می‌خندد و وقتی بخندد حالش خوب است. یک مکانیزم طبیعی و عالی پس خوراند.

با استفاده از تکنیک تیموس، تکنیک بسیار مؤثر بتا در اختیار شما قرار می‌گیرد، چون موضوع مربوط به کاربردی عینی است. اما شما می‌توانید با استفاده از تکنیک سه انگشت نیز، اثرات مطلوب تکنیک بتا را افزایش دهید.

۱. به محض این که فکر یا احساسی منفی در شما ایجاد شد، لبخند

بزیند.

۲. سه انگشت شست، نشانه و میانی هر دو دست خود را بر روی هم جمع کنید.

۳. با سه انگشت اول یک دست خود مدت نیم دقیقه بر روی غده تیموس ضربه بزنید.

در اختلالات و ناراحتی‌های زیر می‌توانید از تکنیک تیموس به نحوی مؤثر استفاده کنید.

● احساس سرگیجه

● خستگی

● بی‌حوصلگی

● اوقات تلخی

● افسردگی

● کسلی صبحگاهی

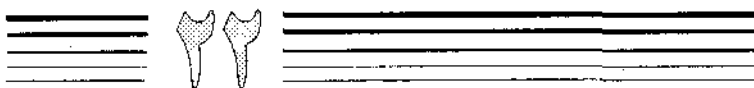
● بی‌تفاوتی

● بی‌اعتنایی

● بی‌قراری

● حواس پرتی

● بدبینی



سفری خیالی به دنیای درون

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۲۵ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید، وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم

سفری خیالی به دنیای درون / ۱۹۷

دست تکان می دهید و همدیگر را در آغوش می گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «روح و جسم من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید، با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»

با هر شمارش معکوس که انجام می‌دهید، سطح آلفا عمیق‌تر می‌شود. هدف، رسیدن به فرکانس امواج مغزی ۱۰ دور در ثانیه (۱۰ دور در ثانیه) است که راه رسیدن به لایه‌های عمیق آگاهی را برای شما هموار می‌کند. در این سطح، ذهن ما بسیار فعال می‌شود و برنامه‌ریزی‌ها موجب تغییراتی مؤثر می‌گردند.

ذهن ما حتی در بیداری (سطح امواج بتا) از طریق تأثیرات خارجی (وقایع) قابل برنامه‌ریزی است. البته در هشیاری سطح بتا (با فرکانس بین ۱۴ تا ۲۰ دور در ثانیه) برای این برنامه‌ریزی‌ها تکرار فراوان وقایع

ضروری است. اعمالی که تکرار می‌شوند، گوشه‌دهایی که اغلب شنیده می‌شوند، آگهی‌ها و تبلیغات تجاری در رسانه‌ها و الی آخر. همه این وقایع به برنامه‌ریزی ما می‌پردازند. کارهای مشخصی که یک فرد غالباً انجام می‌دهد، مانند تایپ با ماشین تحریر نیز یک برنامه‌ریزی است. در ابتدا شاید بتوان بیش از ده یا دوازده لغت در دقیقه تایپ کرد، اما با هر بار تمرین این کار سریع‌تر و بهتر انجام می‌شود. در این جا شما خود را طوری برنامه‌ریزی می‌کنید که یک ماشین نویس شوید و سرانجام هم خواهید شد. همین طور خود را برای دوچرخه سواری، رانندگی و بازی بولینگ برنامه‌ریزی می‌کنید. چنین برنامه‌ریزی‌هایی را که در سطح امواج بتا (در این سطح شخص کاملاً هشیار است) صورت می‌گیرد یادگیری عینی می‌نامند، در حالی که یادگیری در سطح امواج آلفا روندی ذهنی دارد.

حتی اگر تمرینات آرمیدگی صبحگاهی را تمام نکرده باشید، قادرید سلامتی پایدار خود را برنامه‌ریزی کنید. این برنامه‌ریزی بین سطح امواج آلفا و بتا صورت می‌گیرد و بستگی به عمق آرمیدگی (ریلاکس) شما دارد. به همین دلیل باید این نوع برنامه‌ریزی‌ها هم اغلب تکرار شوند تا به «نتیجه» برسند. هراندازه فرکانس امواج مغزی بالاتر باشد، به همان نسبت تکرار بیشتری نیاز است. برای این منظور جمله تمرین صبحگاهی بسیار مناسب است.

روی صندلی راحتی بنشینید، چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها متمایل کنید، سپس ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.» آنگاه در ذهن تصویری مناسب از خود بسازید، سالم، بانشاط و جذاب. همچنین می‌توانید به سفری خیالی به درون بدن‌تان بروید.

سال‌ها پیش فیلمی با عنوان «همه جا برای گفتگو» ساخته شد. این فیلم درباره‌ی گروهی از دانشمندان بود که پس از کوچک شدن به سفری درون بدن انسان فرستاده می شدند. شما نیز می توانید به چنین سفری بروید و تندرستی را برای خویش به ارمغان آورید.

هر نقطه که ذهن آگاهتان به آن معطوف شود، انرژی شما دقیقاً به همان جا روان می شود. برای نمونه می شنوید که ویروسی پخش شده است، طبعاً امیدوارید که ویروس وارد بدن شما نشود، اما اگر به شکلی احتمال ورود ویروس به بدن خود را بدهید، درست در همان لحظه بیماری را به سوی خود جذب خواهید کرد زیرا امکان ابتلا به آن را بعید نمی دانید. انسان‌هایی که اغلب این گونه خیال پردازی می کنند، «هیپوکندریاک» یا «خود بیمار انگار» خواهند شد. فرد هیپوکندریاک که تصور می کند به بیماری خطرناکی مبتلا است یا مبتلا خواهد شد، ناگزیر علایم بیماری‌هایی را که از آنها وحشت دارد در خود ایجاد می کند. این خبر بدی است. خبر خوب می گوید: «قاعده کلی برعکس هم عمل می کند.» اما فردی که تصور می کند، سالم و سرحال است یا می خواهد باشد، تندرستی خود را تضمین می کند. همان گونه که ترس‌ها و بیماری‌ها را مجسم می سازید، خود را در ذهن چندین بار سالم و تندرست تصور کنید. مطمئن باشید که تحقق فیزیکی سالم و تندرست بودن، مدت زیادی طول نخواهد کشید. این تجسم ذهنی در سطح امواج آلفا، سریع‌تر از سطح امواج بتا به حقیقت می پیوندد. تصاویر ذهنی انرژی خلاق هستند و در هر سطح آگاهی مؤثر واقع می شوند.

تصور کنید که در درون بدن‌تان هستید. قلب، این ایستگاه رؤیایی پمپاژ خون، مغز، این میکرو کامپیوتر زنده و شگفت‌انگیز و معده، کارخانه نابغه

و مبتکر موادّ شیمیایی که بدون توجّه به انتخاب ما در نوع موادّ غذایی، آنها را به انرژی تبدیل می‌کند را تحسین کنید. با دقت تحسین برانگیزی که به اعضا بدن خود مبذول می‌دارید، انرژی‌های مثبتی را به سوی آنها خواهید فرستاد. این اعضا از تفکرات محبت آمیز شما تشکر خواهند کرد. ابداً لازم نیست اطلاع دقیقی از آناتومی اعضا بدن خود داشته باشید. تصوّر ذهنی شما از قلب، کبد و کلیه برای شناسایی این اعضا و نحوه عملکرد آنها، کافی است. شما نمی‌توانید آنها را نشناسید.

برای این که مجبور به قطع سفر قریب الوقوع خود به علت فراموش کردن آموزش‌های لازم نباشید، می‌توانید مطالب آموزشی را از روی کاست بشنوید و یا از شخصی بخواهید که تک تک مراحل را برای شما بخواند.

۱. روی صندلی راحتی بنشینید. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها متمایل کنید. از ۲۵ تا ۱ معکوس بشمارید.
۲. با شماره ۱، ضبط صوت را روشن کنید یا از کسی بخواهید که مطالب آموزشی را برای شما بخواند.
۳. پس از سفر خیالی به درون بدن، در حالی که مطابق معمول از ۱ تا ۵ می‌شمارید، به تمرین خاتمه دهید.

آموزش سفری خیالی به دنیای درون

عضلات بدن خود را وانهاده سازید، دم و بازدم عمیقی انجام دهید و هم‌زمان بدن خود را عمیق‌تر ریلاکس کنید.

اکنون توجّه خود را به پوست سر و موها معطوف کنید. در ذهن تصوّر کنید روی تاری از موهایتان به پایین سر می‌خورید و درست زیر پوست

سفری خیالی به دنیای درون / ۲۰۱

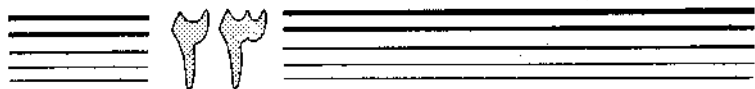
سر خود جنگلی از ریشه‌های نازک مو را می‌یابید. از موهایتان به خاطر این که پیرایه تاج مانند سر شما هستند و از پوست سرتان به خاطر محافظت از موها تشکر کنید. از سلول‌های پوست سر خود نیز به خاطر ترمیم خستگی ناپذیرشان، قدردانی به عمل آورید. اینک در تصوّر تان باز هم پایین‌تر بروید. از وجود جمجمه آگاه شوید و از آن تشکر کنید. از سلول‌های استخوانی نیز به سبب توان ویژه در استوار نگهداشتن استخوان بندی تشکر کنید.

باز هم پایین‌تر بروید تا به مغز برسید. عضو شگفت‌انگیزی که امکان می‌دهد، تا به هوش خود معنی و مفهوم ببخشید، از آن تشکر کنید. یک طبقه پایین‌تر بروید، جایی که چشم‌ها قرار دارند. از آنها به خاطر کار باارزشی که انجام می‌دهند، همین‌طور از بینی به خاطر نقش دوگانه‌ای که در تنفس و حس بویایی ایفا می‌کند و نیز از دهان به دلیل پذیرش موادّ غذایی و از زبان به خاطر نقش آن در حس چشایی، تشکر کنید.

از طریق مری به معده می‌رسید. از آن به خاطر عمل هضم و نیز هضم غذاهایی که خود انتخاب نکرده، تشکر کنید. در همسایگی معده، کبد، لوزالمعده، طحال و کیسه صفرا وجود دارد. از تک تک این اعضا به خاطر عملکرد صحیح در هضم غذا و جریان‌های حیاتی که در آنها سهیم هستند، قدردانی کنید. در انتهای معده از خروجی معده که باب المعده نامیده می‌شود، عبور کرده و به روده کوچک می‌رسید. از این جا تا روده بزرگ، مسیر پریچ و خمی در برابر شما قرار دارد. از روده کوچک به خاطر ادامه هضم غذا و استفاده از موادّ غذایی تشکر کنید. سرانجام به روده بزرگ می‌رسید، جایی که باقیمانده موادّ غذایی غیر قابل مصرف برای دفع آماده می‌شود. از آن به خاطر کار حیاتی‌اش کمال قدردانی را به

عمل آورید. در این فرصت از کلیه‌ها نیز که خون را از سموم پاک می‌کنند، از عضلات شکم و نیز سایر عضلات و مفصل‌های دستگاه حرکتی یا تمام سلول‌هایش که بدون آنها از عهده کارها بر نمی‌آمدیم، تشکر کنید. اکنون وارد سرخرگ و سیاهرگ شوید و با گردش خون به حرکت ادامه دهید. از رگ‌ها به خاطر انعطاف پذیری و رساندن خون به تمام اعضا بدن تقدیر کنید. از خون و گلبول‌های سفید که سیستم دفاعی بدن ما هستند، تشکر کنید و از آنها به خاطر دفاع مؤثر در برابر بیماری‌ها سپاسگزار باشید.

هنگامی که جریان خون به ریه‌ها رسید، چند لحظه سرتان را بیرون بیاورید و از ریه‌های خود به خاطر تأمین عالی اکسیژن قدردانی کنید، سپس با جریان خون به قلب بازگردید و از آن به خاطر کار با ارزش بیست و چهار ساعته به عنوان ایستگاه پمپاژ سیستم گردش خون تشکر کنید. دوباره در جریان خون غوطه‌ور شوید تا به پوست سر برسید. با بالا رفتن از یک تار مو، از بدن خود خارج شوید. در این جا سفر شما به پایان می‌رسد. طبق معمول از ۱ تا ۵ بشمارید و چشم‌ها را باز کنید. شما احساسی به مراتب بهتر از پیش خواهید داشت.



رشد خودباوری

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۲۵ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر غدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید، بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع پردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم

دست تکان می دهید و همدیگر را در آغوش می گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می کنم و همین طور هم خواهم ماند.»

وقتی «دی. کا» در سمینار سیلوا شرکت کرد، از کاهش قند خون به شدت رنج می برد. علائم این بیماری عبارتند از: ضعف تا حالت اغماء، سرگیجه، لرز، تعریق ناگهانی و شوک ناگهانی آدرنالین. ظرف دو هفته علائم بیماری تخفیف یافته و پس از دوماه کاملاً از بین رفتند. بزرگترین ارمغان برای «دی. کا»، یک خودباوری تازه بود. او می نویسد:

در ده سال گذشته همیشه به دنبال راهی بودم که بتوانم خود واقعی ام را پیدا کنم. روش سیلوا، هم جهت را به من نشان داد و هم خودباوری تازه ای در وجود من دمید.

نمودارهای روانی شرکت کنندگان سمینارهای سیلوا نشان می دهند که این افراد، نسبت به سایرین معمولاً از ظاهر فیزیکی خود کمتر احساس نارضایتی می کنند و چهره و اندامشان کمتر مورد انتقاد قرار

رشد خودباوری / ۲۰۵

می‌گیرد. آنها خود را سالم‌تر و مقاوم‌تر احساس می‌کنند، مسئولیت‌های شغلی و خانوادگی آنها افزایش می‌یابد و بهتر با هم‌معاونان خود کنار می‌آیند.

اگر انسان‌ها خود را مثبت ارزیابی کنند، کمتر عیب‌جویی و منفی‌بافی نمایند و نسبت به خود با گذشت‌تر شوند، چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر خلاق‌تر شوند و عملکرد ذهن‌شان بهتر شود، چه روی می‌دهد؟ تست‌های شخصیتی که گهگاه توسط شرکت‌کنندگان دوره‌های آموزشی پر می‌شوند (یک بار در ابتدا و یک بار در پایان دوره)، نشان می‌دهند که تمام این خصوصیات، با تمرین به شکلی مثبت تحت تأثیر واقع می‌شوند و به دنبال آن شرکت‌کنندگان به یک خودباوری مثبت و آگاهی بیشتر دست می‌یابند. به یاد داشته باشید که با خودباوری مثبت، به انسانی مثبت تبدیل خواهید شد.

ساختار شخصیت

با نظارت «دکتر جرج تی. دسائو» تست‌های گوناگون شخصیتی با نتایج زیر به دست آمد:

۱. به جز تعداد کمی از شرکت‌کنندگان، بقیه تمایل شدیدی به انعطاف‌پذیری، رفتار مساعد، ثبات درونی، دیدگاه‌های واقع‌بینانه و تعادل درونی از خود نشان دادند.

۲. این تست‌ها پس از پنج ماه به منظور کنترل و تثبیت نتایج تکرار شد. این بار نه تنها نتایج تأیید شدند، بلکه رشد چشم‌گیری را هم نشان می‌دادند.

همچنین نتایج تست‌هایی مشابه در نیومکزیکو و ایالات اتاوا و

میشیگان به صورت زیر به دست آمد.

۱. در گروه بزرگسالان، سیر تکاملی از «ناآرامی، انتقاد از خود و نگرانی مدام» به سوی «اعتماد به نفس، رضایت خاطر و شادابی» ثبت شد.

۲. رشد اهداف درونی، عواملی را که پیش از این در برخوردهای اجتماعی ایجاد مانع می‌کردند، کاهش داد. به این ترتیب افراد گروه «خجالتی، خوددار، دودل و ترسو» جای خود را با افرادی «شاد و خوش برخورد» عوض کردند.

۳. این جریان به طور کلی سیری تکاملی از «تحت فشار بودن، عدم اعتدال، عجز و پرتوقع بودن» را به سوی «آرامش، خونسردی و اعتدال» نشان می‌داد.

۴. در این روند، افراد «تودار، نجوش، فاصله‌گیر، ایرادگیر و خود پسند» به افرادی «دلسوز، صمیمی، بانشاط، همدل و همفکر» تبدیل شدند.

۵. به طور کلی افراد تحت آزمایش، بدگمان، حسود و علاقه‌مند به رقابت نبودند بلکه آمادگی زیادی برای همیاری از خود نشان می‌دادند.

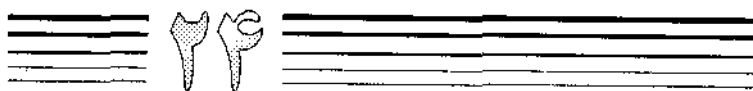
۶. به خاطر توانایی در رها شدن از ترس‌ها و دیگر عوامل استرس‌زا، در شرکت کنندگان دوره، گرایش چشم‌گیر از «افسردگی و بدبینی» به «لذت بردن از زندگی و شور و شعف» به چشم می‌خورد.

فهرست زیر بار دیگر خصلت‌های تضعیف شده (ستون سمت چپ) و خصلت‌های تقویت شده (ستون سمت راست) با استفاده از روش سیلوارا نشان می‌دهد.

خصلت‌های تقویت شده	خصلت‌های تضعیف شده
ثبات درونی	زود رنج بودن
رفتار مناسب	ناآرام بودن
واقع بین بودن	خود را سرزنش کردن
خونسرد بودن	نگرانی دائم
اعتماد به نفس	خجالتی بودن
راضی بودن	ترسو بودن
شاد بودن	زود دلسرد شدن
خود انگیزه بودن	تحت فشار بودن
آرام بودن	عجول بودن
ریلاکس بودن	توقع داشتن
قانع بودن	گوشه گیر بودن
منظم بودن	دوری جستن
دلسوز بودن	خود پسند بودن
همیاری	رقابت
همدردی	افسرده بودن
زنده دل بودن	بدبین بودن
اشتیاق داشتن	

هر یک از خصوصیات ستون سمت چپ را در وجودتان به احساسی تبدیل کنید. آیا این‌ها خصلت‌هایی هستند که مایلید به خاطر آنها تحسین شوید؟ یا این که خصلت‌های ستون سمت راست به ایده‌آلتان نزدیک‌تر است؟

با تمرین منظم قرار گرفتن در سطح آلفا، به آهستگی می‌توانید تغییری را در این جهت مشاهده کنید. هرچه بیشتر تمرین آلفا را مورد استفاده قرار دهید، خصلت‌های ستون سمت راست بیشتر در شما آشکار می‌شود.



شفایابی از طریق آرمیدگی

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۲۵ تا ۱ بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید، بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید، وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصوّر کنید که چگونه برای هم

دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»

بیماری برخی افراد، در طی آموزش رفتن به سطح آلفا، به طور نسبی و یا کامل درمان می‌شود.

خانم «جی. اس» شصت ساله، از مرتبی‌اش پرسید که اگر او گهگاه سالن را ترک کند، لازم نیست کسی مواظب او باشد؟ این خانم شصت ساله مبتلا به بیماری لاعلاج التهاب قولون (کولیت) بود و مجبور بود به خاطر این عارضه بیشتر به دستشویی برود.

استاد متوجه مشکل او شد، اما در عین حال معتقد بود که نگرانی این خانم کاملاً بی‌مورد است.

شفایابی از طریق آرمیدگی / ۲۱۱

این گونه هم بود. او پس از آموختن رفتن به سطح آلفا، متوجه درمان ناخودآگاه و کامل بیماری‌اش شد.

خانم دیگری به نام، «لوئیس اون»، در سپتامبر ۱۹۸۰ متوجه شد که ممکن است مدت زیادی زنده نماند. یک سال بود که پزشک معالج وی سعی می‌کرد تا او را از بیماری خطرناک التهاب کبد (هیپاتیت) برهاند، تلاش‌های او به نتیجه نرسیده بود. درست هنگامی که بیماری سراسر بدن او را فرا گرفته بود، سرنوشت به گونه‌ای دیگر رقم خورد.

روزی این خانم پس از مطالعه کتابی در مورد روش سیلوا، احساس کرد که او را مخاطب قرار داده است. بنابراین پس از یافتن نزدیک‌ترین آدرس، در یک دوره دوهفته‌ای ثبت نام کرد.

«ال. ا.» می‌گوید: در پایان هفته اول با پزشک معالجم قرار ملاقات داشتم. او پس از آزمایش خون، نتوانست نتیجه را باور کند. کبد من کاملاً سالم بود. تصور پزشک براین بود که شاید اشتباهی رخ داده اما نتیجه آزمایش دوم، سلامتی کامل مرا تأیید کرد.

نجات از بیماری التهاب کبد، آن هم در مدت دو هفته، برای پزشکم به صورت معمای در آمده بود. امروز، یک سال از آن جریان می‌گذرد و من با بهبودی چشم‌گیر، در بهترین شرایط جسمانی به سر می‌برم.

چه اتفاقی افتاده بود؟

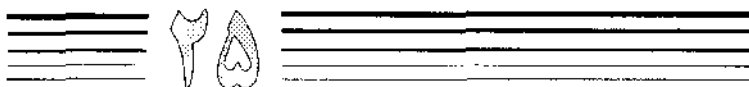
نصف برنامه دوره آموزشی روش سیلوا شامل دوازده «جلسه آموزش آلفا» است. مدت هر جلسه پانزده دقیقه است و به علاوه، تکنیک عمیق سازی وضعیّت آلفا و تکنیک‌هایی که برای درمان بیماری‌های خاص

بسیار مناسب هستند نیز در کنار این جلسات آموزش داده می شوند.

اما این جریان چه ارتباطی با بیماری هیپاتیت «لونیس اون» پیدامی کند؟ تمرین آرمیدگی برای تولید امواج آلفا شامل یک تلقین ذهنی مثبت است. در این تلقین شخص به خود می گوید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.» در این جا قصد دارم یک بار دیگر براهمیت وضعیّت آلفا در ارتباط با جوّ مثبت ذهنی تأکید کنم. در روزهای اول بسیاری از مشکلات کوچک تر بدون آن که شخص از تکنیک خاصی استفاده کرده باشد، از بین می رود. خانمی که سال ها از درد عصبی مزمنی در صورت خود رنج می برد، پس از گذراندن نیمی از دوره آموزشی، کاملاً بهبود یافت. یک نماینده بیمه که در طول دوره مدام از چگونگی درمان التهاب مفصل (آرتریت) دست خود سؤال می کرد، و دستش را بالا نگه می داشت تا انگشتان خشک شده خود را به دیگران نشان دهد، ناگهان با تعجب فریاد کشید که بیماری اش از بین رفته است و انگشتان خود را که اکنون دوباره قادر به حرکت بودند، نشان داد.

البته منظور این نیست که به تکنیک ها توجه نکنید و صرفاً در وضعیّت آلفا باقی بمانید. بلکه، هدف این است که شما به دلیل پیچیدگی و عدم وضوح جنبه های روانی بیماری، دست از کار نکشید.

به خود جرأت دهید و روش سیلوا را امتحان کنید. دست کم پانزده دقیقه در سطح آلفا قرار بگیرید و بیماری را در ذهن مجسم کنید. سپس تصویر آن را کمی به سمت چپ حرکت دهید. با این کار شما تکنیک شفا بخشی را اجرا می کنید. تصویر بیماری را باز هم کمی بیشتر به چپ متمایل کنید و خود را در ذهن تان کاملاً سالم و با نشاط مجسم کنید.



کیفیت تصاویر ذهنی

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۲۵ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین و آماده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد یک رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید، وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم

دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»

کیفیت بخشیدن به تصاویر ذهنی

در گرد هم آیی سالانه روان‌شناسان، از «روبین کاسارجیان»، روان‌درمانگر و متخصص فشارهای روانی مدیریت، سؤال شد که آیا تصویرسازی ذهنی چیزی مشابه تلقین به خود یا خود هیپنوتیزم است؟ وی در پاسخ گفت: درست برخلاف این مسأله است زیرا در طول تصویرسازی ذهنی، خود را هیپنوتیزم نمی‌کنیم بلکه در حقیقت خلاف این کار را انجام می‌دهیم.

کیفیت تصاویر ذهنی / ۲۱۵

ما از طریق تمرین آرمیدگی، نیمکره راست مغز را فعال می‌کنیم و اگر در چنین حالتی به تصویرسازی ذهنی پردازیم، هر دو نیمکره راست و چپ مغز را مورد استفاده قرار می‌دهیم. در این شرایط هشیارتر می‌شویم و افکارمان انعطاف پذیرتر می‌گردند و خود نیز کنترل بیشتری بر روی جریانات ذهنی پیدا می‌کنیم. این موضوع در ارتباط با هیپنوتیزم صادق نیست.

هر چه راحت‌تر خود را آرمیده سازیم و واضح‌تر به تصویرسازی ذهنی پردازیم، به همان نسبت سریع‌تر سلامتی خود را باز می‌یابیم. در این جا قصد دارم بار دیگر نکته‌ای را تذکر دهم: لازم نیست که تصاویر را رنگی و کوچک‌ترین جزئیات را کاملاً دقیق مجسم کنید. این کار را متناسب با توانایی و امکانات خود انجام دهید، نرسید و احساس آرامش کنید. فقط در این صورت می‌توانید به تصویرسازی ذهنی ادامه دهید. با گذشت زمان خود به خود عمیق‌تر آرمیده می‌شوید و تصور ذهنی‌تان دقیق‌تر خواهد شد. فقط باید تمرین کنید. چرا نتایج مثبت و مطلوب چنین تمرینی را نادیده می‌گیرید؟ بد نیست بدانید که فقط از تمرین آرمیدگی نیز بهره خواهید برد، اما ضرب‌المثلی قدیمی می‌گوید: «کار نیکو کردن از پر کردن است.» در نتیجه این جریان با تمرین مداوم بهتر شکل می‌گیرد.

برای بهبود کیفیت تصویرسازی ذهنی، می‌توانید از تمرینات خاصی که بسیار مناسب هستند، استفاده کنید. یکی از این تمرینات، خود را در ذهن به تصویر کشیدن است. برای این منظور تمرین با آئینه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. چهره خود را در آئینه بنگرید و چشم‌ها را ببندید. اکنون چهره خود را در ذهن به خاطر بیاورید. پس از چند لحظه

چشمان تان را باز کنید و با نگرستن در آینه ببینید که تا چه اندازه در این کار موفق بوده‌اید. پس از مقایسه، چنانچه در تجسم لب‌ها، بینی یا چشمان تان خوب عمل نکرده‌اید، دوباره چشم‌ها را ببندید و تمرین را تکرار کنید. لحظاتی بعد پس از گشودن چشم، عملکرد ذهنی خود را واقع بینانه‌تر کنترل کنید. این بار باید کار تصویرسازی ذهنی را دقیق‌تر از قبل انجام داده باشید.

همچنین با تمرین دیگری می‌توان تجسم ذهنی را تقویت کرد، به عنوان مثال خود را در حال گفتگو با دوست تان یا خواندن کتابی تصور کنید. ممکن است دوست تان با اشتیاق از اتومبیل جدیدش تعریف کند. شما فوراً آن را در ذهن خود تصور کنید. در این حالت نیازی به قطع گفتگو نیست و یا شاید نویسنده کتابی که سرگرم مطالعه آن هستید، خانه مجللی را با تمام جزئیاتش توصیف کرده باشد. شما می‌توانید در حین خواندن توصیف خانه، آن را در ذهن خود به تصویر بکشید. هرچه بیشتر تمرین تصویر سازی ذهنی را انجام دهید، به همان نسبت در استفاده از توانایی‌های خلاق خود، ماهرتر و با تجربه‌تر خواهید شد. به طوری که قادرید به یک هنرمند و یا اگر موضوع سلامتی در بین باشد، به درمانگر تبدیل شوید.

به کار بستن انرژی‌های شفا بخش

هنگامی که قصد رفتن به سوی در را دارید، نیازی نیست قصد خود را با فرمانی کلامی به ذهن تأکید کنید.

لحظه‌ای که خود را در ذهن تان، در حال بلند شدن می‌بینید، این فرمان برای مغز کافی است تا آمادگی لازم را برای حرکت به سوی در کسب کند

و روند فیزیولوژیکی ضروری را که با روند حرکتی فعال مرتبط است، به اجرا درآورد. در این لحظه انرژی لازم جهت حرکت دادن بدن به سوی در مهیا می‌شود و عضلات نیز برای هماهنگ ساختن حرکات ضروری آماده می‌گردند.

موضوع شفایابی نیز دقیقاً مشابه همین جریان است.

شما قصد دارید که شفا یابید، بنابراین تصویر شفایافتن را در ذهن خود مجسم می‌کنید. این تصویر، فرمانی برای مغز است تا تمام تغییرات فیزیولوژیکی لازم را انجام داده و نتیجه مطلوب را که سلامتی شماست، ایجاد کند.

گام برداشتن به سمت در برای شما دشوار نیست، زیرا شما می‌دانید که برای رسیدن به در چه کاری باید انجام دهید. برای شفایابی نیز فقط کافی است که تصویر ذهنی خود را تغییر دهید، در نتیجه انرژی، به جای این که صرف رفتن به سمت در شود، برای درمان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

باز هم مقایسه کنید؛ وقتی شما قصد دارید به سمت در بروید، به دلایل مختلف تصمیم خود را گرفته‌اید و می‌خواهید یا مجبورید که این کار را انجام دهید. شما شک ندارید که به آن جا خواهید رسید، بنابراین بلند می‌شوید و به سوی در می‌روید. حال شما قصد دارید سلامتی خود را باز یابید و به هر دلیل تصمیم می‌گیرید که مانند گذشته سالم شوید. شما تردید ندارید که با تصویر سازی ذهنی در سطح آلفا، برای رسیدن به هدف، علم لازم را در اختیار دارید. بنابراین به سطح آلفا می‌روید و سلامتی خود را در ذهن به تصویر می‌کشید. مطمئن باشید تندرستی خود را باز خواهید یافت. تصاویر ذهنی موجب غلبه سیستم ایمنی بدن بر

باکتری‌های مهاجم می‌شود. پی بردن به علل تأثیر این تصوّرات ذهنی بر عهده ایمنی شناسان روانی می‌گذاریم و به همین اکتفا می‌کنیم که تصویر سازی در ذهن امکان‌پذیر است.

به سطح آلفا بروید و مشکل خود را به تصوّر در آورید. تصوّر کردن، به معنی به خاطر آوردن ذهنی چیزی است که شما می‌شناسید یا قبلاً آن را دیده‌اید و یا یک بار آن را در ذهن خود به تصویر کشیده‌اید.

تصویر سازی ذهنی، یعنی ساختن ذهنی چیزی که فرد از آن تصویری واقعی در دست ندارد. شما بدن و بیماری خود را می‌شناسید، بنابراین در تصوّر آن به مشکل خاصی برخورد نمی‌کنید. از طرف دیگر، وقتی تصمیم به درمان بیماری یا رفع مشکلات جسمی دارید، اقداماتی لازم است که شما را به دنیای تازه‌ای وارد می‌کند؛ مانند پیوند پوست، شکستن سنگ کیسه صفرا یا صف آرایی ارتشی کامل از گلبول‌های سفید خون. در چنین مواردی شما به تصویر سازی ذهنی، می‌پردازید نه تصوّر ذهنی یعنی باید چیز ناشناخته‌ای را به تصویر بکشید. نکته دیگر این که اگر در تصاویر ذهنی، تصویری از لحاظ کالبد شناسی کاملاً دقیق نباشد، چندان مهم نیست و تصویر شفایابی در ذهن ایجاد می‌شود، زیرا مفاهیم مناسبی مانند شفا یافتن که موجب برنامه‌ریزی در راستای درمان می‌شوند، در مغز وجود دارند. به عبارت دیگر تصاویر ذهنی، ترجمه این مفاهیم هستند.

تصوّر در مقابل تصویر سازی ذهنی

برای برخی افراد تصوّر کردن بسیار آسان‌تر از تصویر سازی ذهنی است، زیرا هنگام تصویر سازی ذهنی احساس می‌کنید که بی‌هدف در

دنیای تخیلات خود سرگردان هستید و علاوه بر این می‌ترسید که مرتکب اشتباه شوید.

مطمئن باشید که مغز شما در هر حال، اطلاعات مربوط به شفاف‌بخشی را درک می‌کند، اما مهم آن است که هنگام تصویر سازی ذهنی احساس خوبی داشته باشید. اگر شما یابی میلی به این کار می‌پردازید، ممکن است در اعماق وجودتان شک و تردید وجود داشته باشد. شک و تردید عناصری مخرب هستند که تلاش شما را بر باد خواهند داد. لذا سعی کنید همیشه احساس خوبی داشته باشید.

درک از راه دور

انسان دریافته است که تصاویر خیالی (ذهنی) شباهت قابل توجهی به واقعیت‌ها دارند. به عبارت دیگر ما در موقعیتی قرار می‌گیریم که نیروی تخیل به اطلاعاتی خارج از حوزه بینایی دست می‌یابد. مدت ده سال، پژوهشگران در منلو پارک، کالیفرنیا درباره پدیده‌ای به نام «درک از راه دور» به طور جدی به تحقیق پرداختند. در این پروژه حساس باید میزان دقت و سلامتی این نوع ادراک بررسی می‌شد و براساس امکانات موجود مورد تحقیق قرار می‌گرفت. همزمان سازمان‌های دیگری نیز به پژوهش پیرامون پروژه‌های مشابه پرداختند. افراد مورد آزمایش می‌آموختند که اشیاء، ساختمان‌ها، مناطق یا وقایعی را که هزاران مایل از آنها فاصله داشتند، توصیف کنند. میزان دقت توصیفات، حتی در افرادی که قبلاً در این خصوص تجربه‌ای نداشتند، هشتاد درصد بود. مهم‌ترین نتیجه‌ای که در طی سال‌ها تحقیق به دست آمد، این بود که با تمرین می‌توان میزان

دقت ادراکات را افزایش داد. آموزش براساس مکانیسم پس‌خوراند^۱ یا بازگشت اطلاعات استوار است و این امر در نتیجه ممارست به دست می‌آید.

وقتی کودکان راه رفتن را می‌آموزند، مرتب زمین می‌خورند، بلند می‌شوند و دوباره تلاش می‌کنند. با هربار زمین خوردن کودک، اطلاعات مهمی در قشر مخ ذخیره می‌شود و به این ترتیب مغز از بروز این اشتباهات در آینده جلوگیری می‌کند. مشابه همین جریان، در یادگیری زبان یا یک ساز نیز صادق است.

پس‌خوراند، نیروی محرکه ذهن ما نیز هست. به عنوان مثال شما در حالت آرمیدگی قرار می‌گیرید و تصاویری مثبت را در ذهن خود ایجاد می‌کنید. بار اول نمی‌توانید به شفافبخشی بپردازید، اما تسلیم نمی‌شوید. برای بار دوم و سوم خود را ریلکس می‌کنید و هربار تصاویر مثبتی در ذهن‌تان می‌سازید. بدون خستگی این عمل را چندین بار تکرار می‌کنید تا سرانجام شفافبخشی صورت می‌گیرد زیرا شما با هر بار تمرین آموخته‌اید که مکانیسم پس‌خوراند را انجام دهید. شاید برای دومین بار خود را عمیق‌تر ریلکس کرده یا تصاویر ذهنی‌تان کمی واضح‌تر از قبل بوده و یا این که زمان بیشتری را برای این کار اختصاص داده باشید. هر تغییری که در عملکرد شما ایجاد شود، در مغزتان ثبت و مورد استفاده قرار می‌گیرد. یادگیری، از طریق تمرین مداوم و مکانیسم پس‌خوراند انجام می‌شود.

در حقیقت با تمرین مکرر می‌توانیم شعور و آگاهی خود را آن‌گونه گسترش دهیم که قادر به درک و توصیف اشیاء از راه دور باشیم. برای این

۱ - پس‌خوراند (فیدبک) به عنوان مکانیسم نظم‌دهنده بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد. م.

منظور از آرمیدگی و تصویرسازی ذهنی استفاده می‌کنیم. از این طریق نیمکره راست مغز فعال می‌شود و می‌توانیم بر مرزهای زمان و مکان فائق آییم. این امر در شفابخشی دیگران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

نمایش‌های ذهنی

دوشیزه «اس.ام»، چهارده ساله، از چهارسالگی مبتلا به آسم شدیدی بود و غالباً به دلیل شدت حملات بیماری، با آمبولانس به بیمارستان منتقل می‌شد. روزی پدر «اس.ام» درباره‌ی روش سیلوا مطالبی شنید و تصمیم گرفت به دخترش، خوددرمانی از طریق تصویرسازی ذهنی را آموزش دهد. مادر به این جریان اعتقادی نداشت، اما سرانجام تسلیم خواسته‌ی همسرش شد.

یک روز که «اس.ام» دوباره دچار حمله‌ی آسم شده بود، پدرش تمرین زیر را گام به گام به او آموخت:

خیال کن داخل بدنت هستی. این جا ریه‌هایت هستند. اما چون هوای کافی دریافت نمی‌کنند، به جای این که صورتی روشن باشند، کاملاً خاکستری شده‌اند. آدمکی کوچک و واقعی داخل ریهات نشسته که به نظر می‌رسد شیطانک است. در دست او اهرمی است که در یک طرفش کلمه «بیماری» و در طرف دیگرش کلمه «سلامتی» نوشته شده است. در حال حاضر اهرم در سمت «بیماری» قرار دارد. فکر می‌کنم، آدمک بی‌حوصله است. بیا با او کمی بازی کنیم. یک نفس عمیق بکش، بین چه اتفاقی می‌افتد. («اس.ام» نفس عمیقی می‌کشد و فوراً شروع به سرفه می‌کند). هی، آدمک هم جریان هوا را احساس کرده و به قلقلک افتاده است. نگاه کن، او اهرم را کمی به سمت «سلامتی» چرخانده و ریه‌هایت

نسبت به قبل کمی صورتی شده‌اند. بگذار ببینیم، اگر سه بار نفس عمیق بکشی، چه اتفاقی می‌افتد. (این بار هم «اس. ام» با هر بار تنفس شدیداً به سرفه می‌افتد.) این جا را نگاه کن، آدمک اهرم را کاملاً در وضعیت «سلامتی» قرار داده و ریه‌های حسابی صورتی به نظر می‌رسند.

در این موقع پدر «اس. ام» ادامه نمایش را به او آموخت و اتاق را ترک کرد. پس از پانزده دقیقه او دوباره به سراغ دخترش آمد و از وضعیت اهرم پرسیده وی پاسخ داد که تقریباً سمت «سلامتی» قرار گرفته است. پس از گذشت چهل و پنج دقیقه که در طول آن «اس. ام» با تنفس‌های آگاهانه به تعمیق نمایش ذهنی خود پرداخته بود، به پدرش خبر داد که اهرم به طور کامل روی «سلامتی» قرار گرفته است و سپس به خواب رفت.

این اولین باری بود که او مجبور نبود به خاطر حملات آسم به بیمارستان مراجعه کند. «اس. ام» از آن روز به بعد با تمرین تصویرسازی ذهنی به یاری خود شتافت و با احساس نخستین نشانه‌های حمله آسم، به اتاق خود می‌رفت. وی ابتدا در ظرف ده دقیقه و بعدها پس از پنج دقیقه بر این حملات فائق می‌شد.

اهمیت نمایش‌های درونی در این است که بیماری نماینده می‌شود و با خوشی پایان می‌یابد. شما در نمایش شفابخشی، نویسنده نمایشنامه، تهیه‌کننده و کارگردان هستید و هر آنچه مجسم می‌کنید، اتفاق می‌افتد.

مراحل تمرین به شرح زیر است:

۱. به سطح آلفا بروید.
۲. خیال کنید که در داخل بدن خود و در محل بیماری قرار دارید.

کیفیت تصاویر ذهنی / ۲۲۳

۳. نمایش در ذهن تان آغاز می شود و شما شروع به برطرف ساختن بیماری خود می کنید.
۴. نمایش با خوشی خاتمه می یابد و بیماری و مشکلات شما برطرف شده است.
۵. به تجسم خاتمه دهید.

ترک عادات ناپسند

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۲۵ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سرتان شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس‌کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع پردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید، وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم

دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین طور هم خواهم ماند.»

درمان الکلیسم

مدتی پیش از سوی یک مؤسسه توان‌بخشی، تحقیقی راجع به الکلی‌ها صورت گرفت. پانزده نفر از افراد تحت درمان، اقدام به تکمیل پرسش‌نامه‌ای کردند که سؤال‌های آن در حد استاندارد طرح شده بود. سپس این عده در سمینار روش سیلوا شرکت کردند و پس از آن دوباره پرسش‌نامه مربوطه را پر نمودند.

جواب پرسش‌نامه که شامل شانزده سؤال خصوصی بود، توسط

روانشناسی که خود نیز همراه این گروه در دوره آموزشی شرکت کرده بود، مورد بررسی قرار گرفت.

نتیجه این ارزیابی نشانگر تغییراتی محسوس بود. در واقع جواب شرکت کنندگان از آگاهی تازه‌ای نشأت می‌گرفت؛ همان چیزی که نقاط ضعف و قوت و موفقیت ما هنگام مواجهه با بحران‌های زندگی، به آن مرتبط است. در اغلب موارد، ضعف آگاهی ما هشدار را بر یک اختلال بیمارگونه است.

آگاهی جدید در افراد تحت درمان، گویای این امر بود که آنها به نگرشی سالم و ثبات عاطفی دست یافته‌اند. انسان‌هایی که با درک وضعیت درونی خود، یعنی با توجه به قابلیت و توانایی خود، تصمیمی را اتخاذ می‌کنند، قادرند خویشتن داری بیشتری نیز از خود نشان دهند و به عبارت دیگر، از انسان‌هایی تنگ نظر و خودپسند به انسان‌هایی صادق و بدون ریا تبدیل می‌شوند.

از این گذشته این افراد اعتماد به نفس بالایی از خود نشان دادند؛ یعنی در واقع به ثبات درونی چشم‌گیری دست یافته بودند که آنها را از تظاهر بی‌نیاز می‌ساخت. همچنین برعکس گذشته، خود را قادر به کنترل اوضاع بحرانی می‌دیدند و دیگر احساس تردید، ضعف و ترس نمی‌کردند، بلکه افرادی پر جرات، اجتماعی و خوش برخورد بودند.

شاید رفتار فردی معتاد به الکل که به گفته خود، توسری خور و ترسو است و به همین علت الکل مصرف می‌کند تا به وی جرات ببخشد، تا حدی قابل کنترل باشد. اگر او بیاموزد که با ترس‌هایش مقابله کرده و بدین ترتیب به خودشناسی تازه‌ای دست یابد، دیگر نیازی به مصرف الکل ندارد.

افراد مورد آزمایش همچنین در سایر زمینه‌های شخصیتی به جای وضعیت «بحرانی و نامتعادل» قبلی تغییری قابل توجه به سوی «رفتار منطقی، آرام و متعادل» از خود نشان دادند و رفتار فردی و اجتماعی آنان گویای کاهش هیجانات درونی‌شان بود. نتایج پژوهش‌ها نشانگر این واقعیت است که بسیاری از ترس‌ها، حالت‌های روحی و در واقع چگونگی زیستن ما کاملاً آزادی است.

شش ماه بعد، هر پانزده شرکت کننده برای آزمایش مجدد دعوت شدند. دوازده نفر از آنان حتی قطره‌ای الکل هم مصرف نکرده بودند، یکی از آنها به انجام این کار وسوسه شده، ولی توانسته بود خود را کنترل کند. دیگری دوبار به الکل روی آورده بود، اما توانست از زیاده روی در مصرف آن بپرهیزد. و آخرین نفر، به علت مسمومیت ناشی از مصرف الکل، تا مرز مرگ رفته بود.

هنگام درمان، تصور صرف نظر کردن از مصرف الکل، کافی نیست. در این حالت تقویت اعتماد به نفس، خودباوری و آگاهی از طریق برنامه‌ریزی مثبت، نقش اساسی را بازی می‌کند. شما می‌توانید از طریق تلقین ذهنی و تصویر سازی ذهنی، یک برنامه‌ریزی مثبت را تقویت کنید. اگر برای این کار، نتیجه مثبت برنامه‌ریزی را در ذهن خود مجسم کنید، سریع‌تر پیش خواهید رفت و پرتو متصاعد از شما اثر مثبتی خواهد داشت و تصور الکل، روی شما تأثیر نمی‌گذارد. حالا تنها تصویر آخر باقی می‌ماند: شما زندگی عادی خود را می‌گذرانید بدون این که الکل گزند و آسیبی به شما برساند.

ممکن است انجام این مراحل آن قدرها هم ساده نباشد. من به هر یک از معتادین به الکل توصیه می‌کنم که کلیه مراحل دوره آموزشی را به پایان

برسانند و با یک بینش کلی با این مسأله پیچیده رو به رو شوند. به طور مسلم می‌توانید با کمک تکنیک فوق، مشکل را بر طرف سازید. پس از همین امروز کار را شروع کنید.

تکنیک سه تصویر

شاید به تصویر کشیدن ذهنی سنگ کیسه صفر که تا کنون ندیده‌اید، به مراتب آسان‌تر از مشکل الکلیسم که برای شما شناخته شده است، باشد. با این وجود در هر دو مورد از تکنیک برنامه‌ریزی، یعنی تکنیک سه تصویر استفاده می‌کنیم.

بحث ما راجع به سه تصویر ذهنی است که به سمت چپ و در مسیر آینده به حرکت در می‌آیند. تصویر اول: فرد الکلی مشکل خود را به شکل فردی که کبدش بیمار است مجسم می‌کند. به هر حال ساده‌ترین راه تصوّر وضعی است که اغلب اوقات مشاهده کرده است مانند مشاهده دنیای اطراف خود. در این خصوص شخص باید مصرف الکل توسط خود را مجسم کند.

تصویر نوشیدن الکل، هویت اصلی مشکل را مشخص می‌کند. از این رو فرد معتاد به الکل باید آن را مستقیم در حوزه نمایش ذهنی، پیش روی خود به تصویر بکشد. حال این تصویر را کمی به سمت چپ حرکت دهد و مشکل خویش را بر طرف سازد (تصویر دوم). سرانجام سومین و آخرین تصویر، فرد را در هوشیاری و دنیایی عاری از الکل نشان می‌دهد. تصویر دوم آفرینشی فردی است. هر آنچه به شخصی کمک می‌کند، الزاماً سبب کمک به دیگری نمی‌شود. در پژوهشی که پیش از این ذکر کردیم، کلیه تست شوندگان، در تمامی برنامه دوره آموزشی شرکت

کردند، زیرا در جلسات حضوری به منظور رشد شخصیتی افراد، روش‌های درمانی بیشتری نسبت به کتاب ارائه می‌شود.

روش ترک سیگار و مبارزه با چاقی

افراط در هر چیز، به جسم و جان آدمی آسیب می‌رساند. مدهاست اثبات شده که سیگاری‌ها زودتر از غیر سیگاری‌ها می‌میرند.

در این جا قصد داریم به بررسی چگونگی ترک این عادت ناسالم با استفاده از سطح امواج آلفا پردازیم. علاوه بر تمرین اصلی مایلم شما را با تکنیک دیگری به نام تکنیک راه اندازی آشنا سازم که همانند تکنیک سه انگشت که قبلاً به ذکر آن پرداختیم، است. تکنیک راه اندازی نوعی برنامه‌ریزی است که هر بار در صورتی که به شکل صحیح اجرا شود، نتیجه‌ای مطلوب در برخواهد داشت.

به عنوان مثال هنگامی که از کشیش خواستم صبح و شب نصف لیوان آب بنوشد، از تکنیک راه‌اندازی استفاده کردم. برنامه‌ریزی من این بود که وی با نوشیدن هر جرعه آب، سالم‌تر خواهد شد. شما هم می‌توانید این طور برنامه‌ریزی کنید که با نوشیدن هر جرعه آب، میل به سیگار، شیرینی یا تنقلات بین وعده‌های غذایی در شما از بین برود. همچنین می‌توانید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که همین اثر مطلوب با سه بار تنفس عمیق پشت سرهم حاصل شود.

افراط در سیگار کشیدن همانند افراط در خوردن یا نوشیدن، مشکلی کلی است که به یک درمان کلی منطبق بر نیازهای فرد نیز احتیاج دارد. با این وجود مراحلی که در زیر به ذکر آنها می‌پردازیم، می‌تواند به عنوان کمک اولیه یا به شکلی ساده، تنها به عنوان تکیه‌گاهی مورد استفاده شما

قرار بگیرند. اگر بتوانید این مراحل را انجام دهید، حرف ما را تصدیق خواهید کرد. توجه داشته باشید که دو مرحلهٔ اول دارای اهمیت ویژه‌ای هستند و تقریباً پیش شرط لازم برای ادامهٔ مراحل بعدی محسوب می‌شوند.

ترک سیگار

۱. به سطح آلفا بروید و عادت خود را تجزیه و تحلیل کنید. چه

موقعی بیشتر سیگار می‌کشید؟ در این موقع چه احساسی دارید؟

۲. روزانه بر روی تصاویر ذهنی کار کنید تا بر نقاط ضعفی که در مرحلهٔ اول در خود یافته‌اید، غلبه کنید.

۳. از تکنیک راه اندازی استفاده کنید. این طور برنامه‌ریزی کنید که

تنها سه بار تنفس عمیق یا نوشیدن جرعه‌ای آب لازم است تا میل خود را نسبت به روشن کردن سیگار سرکوب کنید.

۴. تکنیک سه تصویر را به کار بگیرید. تصویر اول: مجسم کنید که

فردی سیگاری هستید.

تصویر دوم: مشکل خود را با استفاده از شیوه‌های تقویت شخصیت و

همچنین تکنیک راه اندازی برطرف کنید.

تصویر سوم: شما دیگر سیگار نمی‌کشید. روی دیوار تقویمی آویخته

شده که تاریخ رسیدن به هدف‌تان را نشان می‌دهد. دست کم یک ماه به خود فرصت دهید.

۵. ابتدا خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که بعد از ظهر اولین سیگار را

بکشید یا فواصل زیادی بین وعده‌های سیگار کشیدن، قرار دهید. پس از چند روز این فواصل را افزایش دهید.

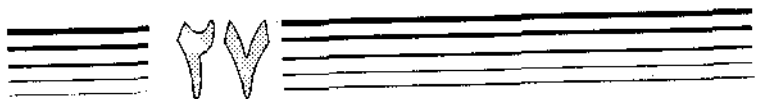
غلبه بر پرخوری

۱. به سطح آلفا بروید. اعتیاد خود را تجزیه و تحلیل کنید. چه مواقعی این کار را انجام می‌دهید؟ در این مواقع چه احساسی دارید؟
۲. روزانه بر روی تصاویر ذهنی کار کنید تا بر نقاط ضعفی که در مرحله اول در خود یافته‌اید، غلبه کنید.
۳. از تکنیک راه اندازی استفاده کنید. این طور برنامه‌ریزی کنید که تنها سه بار تنفس عمیق یا نوشیدن جرعه‌ای آب لازم است تا میل خود را نسبت به خوردن، سرکوب کنید.
۴. روش سه تصویر را به کار گیرید. تصویر اول: مشکل خود را مجسم کنید.

تصویر دوم: این مشکل را با استفاده از شیوه‌های تقویت شخصیت و همچنین روش راه‌اندازی برطرف کنید.

تصویر سوم: وزن شما به مقدار دلخواهتان رسیده است. ترازویی را مجسم کنید. روی دیوار تقویمی آویخته شده که تاریخ رسیدن به هدف‌تان را نشان می‌دهد. لباس‌های خود را در اندازه مورد نظر مجسم کنید.

۵. خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که مواد چاق‌کننده مانند چربی، شکر و شیرینی، دیگر ذائقه شما را تحریک نکند و غذاهای سرشار از مواد مغذی شما را سیر کرده و گرسنگی شما را برطرف سازد.



نیروی شفا بخش نیمکره راست مغز

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۲۵ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وائواده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکار تان آزادانه به بررسی این موضوع پردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید، وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم

نیروی شفابخش نیمکره راست مغز / ۲۳۳

دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین طور هم خواهم ماند.»

آنچه شما به کمک نیمکره راست مغز خود انجام دهید، همواره با موفقیت روبه رو می‌شود زیرا این قسمت از مغز، مرکز انرژی‌های خلاق است و هنگامی که شما آن را فعال می‌سازید، به نتایج مورد نظر دست خواهید یافت.

موسیقی، هنر، خنده، عشق و نیروی تخیل همگی شفابخش هستند زیرا موجب تحریک نیمه راست مغز می‌شوند. روش کنترل ذهن سیلوا یکی از شیوه‌هایی است که توانایی‌های خلاق نیمکره راست مغز را به گونه‌ای هدف‌مند جهت کسب سلامتی مورد استفاده قرار می‌دهد.

این روش به سادگی قابل آموختن و وسیله‌ای کارساز است که امکان ورود به حوزه تجسم خلاق و شفابخش را میسر می‌سازد و همیشه قابل اجراست. با اطمینان و سرشار از انرژی تک‌تک مراحل روش سیلوا را انجام دهید و مسیر موفقیت را در پیش بگیرید. با قرار گرفتن در سطح آلفا و تقویت خواست، اعتقاد و انتظار خود در راستای سلامتی، به نتایجی مطلوب دست خواهید یافت.

اصول اساسی تجسم شفابخش

۱. بیماری خود را مجسم و مشکل را شناسایی کنید. برای این کار دو دقیقه وقت بگذارید.
۲. تصویر ذهنی خود را کمی به سمت چپ حرکت دهید و مشکل را برطرف سازید. برای این کار دوازده دقیقه وقت بگذارید.
۳. تصویر را کمی بیشتر به سمت چپ حرکت دهید و خود را در ذهن‌تان کاملاً سالم و تندرست ببینید. تصویر سلامتی خود را بین یک تا دو دقیقه در ذهن نگه دارید.

بهبود بخشیدن به قوه تجسم

همان‌گونه که پیش از این متذکر شدیم، حتماً لازم نیست که تصاویر ذهنی کاملاً واضح باشند، با این وجود می‌توان کیفیت این تصاویر را بهبود بخشید. برای این منظور به ترتیب زیر عمل کنید.

۱. برای این که بتوانید خود را بهتر مجسم کنید، تمرین آینه را انجام دهید. ابتدا چهره خود را در آینه بنگرید، سپس چشم‌ها را بسته و چهره خود را به خاطر آورید. آنگاه چشم‌ها را باز کنید و میزان درستی تصویر

ذهنی خود را بررسی کنید. این تمرین را آن قدر ادامه دهید تا به نتیجه مطلوب برسید.

۲. به طور کلی برای بهبود بخشیدن به قوه تجسم، چندین بار در طول روز، دقایقی به تصویرسازی ذهنی اشیایی که به آنها فکر می‌کنید، پردازید.

۳. اگر نمی‌توانید تصویر یک بیماری را به درستی در ذهن ایجاد کنید، به نیروی تخیل خود اعتماد کنید و آن طور که می‌توانید به تصویرسازی ذهنی بیماری پردازید.

تصوّر و تصویرسازی ذهنی در اختلالات قلبی

۱. به سطح آلفا بروید.
 ۲. خود را در وضعیتی که بیماری‌تان بروز کرده، به تصوّر در آورید.
 ۳. تصویر را کمی به سمت چپ حرکت دهید و در ذهن خود به برطرف کردن مشکل مثلاً پاک‌سازی دیواره رگ‌های قلب، پردازید.
 ۴. تصویر را کمی بیشتر به سمت چپ حرکت دهید و خود را در ذهن کاملاً سالم و تندرست به تصویر بکشید. شما می‌توانید از تصویر شماره ۲ استفاده کنید با این تفاوت که در این تصویر مشکلی ندارید.
 ۵. از سطح آلفا خارج شوید.
 ۶. این تمرین را سه بار در روز تکرار کنید.
- در فصل گذشته راجع به سه عادت مضر توضیحاتی داده شد و در این جا قصد دارم بار دیگر نحوه مقابله با این عادات ناپسند را به طور مختصر بازگو کنم.

مبارزه با الکلیسم

۱. فرد معتاد به الکل باید به سطح آلفا برود و عادت خود را تجزیه و تحلیل کند.

۲. فرد باید با تلقینات مثبت و سازنده به مبارزه با ترس، عدم اعتماد به نفس یا دیگر نقاط ضعف شخصیتی که در مرحله اول در خود یافته، بپردازد.

۳. از تکنیک سه تصویر استفاده کند و خود را در حال مصرف الکل به تصویر درآورد. و در مرحله بعد باید واکنشی مثبت نسبت به القائات ذهنی از خود نشان دهد. برای نمونه رفتار با ثبات و اعتماد به نفس و سرانجام خود را در حالی که درمان شده است، ببیند. او دیگر الکل نمی نوشد و شاداب و سالم به نظر می رسد.

اعتیاد به سیگار

۱. به سطح آلفا بروید و اعتیاد خود را تجزیه و تحلیل کنید. چه مواقعی بیشتر سیگار می کشید؟ هنگام سیگار کشیدن چه احساسی دارید؟

۲. با استفاده از تلقینات مثبت، نقاط ضعفی را که در مرحله اول در خود یافته اید، از بین ببرید.

۳. ذهناً خود را طوری برنامه ریزی کنید که با سه بار تنفس عمیق، میل به سیگار کشیدن در شما از بین برود.

۴. تکنیک سه تصویر را به کار بندید: در تصویر اول خود را فردی سیگاری تصور کنید. در تصویر دوم تلقین ذهنی و برنامه ریزی را مانند مراحل دوم و سوم تکرار کنید. در تصویر سوم شما فردی سالم و غیر

نیروی شفا بخش نیمکره راست مغز / ۲۳۷

سیگاری هستید و روی تقویم، تاریخ رسیدن به هدف‌تان مشخص شده است.

۵. طوری برنامه‌ریزی کنید که اولین سیگار را بعد از ظهر بکشید و فواصل بین هر وعده سیگار کشیدن را افزایش دهید.

مبارزه با پرخوری

۱. به سطح آلفا بروید و عادات غذایی خود را تجزیه و تحلیل کنید.

چه مواقعی بیشتر پرخوری می‌کنید؟ در آن زمان چه احساسی دارید؟

۲. با استفاده از تلقینات مثبت، نقاط ضعفی را که در مرحله اول در خود یافته‌اید، از بین ببرید. می‌توانید ذهناً به خود تلقین کنید: «روز به روز آگاهی من بیشتر می‌شود.»

۳. طوری برنامه‌ریزی کنید که با استفاده از تکنیک راه‌اندازی، میل شدید شما به پرخوری از بین برود. برای نمونه می‌توانید سه بار نفس عمیق بکشید یا یک عدد سیب یا هویج یا چیزهایی مشابه بخورید.

۴. از تکنیک سه تصویر استفاده کنید. در تصویر اول شما اضافه وزن دارید. در تصویر دوم، تلقین مرحله دوم و برنامه‌ریزی مرحله سوم را تکرار کنید. در تصویر سوم شما لاغر و قلمی هستید و لباسی با سایز دلخواهتان برتن دارید. روی تقویم تاریخ رسیدن به هدف‌تان مشخص شده است.

۵. طوری برنامه‌ریزی کنید که مواد غذایی چاق کننده (چربی‌ها، شیرینی‌جات و دیگر مواد غذایی پرکالری) به شما مزه ندهد و غذاهای مقوی شما را سیر کند تا دیگر تمایلی به خوردن غذاهای پرکالری نداشته باشید.

نمایش شفابخشی خود را بسازید

اگر تصویر سازی ذهنی بیماری تان به علت نوع بیماری برای شما مشکل است، این کار را با نمایشی ذهنی آزمایش کنید.

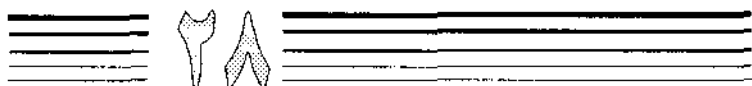
۱. به سطح آلفا بروید.

۲. خیال کنید که در داخل بدن تان و در محل دردناک و بیمار هستید.

۳. نمایش شروع می شود. شما مشکل خود را تجزیه و تحلیل کرده و

آن را کاملاً برطرف می سازید. بگذارید خیال تان آزادانه به پرواز درآید.

۴. از سطح آلفا خارج شوید. این تمرین را روزی سه بار انجام دهید.



کمک به دیگران در اصل کمک به خویشتن است

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۲۵ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید، از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید، وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم

دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شمارش را آغاز کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هوشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»

صحنه نمایش داستان زیر، منطقه مسکونی در حومه شهر هونولولو، هاوایی است. سی نفر از فارغ‌التحصیلان روش سیلوا در این جاگرد آمده‌اند تا به سخنان یک مهمان‌گوش فرا دهند. پس از سخنرانی، این گروه برای انجام شفابخشی از راه دور کنار هم نشستند. «ادوارد ای. کنی»، اهل شهر تندرایی در ایالت ائتاریوی کاناداست و در دانشگاه هاوایی مشغول تحصیل است، از خواهرش «کالین» صحبت می‌کند که سالهاست از بیماری لاعلاج کران (التهاب مزمن روده کوچک) رنج می‌برد. قبلاً با عمل جراحی قسمتی از روده کوچک کالین برداشته شده، ولی

کمک به دیگران در اصل کمک به خویشن است / ۲۴۱

علی‌رغم آن بیماری پیشرفت کرده بود. او از دردهای دوره‌ای که شباهت زیادی به درد ورم حادّ آپاندیس داشت، رنج می‌برد و بیشتر اوقات در بیمارستان بستری بود. وی هم اکنون هم به علت ناراحتی، دو باره در آستانه عمل جراحی قرار داشت.

«کالین ماری کنی»، سی و دو ساله، ساکن شهر راسپورت در ایالت انتاریوی کانادا، مبتلا به بیماری کران. اطلاعات بیشتری در اختیار گروه شفا‌دهنده قرار نمی‌گیرد. آنان پس از دریافت این اطلاعات مختصر، وارد سطح آلفا می‌شوند و در ذهن خود شروع به درمان بیماری «کالین» می‌کنند. سه دقیقه بعد، گروه آماده‌اند تا به درمان بیمار دیگری پردازند. چند هفته بعد «ادوارد» به ملاقات خواهرش «کالین» می‌رود و او در اوج ناباوری خطاب به برادرش می‌گوید: «فکرش را بکن، من خوب شده‌ام.»

«ادوارد» ضمن تعریف از جلسه شفابخشی، از خواهرش می‌پرسد که آیا مایل است به آن جا سفر کند. «کالین» موافقت می‌کند، زیرا می‌خواهد با این افراد نیکوکار و ناشناس آشنا شود و از آنان تشکر کند. چند روز بعد آن گروه، نمونه زنده کار شفا بخشی خود و سند اثبات نیرویی را که در همه ما وجود دارد، ملاقات کرد.

سال بعد «ادوارد» از شهر لاردو در ایالت تکزاس برای ما این‌طور نوشت: خواهرم در بهترین وضع جسمی به سر می‌برد. وی پیش از این نمی‌توانست کار کند و حقوق ناچیزی بابت از کارافتادگی دریافت می‌کرد. اما زمستان سال قبل با وجود برف و سرما در پارک کار می‌کرد و مدتی پیش نیز پست معاونت هتلی جدید را پذیرفته است.

شفابخشی از راه دور نه جادوگری است و نه کاری تصادفی، بلکه بیشتر کمکی عملی به دیگران است که توسط فارغ‌التحصیلان روش سیلوا به اجرا در می‌آید. هر چند افرادی مانند «کالین»، نادر و بیماری‌های تحت درمان نیز به مراتب کم اهمیت‌تر از بیماری او هستند. چنانچه شما قرار گرفتن در سطح آلفا را بیاموزید، دیگر فاصله، خللی در کار شفابخشی ایجاد نمی‌کند. حتی درمان دیگران به مراتب آسان‌تر از درمان خود است؛ زیرا هنگامی که ما قصد داریم بیماری خود را توصیف کنیم، ناچاریم روی بعضی معایب سرپوش بگذاریم. اما چنانچه بخواهیم این کار را برای فرد دیگری انجام دهیم، دست کم بی‌طرفانه عمل می‌کنیم. فرق شفابخشی دیگران با شفابخشی خود در این است که شما برای درمان دیگران به جلسات و زمان کمتری نیاز دارید. تجسم شفابخشی دیگران فقط سه دقیقه و در مورد خودتان پانزده دقیقه به طول می‌انجامد. از طرف دیگر، علم هنوز نتوانسته است برای چنین پدیده‌ای توضیح دقیقی ارائه دهد. همان‌گونه که استدلال منطقی حوادث هنوز هم برای ما آشکار نیست. ما تازه پی برده‌ایم که ذهن‌مان قادر است جسم ما را هدایت و کنترل کند، اما این جریان مستقیماً مربوط به خود ما است و ذهن من چه ارتباطی با ذهن شما دارد؟ پرسش عاقلانه‌ای است که می‌تواند برای نیمهٔ چپ مغز درد سر ایجاد کرده و سد راه فعالیت‌های نیمهٔ راست شود. به هر حال شخص در می‌یابد که بی‌تردید قادر است بدون پیش شرط‌های دست و پاگیر، به شفابخشی خود و دیگران بپردازد. طبعاً این کار زمانی ثمر بخش است که وی با توضیحی منطقی، نیمهٔ چپ مغز را تا اندازه‌ای توجیه کرده باشد حتی اگر این توضیح در حال حاضر تأیید نشده باشد.

کمک به دیگران در اصل کمک به خویشن است / ۲۴۳

«مارژه ول کات» اهل پرت ایزابل ایالت تکزاس، چنین می گوید:

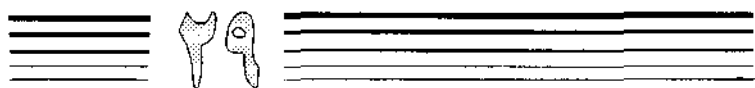
من به فلج چندگانه (ام.اس)، آن هم از نوع پیشرفته دچار بودم. پس از گذشت پانزده سال از بیماری، هنگامی که با روش سیلوا آشنا شدم، تنها با استفاده از کرسست طبی گردن و تنه می توانستم خود را سرپا نگه دارم. پس از طی دوره مقدماتی مطمئن شدم که این روش نه تنها به من، بلکه به سایر انسانها نیز می تواند کمک کند و همیشه با اعتماد و ایمان قلبی بر این باور بودم که به زودی از سوی دوستان و آشنایان از من تقاضای کمک می شود و این گونه هم شد. بنابراین مجبور بودم روزانه سه بار برای آنها برنامه ریزی کنم و پس از فراغت از کار آنها به برنامه ریزی خود پردازم، هر چند که امید چندانی نداشتم. سرانجام پزشکان اظهار داشتند که امیدی برای درمانم وجود ندارد. طبعاً آرزو داشتم سلامتی خود را بازیابم، اما به نوعی هنم نمی خواستم روی این کار حساب کنم. اگر شفا می یافتم چه بهتر و در غیر این صورت با بیماری خود کنار می آمدم.

دو ماه پس از اتمام دوره، در مارس ۱۹۷۰، کرسست طبی گردن را کنار گذاشتم و پس از چند هفته، قسمت بالای کرسست تنه نیز شکست، دخترم که همراه من دوره آموزشی را گذرانده بود، تشویقم کرد که دیگر از آن استفاده نکنم. او به خوبی حس می کرد که خود نیز مایل به انجام این کار هستم.

با تشویق دخترم و تلاش خود، کرسست طبی تنه را هم کنار گذاشتم. چندی بعد دوست پزشکی به ملاقاتم آمد که خود از بیماری فلج چندگانه رنج می برد و ناچار به بستن مطبش شده بود. او توضیح داد که هیچ چیز، حتی کوچکترین نشانه ظاهری از بیماری در وجودم مشاهده نمی شود. بعدها دریافتم که وی نیز در این دوره های آموزشی شرکت کرده، سلامتی

خود را باز یافته و توانسته دوباره مطبش را باز کند.
 پس از بهبودی، ملاقاتی با دکترم داشتم. او با تعجب فراوان اظهار داشت که خود نیز چیزهایی راجع به این نوع درمان شنیده است.
 این جریان مربوط به دوازده سال قبل بود و تا امروز دیگر بیماری فلج چندگانه به سراغم نیامده است.

حال این سؤال مطرح است که آیا تجسم شفابخشی دیگران موجب درمان «مارژه ول کات» گردید یا این که برنامه‌ریزی‌های وی برای درمان خویش باعث این امر شد. آنچه مسلم است، در سطح آلفا بین «من» و «دیگران» تفاوت به آن شکلی که ما با آن رو به رو هستیم، وجود ندارد.
 نیمه راست مغز عامل ارتباط ما با مبداء هستی و با محدوده علل که دنیای پیرامون ما با ترکیبی از فضا و زمان از آن تشکیل می‌شود، است. در محدوده علل، هم فضا وجود دارد و هم زمان و بین این دو نیز جدایی به روش معمول ما، معنایی ندارد. در سطح آلفا، این موضوع که اگر فردی را درمان کنید، در واقع خود را درمان می‌کنید، حقیقت محض است.



شفا بخشی از راه دور

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۲۵ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید، از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع پردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید، وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم

دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شمارش را آغاز کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هوشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»

چند نمونه حقیقی شفایابی از راه دور

خانم «ان. اس» از سرطان روده رنج می‌برد و تا پیش از این که به طور اتفاقی با یکی از فارغ‌التحصیلان روش سیلوا آشنا شود، دوبار تحت عمل جراحی قرار گرفته بود. این فرد با قرار گرفتن در سطح آلفا و با استفاده از اشعه لیزر خیالی، زخم و تمام سلول‌های سرطانی را از بین برد. خانم «ان. اس» چند ماه بعد مورد معاینه مجدد قرار گرفت و مشاهده شد که بیماری وی بدون کوچک‌ترین اثری برطرف شده است. گفتنی است که مسافت

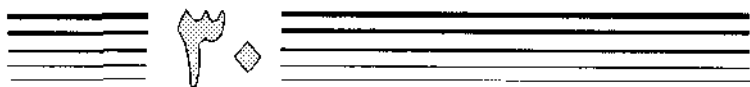
بین بیمار و شفاگر هنگام اجرای عملیات درمانی، سه هزار مایل بود. آقای «ال. ای» از یک دانشجوی قدیمی روش سیلوا برای پسر چهار روزه اش تقاضای کمک کرد. روده این نوزاد پس از گذشت چهار روز هنوز تخلیه نشده بود و به همین علت او را در بیمارستان نگه داشته بودند. اگر تا بیست و چهار ساعت دیگر این مشکل بر طرف نمی شد، پزشکان مجبور بودند، روده نوزاد را با روش های مخصوص تخلیه کنند.

فارغ التحصیل روش سیلوا از پدر نگران خواست که تا ده دقیقه دیگر دوباره با وی تماس بگیرد. او در این فاصله در سطح آلفا قرار گرفت و تصویر دستگاه گوارش نوزاد را در ذهن خود ایجاد و با از بین بردن مانعی که بین روده کوچک و روده بزرگ نوزاد قرار داشت، مشکل وی را برطرف کرد و در تماس بعدی، این خبر مسرت بخش را به پدر نوزاد داد. صبح روز بعدخانم «ال. ای» ضمن تماس تلفنی از بیمارستان به شوهرش خبر داد که روده فرزندشان شب گذشته طبیعی کار کرده و تخلیه شده است. به این ترتیب مادر و نوزاد از بیمارستان مرخص شدند. در این مورد فاصله بین شفاگر و نوزاد نزدیک به سه کیلومتر بود.

یکی دیگر از فارغ التحصیلان روش سیلوا دوستی را ملاقات کرد که به خاطر ناراحتی پروستات در بیمارستان بستری بود. شب بعد هنگامی که او وارد بیمارستان شد، دریافت که قرار بوده دوستش را همان روز مرخص کنند و به همین دلیل لوله دفع ادرار را برداشته بودند اما ناراحتی دوباره بروز کرده بود و او از فشار شدید و دردناک ادرار رنج می برد. از بخت بد، پرستار توانسته بود پزشک را پیدا کند تا از او برای وصل مجدد لوله دفع ادرار اجازه بگیرد. چشمان بیمار از شدت یأس و ناامیدی پر از اشک شده بود.

فارغ التحصیل روش سیلوا می دانست که اجرای تجسم شفا بخشی در آن محل ممنوع است اما وضع دوستش آن قدر ناراحت کننده بود که تصمیم گرفت برای او کاری انجام دهد. وی به شکلی نامحسوس تمرکز چشمان خود را بر هم زد تا هرچه سریع تر در سطح آلفا قرار بگیرد. سپس برای تسکین درد، توانست در ذهن خود، حجم مثانه را افزایش دهد. هنگامی که او به کارش خاتمه داد، دوست خود را دید که با آرامش کامل به بالش تکیه داده است. کمی پس از این جریان، پرستار بازگشت. در این فاصله او موفق شده بود پزشک را بیابد و لوله دفع ادرار دوباره به بیمار وصل شد. در این مورد فاصله بین بیمار و شفاگر به یک متر می رسید.

یک متر یا ده هزار کیلومتر برای ذهن شفابخش تفاوتی ندارد و فاصله در این مورد کاملاً بی اهمیت است.



حوزه‌های انرژی انسان

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۲۵ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین و انبساط سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید، وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصوّر کنید که چگونه برای هم

دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»

ما در دنیایی از انرژی زندگی می‌کنیم، زیرا همان‌طور که می‌دانید، دنیای مادی، چیزی غیر از انرژی نیست. انسان انرژی است. ذهن آگاه ما نیز انرژی است و از آن‌جا که انرژی‌ها بر یک دیگر تأثیر متقابل می‌گذارند این امکان وجود دارد که بر انسان‌ها نیز حتی در فواصل دور تأثیر بگذارند. همچنین می‌توان حوزه انرژی انسان را دید، تفسیر کرد و آن را تغییر داد. همان‌گونه که قبلاً متذکر شدیم به کمک روش عکاسی «کرلیان» می‌توان بخشی از حوزه‌های انرژی بدن انسان و ذهن وی را مشاهده کرد. حوزه‌های انرژی دارای سطوح مختلفی هستند، به عنوان مثال انرژی

الکتریکی یا الکتریسیته به صورت جریان قوی یا ضعیف، جریان مستقیم یا متناوب نمایان می‌شود. انرژی الکتریکی قابل اندازه‌گیری و به این علت، عینی است. حال اگر از انرژی‌های الکتریکی به سوی انرژی‌های ذهنی حرکت کنیم، در واقع جهشی از انرژی‌های عینی قابل اندازه‌گیری به سوی انرژی‌های ذهنی، که مستقیماً محسوس نیستند، کرده‌ایم. ما معتقدیم انرژی‌های ذهنی بیشتر طبیعتی معنوی دارند و به این ترتیب با انرژی آفرینش منسوب هستند.

امروزه ثابت شده است که انسان‌ها، هم انرژی عینی و هم انرژی ذهنی از خود ساطع می‌کنند که بُرد تشعشعات حوزه‌های انرژی عینی نزدیک به هشت متر است. طبعاً برای اندازه‌گیری برد این تشعشعات دستگاه‌های دقیق و حسّاسی مانند دستگاه «آشکار ساز مادون قرمز» که قسمت مشخصی از انرژی‌های محسوس اوراهای^۱ انسانی را نشان می‌دهد یا تجهیزات عکس برداری که انرژی‌ها را در محیط مادون قرمز مرئی می‌سازند، مورد نیاز است.

بنابراین تشعشعات حوزه‌های انرژی عینی بدن دارای بُرد مشخصی هستند، ولی بُرد ذهنی این تشعشعات، نامعلوم است. افرادی هستند که قادرند بخشی از تشعشعات حوزه‌های انرژی عینی بدن را با چشم خود رؤیت کنند. به عبارت دیگر آنان بخش‌های تحتانی طیف بینایی با طول موج حدود هفت هزار انگستروم^۲ را می‌بینند. این افراد به اوراخوان^۳ معروفند. از سوی دیگر عده‌ای از اوراخون‌ها با قرائت اورا (هاله) به

۱. اورا (Aura) به معنی حوزه انرژی یا هاله انسان است. م.

۲. انگستروم واحد اندازه‌گیری طول موج [نور و رادیو] و برابر با 10^{-10} متر است. م.

۳. اوراخون‌ها افرادی هستند که قادر به قرائت هاله انسان هستند. م.

تشخیص بیماری‌های جسمی و روانی می‌پردازند. زمانی که روش سیلوا هنوز مراحل ابتدایی خود را طی می‌کرد، به او راخوان‌ها شناسایی بیماری‌ها را از طریق قرائت او را آموزش می‌دادم که طبیعتاً حضور بیماران نیز در محل، ضروری بود.

اما بعدها دیگر نیازی به حضور بیمار نبود، زیرا به کمک روش سیلوا می‌توانستیم بیماری‌ها را حتی در فواصل دور، شناسایی و درمان کنیم. به طور کلی بدن انسان از هفت حوزه اصلی انرژی تشکیل شده است که هر یک از آنها با منبعی روحی یا غیر جسمانی مرتبط است. نقطه ارتباط هر یک از این حوزه‌ها با جسم فیزیکی، مدور است و به همین دلیل «چاکرا» نامیده می‌شود.

بنابراین بدن انسان دارای هفت مرکز انرژی (چاکرا) است. چاکراها از انتهای ستون فقرات شروع شده و تا فرق سر ادامه می‌یابند.

نیمی از این هفت حوزه انرژی، دارای طبیعت فیزیکی و نیم دیگر دارای طبیعت معنوی و ذهنی است که تحت فرمان نیمه راست مغز قرار دارد. این هفت حوزه انرژی عبارتند از:

۱. حوزه انرژی خالص ذهنی، کاملاً معنوی.
۲. حوزه انرژی زیر اتمی.
۳. حوزه انرژی اتمی.
۴. حوزه انرژی مولکولی. نیمی از این حوزه دارای طبیعت ذهنی و نیمه دیگر آن دارای طبیعت فیزیکی است؛ به همین دلیل این حوزه از هر دو نیمکره مغز فرمان می‌گیرد.

۱ - چاکرا واژه‌ای سانسکریت و به معنای «چرخ» است. چاکراها مراکز انرژی حیاتی بدن انسان هستند. م.

۵، ۶، ۷. این سه حوزه انرژی دارای طبیعت فیزیکی بوده و عبارتند از:

حوزه انرژی سلولی، حوزه انرژی تک تک اعضاء بدن و نیز حوزه انرژی دستگاه‌های مختلف بدن مانند: دستگاه گردش خون، دستگاه تنفس و دستگاه گوارش.

این سه حوزه، تابع دستورات و کنترل نیمهٔ چپ مغز هستند. عملکرد حوزه‌ها و مراکز انرژی در افراد گوناگون، متفاوت است. این تفاوت ناشی از عواملی همچون اطلاعات وراثتی و نیز تأثیر حوزه‌های انرژی ذهنی و عینی والدین بر فرزندان است.

تشعشعات آن دسته از حوزه‌های انرژی ذهنی و نیز فیزیکی که تحت کنترل نیمکرهٔ چپ مغز قرار دارند، از لحاظ بُعد مکانی محدود هستند؛ اما برد تشعشعات حوزه‌های انرژی ذهنی و معنوی تحت کنترل نیمکرهٔ راست مغز، نامحدود بوده و به همین دلیل با فعال ساختن این حوزه‌ها می‌توان دیگران را از راه دور شفا داد.

در مدتی که حوزه انرژی فیزیکی فعالانه بر موضوعی از بیرون به درون تأثیر می‌گذارد، حوزه انرژی ذهنی دقیقاً عکس این عمل را انجام می‌دهد. در وضعیت آلفا ذهن انسان می‌تواند آگاهانه بر تمام حوزه‌های انرژی تأثیر بگذارد. تصویرسازی ذهنی و تجسم در سطح آلفا، فعالیت مغزی و در نتیجه حوزه انرژی بدن (اورا) را تغییر می‌دهد. از طرف دیگر وضع جسمی و روحی شفا دهنده کوچک‌ترین نقشی در انتقال انرژی ندارد. او باید سرشار از آرزوی قلبی برای کمک به شفای دیگران باشد و نیز اعتقاد راسخ داشته باشد که کار شفابخشی ذهنی‌اش، انرژی حیاتی به همراه دارد و نتایج مطلوب و چشم‌گیری به بار می‌آورد.

تجهیز نیمه راست مغز به نقاط مرجع

نیمی از جلسات دورهٔ مقدماتی روش سیلوا به ایجاد «نقاط مرجع» در نیمکرهٔ راست مغز اختصاص دارد، درست مشابه همان نقاطی که به اندازهٔ کافی در نیمکرهٔ چپ وجود دارد. با انجام این کار درمان از راه دور، مؤثرتر واقع می‌شود.

در دنیای مادی، نیمهٔ چپ مغز از زمان تولد همراه با جنب و جوش و بازیگوشی کودک، مورد رجوع قرار می‌گیرد یعنی در واقع به نقاط مرجع مجهز می‌شود. کودک با دیدن صورت‌های جدید، می‌آموزد که بین آنها تفاوت قائل شود، احساسات متفاوتی را تجربه می‌کند و صداها را عجیب و ناآشنا را می‌شنود و معنای آنها را می‌آموزد. این روند در طول زندگی ادامه می‌یابد و هر مکان و موقعیت تازه‌ای که مشاهده می‌شود، به صورت نقطهٔ مرجعی در دنیای مادی نیمهٔ چپ مغز، به عنوان منبع رجوع، جای می‌گیرد. اما نیمه راست مغز در مقایسه با نیمهٔ چپ فعالیت کمتری دارد، زیرا غالباً به جز در زمینهٔ هنر و موسیقی استفاده دیگری از آن نمی‌شود و کمتر مورد رجوع قرار می‌گیرد. به همین دلیل نیمهٔ راست مغز مانند نیمهٔ چپ پرورش نمی‌یابد و بکر و دست نخورده باقی می‌ماند. اما سعی ما بر این است که با اختصاص نیمی از جلسات آموزشی و به کمک تکنیک‌های جهت دار، به پرورش نیمهٔ راست مغز و برطرف ساختن این نقص بپردازیم. شرکت کنندگان در هشت جلسه، با تمرین تصویرسازی ذهنی، هر بار به مدت نیم ساعت به ایجاد صداها نقطهٔ مرجع در نیمکرهٔ راست مغز می‌پردازند.

در واقع با هر تجسم شفا بخشی که در مورد خود یا دیگران انجام می‌دهید، در نیمهٔ راست مغزتان نقاط مرجع را مستقر می‌سازید و به این

ترتیب نیمکرهٔ راست مغز را منبع رجوع خود قرار می‌دهید. بنابراین هر تجربهٔ آموزشی و هر پس‌خوراند، کمک به پرورش نیمهٔ راست مغز است و هر چه بیشتر به تمرین آرمیدگی، تجسم و تصویرسازی ذهنی و برنامه‌ریزی پردازید، نتیجهٔ بهتری خواهید گرفت.

قرار گرفتن در سطح آلفا به کمک تمرین شمارش معکوس به مدتی وقت نیاز دارد ولی مطمئن باشید سرانجام موفق خواهید شد. درمان دیگران از راه دور نیز نسبت به تمرین شمارش معکوس، دقت بیشتری می‌خواهد و کمی مشکل است، اما این کار هم عملی است.

روشن بینی و شفا بخشی

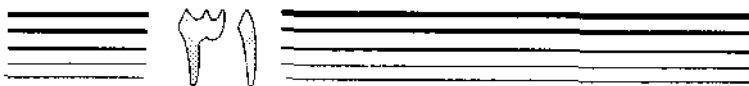
در آخرین ساعات برنامه آموزشی، شرکت‌کنندگان در گروه‌های سه نفره به تمرین شفا بخشی می‌پردازند. یک نفر که بیمار نیازمند به کمک را می‌شناسد، اسم، آدرس، سن و جنسیت او را روی یک کاغذ می‌نویسد و در پشت آن صفحه نوع بیماری را به اختصار توضیح می‌دهد.

سپس یکی از آن دو نفر نقش شفا دهنده را می‌پذیرد و نفر باقی مانده صورت جلسه را یادداشت می‌کند. این یادداشت‌ها بعداً با هم مقایسه می‌شوند. اکنون شفا دهنده در سطح آلفا قرار می‌گیرد و اشاره‌ای می‌کند تا نفر اول موارد یادداشت شده را برای وی قرائت کند. وی در ذهن خود بدن بیمار را معاینه می‌کند و به دیگران می‌گوید که چه چیزی احساس کرده یا «می‌بیند»، سپس با استفاده از تکنیک سه تصویر، عملیات شفا بخشی را آغاز می‌کند.

نتایج حاصل از این تمرین بسیار حیرت‌آور است. در این برنامه نقش افراد تغییر می‌کند به صورتی که هر یک می‌توانند به عنوان شفا دهنده به

تمرین پردازند و توانایی روشن بینی را در خود کشف کنند. میزان موفقیت این جلسات حدود هشتاد درصد است.

دیر یا زود شما نیز به این مهم دست خواهید یافت و قادر به تشخیص بیماری خود یا دیگران خواهید شد. روش سیلوا به طور طبیعی قابلیت‌های نهفته ما را فعال می‌کند. روشن بینی هرگز به عنوان یک پدیده غیر عادی و خارق العاده محسوب نمی‌شود. شما هم قادرید از راه دور اطلاعات مربوط به بیماری‌ها را احساس کنید و همچون کسانی که این کار را آموخته‌اند، به شفای بیماران پردازید.



روشن بینی و شفافخشی از راه دور

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۱۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکار تان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید، وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم

دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هوشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»

یک بار درخواست کمک دوستی را که از کار شما به روش سیلوا آگاهی دارد، بپذیرید. مشتاقانه و از روی همدردی از وی پرسید که مشکلش چیست؟

او در جواب می‌گوید: «حدس بزن.»

این پاسخ شما را به یک مبارزه دعوت می‌کند. مطمئناً چنین گفتگوهایی هرگز به این شکل، صورت نمی‌گیرد بلکه ما با روش‌هایی دقیق و به شکلی غیر مستقیم آنها را انجام می‌دهیم.

به عنوان مثال دوست شما می‌توانست بگوید: «مدتی است که کمرم

درد می‌کند.» که این هم در واقع معنای دیگری جز «حدس بزَن» ندارد. یا این که بگوید دچار ورم مفاصل است.

همیشه بیماری که شخص از آن شکایت دارد، در واقع بیماری نیست که وی فکر می‌کند به آن دچار شده است. در این مورد تشخیص صحیح پزشکی تلفیقی از علم و هنر است. برای نمونه، علت یک معده درد می‌تواند باد فتق (پایین‌تر از محل درد) باشد. همچنین ممکن است برخی بیماری‌ها نشانه‌هایی مشابه داشته باشند. تنها راه تشخیص علت واقعی بیماری‌ها، شناخت روشن‌بینانه است که ویژه نیمه راست مغز است. کافی است برای تشخیص بیماری و شفای بیمار آمادگی داشته باشید و نیمکره راست مغز خود را فعال کنید. عملیات شفا بخشی را به شرح زیر انجام دهید.

۱. وارد سطح آلفا شوید و آرمیدگی خود را با شمارش معکوس اضافی، عمیق‌تر سازید.

۲. با آرزوی شفای بیمار، در ذهن خود بدن او را برای تشخیص بیماری‌های احتمالی مورد معاینه قرار دهید. انتظار داشته باشید که توجه شما به موضع بیماری معطوف شود.

۳. هنگامی که موضع بیماری فرد را شناسایی کردید، عملیات شفا بخشی را طبق روال معمول انجام دهید.

شاید مرحله دوم از موارد ذکر شده، چیزی شبیه به حدس زدن آگاهانه به نظر برسد. این موضوع تعجب آور نیست، زیرا که ما نه تکیه‌گاه‌های عینی و نه ابزار کمکی در اختیار داریم و از دوران بچگی آموخته‌ایم که به نموده‌های حسی عینی، به عنوان واقعیت اعتماد و اطمینان داشته باشیم و به همین جهت سایر ادراکات حاصله برای ما

مشکوک به نظر می‌رسند. این طرز فکر واقعی انسان‌های مدعی فهم و شعور است که توسط مربیانی اندیشمند تربیت یافته‌اند.

ادامه شفا بخشی از راه دور

در شفابخشی دیگران از راه دور، از همان روشی که در درمان خود مورد استفاده قرار می‌دهیم، بهره می‌جویم. نحوه درمان به صورت زیر است.

۱. به سطح آلفا بروید.

۲. از تکنیک سه تصویر استفاده کنید:

تصویر اول: بیماری را مجسم کنید.

تصویر دوم: به تصویر سازی ذهنی عملیات شفا بخشی پردازید.

تصویر سوم: بیماری از بین رفته است.

۳. از سطح آلفا خارج شوید.

البته در روند درمان از راه دور باید چند عامل اساسی را مورد توجه قرار دهیم. برای شفا بخشی دیگران از راه دور به حالت آرمیدگی عمیق‌تری نیاز دارید که این حالت با شمارش معکوس اضافی از ۱۰ تا ۱ در شما ایجاد می‌شود. یعنی در واقع به سطح عمیق‌تری از آلفا دست می‌یابید و در وضعیت خلأتری قرار می‌گیرید و می‌توانید عملیات شفابخشی را آغاز کنید. اینک وارد جزئیات درمان نمی‌شوم، زیرا قصد دارم برای تمرین آرمیدگی و تجسم وقت کافی در اختیار شما بگذارم. در این مرحله فرد مبتدی فاقد اعتماد به نفس و تجربه لازم است، یعنی فقدان همان چیزی که هنگام استفاده از تکنیک‌های ذهنی، همچون انتظار و اعتقاد ضروری است.

هنگامی می‌توانید افکار خود را به درمان دیگران از راه دور معطوف سازید که از طریق کار و تمرین مداوم خود، پس خوراند مثبتی را تجربه کرده باشید. شاید بتوان مطالب این کتاب را به عنوان یک آمادگی قطعی برای شفا بخشی تلقی کرد، اما نمی‌توان آن را جایگزین تمرین‌های فردی نمود.

برای شفای دیگران از راه دور، لازم نیست پانزده دقیقه در وضعیت آلفا باقی بمانید. (همانند آنچه که هنگام تجسم برای درمان خود انجام می‌دهید). برای هر تصویر ذهنی، یک دقیقه وقت کافی است. چنانچه برای درمان خود برنامه ریزی می‌کنید، روزانه سه بار، یعنی صبح‌ها پس از بیدار شدن از خواب، ظهرها پس از صرف ناهار و شب‌ها پیش از خواب به سطح آلفا بروید. در این مواقع بهتر می‌توانید در حالت آرمیدگی قرار بگیرید و آمادگی بیشتری برای کار با نیمکره راست مغز خود پیدا می‌کنید.

از آن جا که شما برای درمان دیگران از راه دور این گونه اطلاعات را در اختیار ندارید (منتظر اطلاعات مربوط به ساعات بیدار شدن، ناهار خوردن و خوابیدن دیگران است)، بهتر است پیش از خواب شبانه، خود را به گونه‌ای برنامه ریزی کنید که خود به خود سر ساعت معینی بیدار شوید. هنگامی که در آن ساعت از شب بیدار شدید، به سطح آلفا بروید و تکنیک سه تصویر را به کار گیرید.

در این جا بار دیگر مراحل شفا بخشی از راه دور را برای شما خلاصه می‌کنم:

۱. پیش از خواب شبانه، وارد سطح آلفا شوید و خود را طوری آموزش دهید که در زمان مناسب برای برنامه ریزی شفابخشی، خود به

خود از خواب بیدار شوید. سپس در همان سطح آلفا به خواب بروید.
 ۲. هنگامی که در طول شب بیدار شدید، برای قرار گرفتن در سطح آلفا، از ۵ تا ۱ معکوس بشمارید و سپس وضعیت آلفای ایجاد شده را بار دیگر با شمارش معکوس از ۱۰ تا ۱ عمیق تر سازید.

۳. لحظاتی در این وضعیت باقی بمانید.

۴. تصویر بیمار را مستقیم پیش روی خود مجسم کنید. اگر از بیماری وی مطلع هستید، آن را در ذهن تصوّر کنید و اگر اطلاعی از بیماری وی ندارید، در خیال خود آن را ردیابی کنید. برای این مرحله یک دقیقه وقت در نظر بگیرید.

۵. تصویر را کمی به سمت چپ حرکت دهید و کار شفابخشی را شروع کنید. برای این مرحله بین یک تا دو دقیقه وقت اختصاص دهید.

۶. تصویر را کمی بیشتر به سمت چپ حرکت دهید و فرد را کاملاً سالم و بدون بیماری مجسم کنید.

۷. در همان سطح آلفا، دوباره به خواب بروید.

شناخت اختلال، در درمان یک فرد از راه دور حائز اهمیت است. البته شما می‌توانید درمان را در طول روز هم برنامه ریزی کنید. چنانچه بیمار نسبت به درمان در طول روز واکنش مثبت نشان ندهد یا در وضع خطرناکی قرار داشته باشد، بهتر است در طول شب برای درمان وی برنامه ریزی کنید و عملیات شفا بخشی را شب هنگام تکرار نمایید.

ادامه اقدامات مربوط به شفا بخشی دیگران

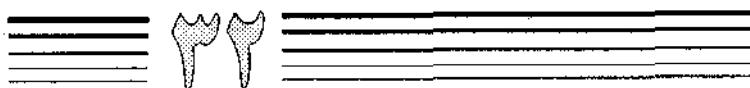
در صورت حاد بودن بیماری، چندبار در روز و در مورد دردهای مزمن هر سه روز یک بار جلسه شفابخشی را تکرار کنید. در چنین

مواردی اگر بتوانید هر روز از تغییرات ایجاد شده در وضع بیمار اطلاعاتی کسب کنید، بسیار مفید خواهد بود زیرا می‌توانید در صورت لزوم اولین تصویر ذهنی را بر حسب تغییرات حاصله در بیمار، ایجاد کنید. اگر بیمار از کار شما آگاهی داشته باشد و تصمیم بگیرد با شما همکاری کند، می‌توانید علاوه بر تکنیک سه تصویر از تکنیک راه اندازی مانند نوشیدن آب، برای شفای وی استفاده کنید. با اجرای این تکنیک تأثیر درمان را افزایش خواهید داد.

برای اجرای تکنیک راه اندازی به ترتیب زیر عمل کنید:

۱. از بیمار بخواهید قبل از خواب شبانه لیوانی پر از آب را آماده کند، نصف لیوان را قبل از خواب و نصف دیگر را صبح روز بعد بلافاصله پس از بیدار شدن، بنوشد.

۲. هنگام انجام عملیات شفا بخشی، در دومین تصویر ذهنی خود مشاهده کنید که بیمار با هر جرعه آبی که می‌نوشد، رو به بهبودی می‌رود. اگر می‌خواهید از جمله کسانی باشید که از هر دو نیمه مغز به یک اندازه استفاده کنید، بهترین راه را برگزیده‌اید، زیرا به هنگام کار با نیمه راست مغز آن بخش از توان ذهنی خود را فعال می‌سازید که «الهام»، «حس ششم» و «آگاهی برتر» نامیده می‌شود. در سطح عمیق آلفا علاوه بر پی بردن به مشکلات جسمانی دیگران، می‌توانیم برای تمامی مراحل زندگی، موضوعات تجاری، روابط انسانی و موقعیت‌های بحرانی راه حل مناسبی بیابیم.



تقویت اقدامات شفابخشی دیگران

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۱۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس‌کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود پرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع پردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید. وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم

دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هوشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین طور هم خواهم ماند.»

روش گیج کردن بیمار

برای اجرای این روش حضور بیمار ضروری است و بهتر است کار در محدوده خانواده صورت پذیرد. در این روش، هدف گیج کردن بیمار است، زیرا زمانی که شخص تمرکز حواس نداشته باشد، برنامه ریزی بر روی خود را بهتر می‌پذیرد. برهم زدن تمرکز حواس بیمار بسیار ساده و طی گفتگو با وی انجام می‌شود، به عنوان مثال گفتگوی زیر را در نظر می‌گیریم:

«دیروز باران بارید. اگر خورشید آن چنان نمی‌تابید، این‌گونه خیس نمی‌شدم، امیدوارم هوا پس‌پریروز دوباره بهتر شود. هر وقت که هوا سرد می‌شود، من این‌طور عرق می‌کنم.»

با هر یک از این سخنان بی‌ربط می‌توان حواس بیمار را مختل کرد و تأثیر برنامه‌ریزی را افزایش داد. وقتی بیمار به اندازه کافی گیج شد، شفا دهنده به سطح آلفا می‌رود و تکنیک سه تصویر را به کار می‌بندد و در صورت نیاز تکنیک راه‌اندازی را نیز مورد استفاده قرار می‌دهد. در تکنیک راه‌اندازی غالباً از یک لیوان آب استفاده می‌شود.

شفاگر برای استفاده از روش گیج کردن بیمار، باید در رفتن به سطح آلفا با چشمان باز و غیر متمرکز، تجربه کافی داشته باشد. هنگامی که بیمار گیج شد، شفاگر، بیمار و بیماری را پیش روی خود مجسم می‌کند. در تصویر دوم، تصور می‌کند که بیمار آب را می‌نوشد و با نوشیدن آن حالش بهتر می‌شود. سرانجام در تصویر سوم مجسم می‌کند که بیماری از بین رفته و فرد سلامتی خود را بازیافته است.

به منظور مؤثر واقع شدن برنامه‌ریزی، شفاگر از بیمار می‌خواهد که صبح و شب یک لیوان آب بنوشد. در ادامه، او سعی می‌کند تمرکز حواس بیمار را بیشتر برهم بزند تا بتواند برنامه‌ریزی را تکرار نماید. اگر بیمار شروع به طرح سؤالاتی کرد تا به جوابی واضح دست یابد، از او بخواهید کلیه سؤالات را در پایان جلسه مطرح کند.

روش انتظار

با این روش، شفاگر حالتی از انتظار در بیمار ایجاد می‌کند تا از آن مانند روش گیج کردن، برای برنامه‌ریزی او استفاده کند. وی به منظور

تقویت اقدامات شفابخشی دیگران / ۲۶۷

ایجاد چنین حالتی، به موضوع بسیار جالبی اشاره می‌کند و در اوج داستان، صحبتش را قطع می‌کند و بیمار را در انتظار شدیدتی باقی می‌گذارد، سپس با برهم زدن تمرکز چشم‌های خود به سطح آلفا می‌رود و با استفاده از تکنیک سه تصویر به درمان بیمار می‌پردازد.

روش میل به زندگی

شفا دهنده در این روش میل به زندگی را در بیمار ایجاد می‌کند و سپس با استفاده از تکنیک سه تصویر به درمان وی می‌پردازد. میل به زندگی در بعضی افراد به هنگام ترسیدن و در برخی دیگر در اثر جراحی سخت، دیدن خون و نیز از طریق طب سوزنی یا تجویز دارو تحریک می‌شود.

روش کندسازی فعالیت مغزی

این روش متکی بر توانایی شفاگر در کند کردن فعالیت امواج مغزی بیمار است. به این ترتیب می‌توان بیمار را هم از لحاظ ذهنی و هم از لحاظ عینی برنامه ریزی کرد.

شرکت کنندگان دوره پیشرفته روش سیلوا، قادرند با تمرینات آرمیدگی، فعالیت مغزی خود را کاهش دهند.

چنانچه بیمار از خود واکنش مطلوب نشان نداد، می‌توانید تجسم را با تکنیک راه اندازی تقویت کنید. اگر بیمار در موقعیتی بحرانی قرار دارد، کار درمان را هر شب در مناسب‌ترین زمان ممکن انجام دهید و در مواردی که بیماری خفیف‌تر است، هر سه روز یک بار شفابخشی را اجرا کنید. چنانچه بیمار پس از سه جلسه بهبود نیافت، می‌توانید تکنیک راه

اندازی را نیز مورد استفاده قرار دهید. اگر قبلاً این کار را کرده‌اید و نتیجه نگرفته‌اید، آن را تغییر دهید. به عنوان مثال از دیگر نوشیدنی‌ها یا غذاهایی که ممکن است بیمار روزانه بیش از یک بار مصرف کند، استفاده کنید. من به تجربه دریافته‌ام که جایگزین کردن یک لیوان چای به جای آب - در صورتی که بیمار معتاد به چای باشد - تأثیری اعجاب‌انگیز دارد.

ترک عادات زیان بار و ناپسند

اگر هدف درمان بیماری باشد؛ آنچه که بیمار اغلب بیش از یک بار در روز انجام می‌دهد یا مصرف می‌کند، می‌تواند در درمان وی مورد استفاده قرار بگیرد. اگر فرد آمادگی همکاری نداشته باشد کنترل سایر مشکلات، مانند عادات نامطلوب و مضر، کمی دشوارتر است. در این مورد نیز می‌توانید کار یا فعالیتی را که فرد مورد نظر بیش از یک بار در روز انجام می‌دهد، انتخاب و از آن جهت اصلاح عادات زیان‌بار وی استفاده کنید. این کار ممکن است خواندن روزنامه یا حتی قدم زدن باشد.

اگر قصد دارید به فردی در ترک عادات زیان بار کمک کنید، برنامه‌ریزی شما نباید به گونه‌ای باشد که وی این عادات را به سهولت ترک کند. بلکه باید طوری برنامه‌ریزی کنید. که فرد میل به ترک این عادت را به شدت در خود بیوراند. هنگامی که شخص واقعاً خواستار ترک عادت زیان‌بار است، به دنبال راه چاره‌ای می‌گردد و درخواست کمک می‌کند. در واقع میل شدید شخص به ترک عادت ناپسند، تصمیم‌گیری را برای او آسان می‌سازد، زیرا باعث ایجاد انگیزه گام برداشتن به سوی موفقیت در وی می‌شود. در فصل ۴۲ به تفصیل به شرح این موضوع می‌پردازیم.

اگر قصد دارید اختلال روحی فردی را اصلاح کنید، وی را با مشکلش

پیش روی خود مجسم کنید و با استفاده از تکنیک سه تصویر ذهنی به درمان وی بپردازید. در تصویر اول فرد را با گرفتاری اش به تصوّر درآورید. در تصویر دوم فرد را در حال تضعیف عادتش به کمک تکنیک راه اندازی، به تصویر بکشید. سرانجام در تصویر سوم وی را در حالی که عادت خود را ترک کرده است، مجسم کنید.

بررسی روش های شفا بخشی از راه دور

بررسی اجمالی این روش ها می تواند به عنوان مرجعی سریع مورد استفاده شما واقع شود.

تمرین پایه

اگر شما از طریق تمرینات منظم، یعنی پس از تمرینات چهل روزه شمارش معکوس، رفتن به سطح آلفا را بیاموزید و در کمک به خود موفق عمل کنید، آنگاه می توانید از همان تکنیک در کمک به دیگران نیز استفاده کنید.

۱. به سطح آلفا وارد شوید.

۲. در تصویر اول فرد و بیماری اش را مجسم کنید و دو تصویر ذهنی دیگر، یعنی تصویر ذهنی مربوط به عملیات شفا بخشی و تصویری که بیمار کاملاً سالم شده است را به سمت چپ حرکت دهید.

۳. از سطح آلفا خارج شوید.

گسترش تمرین پایه

۱. قبل از خواب شبانه وارد سطح آلفا شوید و مناسب ترین زمان را در

- طول شب برای تجسم، برنامه ریزی کنید.
۲. هنگامی که از خواب بیدار شدید، وارد سطح آلفا شوید و با شمارش معکوس اضافی از ۱۰ تا ۱، آرمیدگی خود را عمیق تر سازید.
 ۳. لحظاتی در این حالت باقی بمانید.
 ۴. فرد بیمار و مشکل وی را به تصور در آورید. (اگر نمی دانید مشکل بیمار چیست، از تکنیکی که در قسمت بعد توضیح داده شده، استفاده کنید.)
 ۵. تصویر را کمی به سمت چپ حرکت دهید و یک تا دو دقیقه به عملیات شفابخشی پردازید.
 ۶. تصویر را کمی بیشتر به سمت چپ حرکت دهید و در ذهن خود فرد را سالم به تصویر بکشید.

شناسایی بیماری دیگران از راه دور

۱. وارد سطح آلفا شوید و آرمیدگی خود را با شمارش معکوس اضافی عمیق تر کنید.
۲. ذهناً از خود پرسید که علت اصلی بیماری چیست؟ سپس در ذهن خود بدن بیمار را تا زمانی که توجه تان به محل مشخصی معطوف شود، مورد بررسی دقیق قرار دهید.
۳. فرض کنید که علت بیماری در همان محل است، سپس عملیات شفا بخشی را آغاز کنید.

ادامه اقدامات مربوط به شفا بخشی دیگران

- عملیات شفابخشی را در موقعیت های بحرانی، هر روز و در موارد نه چندان حاد، هر سه روز یک بار تکرار کنید.

● اگر پس از سه بار عملیات شفا بخشی، بهبودی حاصل نشد، تجسم خود را با تکنیک راه اندازی همچون نوشیدن آب توسعه دهید. به گونه‌ای برنامه ریزی کنید که بیمار با نوشیدن هر جرعه آب بهتر شود.

● اگر بیمار نسبت به تکنیک راه اندازی واکنش مثبت نشان نداد، این تکنیک را تغییر دهید. یعنی طوری برنامه ریزی کنید که بیمار با هر بار نوشیدن جای، قهوه و یا خوردن غذا بهتر شود. مواد غذایی را انتخاب کنید که بیمار همیشه در طی شبانه روز، چندین بار مورد استفاده قرار می‌دهد. هر تغییری که در وضع بیمار ایجاد شد، تصویر اول را بر اساس آن تغییر در ذهن خود مجسم کنید.

درمان عادات و افکار مخرب دیگران

در این مورد نیز روی کار یا فعالیتی برنامه ریزی کنید که مطمئن هستید، بیمار در طی روز، بارها آن را انجام می‌دهد. در ضمن، عملیات شفا بخشی را همانند قبل اجرا کنید. در این مورد استثناهایی وجود دارد.

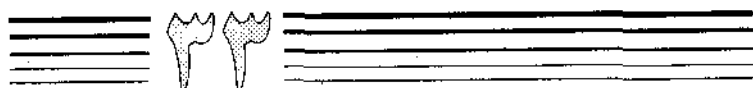
۱. در سه تصویر ذهنی که برنامه ریزی می‌کنید، بیمار نباید عادت ناپسند خود را ترک کند، بلکه باید میل به ترک آن را در خود تقویت کند.

۲. در مورد افرادی که دچار مشکلات روحی هستند، می‌توانید تکنیک سه تصویر را به صورت زیر مورد استفاده قرار دهید:

تصویر اول: بیمار و مشکلش را پیش روی خود مجسم کنید.

تصویر دوم: رفتار نابهنجار بیمار، برطرف می‌شود.

تصویر سوم: فرد از مشکل روحی رهایی یافته است.



ارتباط ذهنی

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۱۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سر شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که متعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود پرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید. وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم

دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هوشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»

مهم‌ترین نتیجه به دست آمده از بررسی مغز، به خصوص از کار با هر دو نیمکره آن، این است که عملکرد نیمه راست مغز وابسته به زمان و مکان نیست. آیا واقعاً عملکرد نیمه راست مغز غیر قابل باور است و باید توانایی‌های آن را خیالی باطل پنداشت؟ در واقع قابلیت‌های نیمکره راست مغز، از ما چیزی فراتر از یک عضو ساده جامعه بشری می‌سازد. این قابلیت‌ها در ما کمال مطلق و آگاهی کامل ایجاد می‌کند. هنگامی که در نیمکره راست مغز یعنی «حوزه علل»، بین «من» و «دیگران» تمایزی وجود ندارد، پس در عمل همه ما یکی هستیم. ما انسان‌ها در دنیای مادی

از نظر فیزیکی با یکدیگر تفاوت داریم یعنی در واقع بدن‌های متفاوتی داریم، اما در دنیای غیر مادی از نظر ذهنی با هم مرتبط هستیم. پیش از این توضیح دادم که روش سیلوا چگونه از این ارتباط ذهنی برای درمان دیگران از راه دور استفاده می‌کند. در این جا نیز قصد دارم بار دیگر به این نکته اشاره کنم که منظور از درمان در روش سیلوا، شفا بخشی از طریق روش‌های کاملاً ذهنی است. برای توضیح بیشتر به ذکر مثالی می‌پردازم:

دختر خانم «جی. تی» یک سال پیش ازدواج کرده بود. او تمام این مدت با دوستان همسرش رفت و آمد می‌کرد و رابطه‌اش را با خانواده خود بسیار محدود کرده بود. اظهار نگرانی‌های مادر هم فقط منجر به افزایش اختلاف و فاصله بین آن دو می‌شد. در همان زمان خانم «جی. تی» سرگرم گذراندن یکی از دوره‌های آموزشی سیلوا بود و لذا تصمیم گرفت تا به کمک تکنیک تجسم، رابطه بین خود و دخترش را بهبود بخشد.

او به سطح آلفا رفت و به گفتگوی خیالی با دخترش پرداخت. روز بعد خانم «جی. تی» به دیدن دخترش رفت و او با آغوشی باز از وی استقبال کرد. این جریان سرآغاز تغییری مثبت و جدید در زندگی دختر خانم «جی. تی» بود.

قدرت کلام

چگونه این گفتگوی ذهنی در سطح آلفا، این قدر مؤثر واقع شد؟ پیش از این که وارد جزئیات شوم، قصد دارم بار دیگر به بررسی

تفاوت‌های مهم در زمینه عملکرد نیمه چپ و راست مغز پردازش بخش اعظمی از نتایج تحقیقات، به وسیله تخریب مواد بی حس کننده به شریان‌های منتهی به نیمکره چپ یا راست مغز که از کار افتادن یکی از دو نیمکره را به دنبال داشت، حاصل شده است. تحقیقات انجام شده بر روی افرادی که نیمه راست یا چپ مغزشان از کار افتاده بود، نشان داد که تفاوت‌های فراوانی بین عملکرد نیمه چپ و راست مغز وجود دارد. در این جا قصد داریم سه تفاوت اساسی کارکرد دو نیمه مغز را مورد بررسی قرار دهیم.

۱. نیمکره چپ مغز، نیمه حاکم بر جهان مادی، برونی و تحلیلی است اما نیمکره راست مسؤول خلاقیت و اعمال احساسی و ادراکی است.

۲. نیمکره چپ مغز، علاقه‌مند به جزئیات است، اما نیمکره راست تمام امور را کلی بررسی می‌کند.

۳. نیمکره چپ مغز، دنیا را جایگاه تضادها، دوگانگی‌ها و بحران‌ها می‌بیند و بر روی تفاوت‌ها تأکید می‌کند، اما نیمکره راست علی‌رغم تمام تفاوت‌ها، همه را یکسان و دارای ارزشی برابر می‌بیند، یعنی کل را در نظر می‌گیرد. این ویژگی‌ها همراه با دیگر خصوصیات هر دو نیمکره مغز، هوش انسان را تشکیل می‌دهد. سه مورد ذکر شده، از دیدگاه یک گفتگوی ذهنی موفقیت‌آمیز، حائز اهمیت فراوانی هستند.

به منظور انجام یک گفتگوی ذهنی موفق لازم است:

۱. ارتباط خود را با دنیای مادی قطع و توجه خود را به دنیای درون، دنیای تخیلات یا سطح آلفا معطوف کنیم.

۲. این نکته را درک کنیم که همه ما بخشی از یک کل و بخشی از یک آگاهی متعالی هستیم که همه ما را به یک دیگر پیوند می‌دهد و هر یک از

ما به آن دسترسی دارد. در واقع همه ما یکی هستیم و از نظر ذهنی با یک دیگر ارتباط داریم.

۳. این عقیده که «حق با من است» و «دیگران محق نیستند» را کنار بگذاریم. باید سعی کنیم همیشه به دنبال راه حلی قانع کننده و رضایت بخش برای خود و دیگران باشیم. این کار به قدر کافی ساده به نظر می‌رسد. یا دیدی دقیق تری می‌بریم، این طرز برخورد با یک دیگر تفاوت فاحشی با شیوه رفتاری دارد که به ما آموخته‌اند.

بدین ترتیب داشتن آگاهی کامل نسبت به این سه عامل، موجب می‌شود تا در یک گفتگوی ذهنی بتوانیم با همکاری نیمکره راست مغز پیام خود را ارسال کنیم.

با یک مثال، بهتر می‌توان این موضوع را روشن کرد:

فرزند سه ساله شما مرتب رختخوابش را خیس می‌کند. شما با زبان خوش با او صحبت می‌کنید، اما انگار نه انگار. بنابراین تصمیم می‌گیرید که این کار را با یک گفتگوی ذهنی آزمایش کنید. در سطح آلفا قرار می‌گیرید، فرزند خود را به تصور در می‌آورید و گفتگوی ذهنی را با او شروع می‌کنید: «تو بچه بدی هستی، اگر یک بار دیگر رختخوابت را خیس کنی، آن وقت می‌بینی چه بلایی سرت می‌آورد.»

آیا چنین گفتگوی ذهنی می‌تواند ثمربخش باشد؟ مسلماً خیر، زیرا شما هر سه عامل اساسی یک گفتگوی ذهنی موفقیت آمیز را نادیده گرفته‌اید. در واقع با ابراز نارضایتی، دوباره به سطح امواج بتا باز خواهید گشت. لحظه‌ای که شما فرزندتان را «بچه بد» خطاب می‌کنید، نسبت به او حالت برتری به خود گرفته‌اید، که این حالت خود به خود ارتباط شما را با نیمه راست مغز قطع می‌کند. علاوه بر این شما با تهدید به تنبیه، باعث

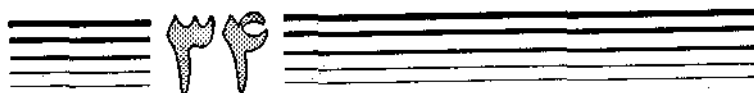
جدایی بین خود و کودک تان می‌شوید که این امر ویژه نیمکرهٔ چپ مغز است. در سطح آلفا باید افکار تان خلاق باشد نه ویرانگر. گذشته از این هنگام گفتگوی ذهنی باید خود را با مخاطب برابر بدانید و برای او ارزش قائل شوید. سعی کنید راه‌حلی انتخاب کنید که برای شما به عنوان ارسال‌کنندهٔ پیام ذهنی و نیز برای طرف مقابل شما به عنوان گیرندهٔ این پیام، مفید باشد.

از پرداختن به جزئیات زیان‌بار که از ویژگی‌های نیمکرهٔ چپ مغز است، صرف‌نظر کنید و از گذاشتن شرط و شروط برای راه‌حلی که مورد قبول شما و طرف مقابل تان است، بپرهیزید.

چنانچه به قوانین ساده ارتباط ذهنی رجوع کنید، گفتگوی قبلی، می‌تواند به صورت زیر درآید:

«عزیزم، بهتر نیست شب‌ها بلند شوی و به دستشویی بروی تا این که رختخوابت را خیس کنی؟ اگر این کار را بکنی، رختخوابت تمیز می‌ماند و بهتر می‌توانی بخوابی و دیگر لازم نیست من این همه ملافه بشویم.»

یک گفتگوی ذهنی ساده، مؤثر و ثمربخش برای هر دو.



تندرستی و مرکز درون انسان

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۱۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین و انبساط سازید. این کار را از فرق سرتان شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود پرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید. وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم

دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هوشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین طور هم خواهم ماند.»

مرکز درون انسان

اختراع چرخ یکی از دستاوردهای بزرگ بشری بود. اما چرخ فقط هنگامی می‌چرخد که تویی آن دقیقاً متمرکز باشد در غیر این صورت نمی‌چرخد و اصطلاحاً لنگ می‌زند. بنابراین می‌توان آن را چرخ می‌تمرکز نیافته (خارج از مرکز) نامید. انسانی که در تلاش برای دست‌یابی به مرکز درون خود می‌باشد، نیز این‌گونه است. او باید باطن خود را از نو کشف کند.

انسان‌های غیر متمرکز، لنگ لنگان مسیر زندگی خود را طی می‌کنند و رفتار نامتعادل‌شان برای آنها مشکل آفرین است. آنها یا خلاق هستند یا ویرانگر و افکارشان ناگهانی است، نه از روی هدف زیرا افکار متمرکز و هدف‌مند در سطح آلفا شکل می‌گیرند. فرکانس امواج آلفا در مرکز طیف امواج مغز انسان قرار دارد.

دانشمندان کشف کرده‌اند که فضای بین سطح زمین و یون سپهر (یونسفر) به کاسه‌ساز بسیار بزرگی شباهت دارد که انرژی الکترومغناطیسی آن دارای فرکانس ۱۰ دور در ثانیه (حد متوسط حوزه فرکانس امواج آلفای مغز انسان) است. علم، وجود مولد این فرکانس را در هر نقطه‌ای از اعماق جهان هستی، احتمال می‌دهد. اما شاید احتیاج به جستجوی زیاد نیز نباشد. ممکن است جواب آن روی زمین، یعنی جایی باشد که به طور متوسط میلیاردها مغز انسانی در حوزه امواج آلفا فعالیت می‌کند.

یک فرد متمرکز بیشتر در سطح امواج آلفا فعالیت می‌کند تا یک فرد غیر متمرکز. او خود به ابعاد معنوی و روحی وجود آگاه‌تر است، چیزی که موجب رفتاری سالم‌تر و انسانی‌تر می‌شود. هرگاه فردی به منظور کسب آرامش و تفکر عمیق در مرکز طیف امواج مغزی، یعنی سطح آلفا قرار گیرد، فرکانس امواج مغزی وی مشابه با فرکانس میدان انرژی الکترومغناطیسی اطراف زمین شده و تحت این شرایط رفتار سالم و انسانی خود به خود در فرد ظاهر می‌شود.

هر قدر افکار ما توسط شمارش معکوس صبحگاهی به منظور رفتن به سطح آلفا، و سپس با فعال ساختن نیروهای خود درمان و سرانجام به وسیله عملیات شفا بخشی بر روی دیگران، بیشتر متمرکز شود، ما نیز به

همان اندازه از رفتارهای سلطه طلبانه و خودخواهانه فاصله خواهیم گرفت. در سطح آلفا سیستم ایمنی بدن، حمایت و خلاقیت را تجربه می‌کند و توانایی‌های ادراکی و احساسی نیز افزایش می‌یابند. در این سطح شما خود را سالم‌تر، جذاب‌تر، با ثبات‌تر و موفق‌تر از قبل می‌یابید و با خود و دنیای‌تان هماهنگ‌تر و هم‌سوتر خواهید شد. شما به عنوان فردی متمرکز به مراتب کمتر از فردی غیر متمرکز و نامتعادل در معرض خطر قرار می‌گیرید و دنیای شما، هر روز بیشتر از تحریف‌ها، اشتباه‌ها، اغتشاشات و نابهنجاری‌ها فاصله می‌گیرد.

دنیای درون - دنیای برون

ضرورت زندگی در دنیای مادی منجر به قوی‌تر شدن توانایی عقلانی ما نسبت به قابلیت‌های ادراکی شده است. ما تنها در جریان تکامل، واقعیت دنیای برون را با وابستگی آن به واقعیت دنیای درون در نظر گرفته‌ایم و این موضوع منجر به ناهماهنگی در پرورش توانایی‌های هر دو نیمکره مغز شده است. به همین دلیل نیروهای درونی و آگاهی ما تا حد زیادی کنار گذاشته شده و دست نخورده باقی مانده‌اند.

حال منطقی نیست که از لبه دیگر بام سقوط کنیم، یعنی دنیای درون را به دنیای برون ترجیح دهیم. در واقع هدف این است که هر دو دنیا را دارای ارزشی یکسان بدانیم. به این علت بر اهمیت نیمه راست مغز به عنوان مدخل ادراکات و احساسات به دنیای درون، تأکید می‌کنم. به این ترتیب می‌آموزیم که نیمه راست مغز را نیز به اندازه نیمه چپ مورد استفاده قرار داده و به همان اندازه که نیمه چپ تحمل دنیای برون را برای ما امکان‌پذیر می‌سازد، به نیمه راست هم اعتماد کنیم.

طبیعتاً افرادی مدّعی این امر هستند که فقط دنیای برون و قابل رؤیت وجود دارد و بر عکس، دنیای درون چیزی جز تصوّر و خیالی محض نیست. این افراد فراموش کرده‌اند که همه دستاوردهای بزرگ انسان از ذهن خلاق و از دنیای درون او نشأت گرفته است.

یک نقّاش، اثرش را پیش از خلق، در ذهن خود به تصویر می‌کشد، یک قطعه موسیقی ابتدا در ذهن آهنگ‌ساز جان می‌گیرد. او صدای تک تک آلات موسیقی را می‌شنود و آنچه که روی کاغذ می‌آورد، همان چیزی است که در آن لحظه از درون خود الهام گرفته است. کتاب‌های بزرگ بشری ناشی از الهام بوده‌اند. مخترعین افکارشان را آن قدر سنجیده و پرورانده‌اند تا بتوانند به آن شکل بدهند. فیزیک‌دانان تئوری‌ها را ارائه می‌دهند و دانشمندان به خاطر تفکّر و تحقیق مداوم از طریق ادراک ناگهانی پاداش خود را خواهند گرفت.

انسان‌هایی که فقط دنیای مادی و قابل رؤیت را واقعی می‌پندارند، قدرت خلاقیت و دنیای درون‌شان را نادیده می‌گیرند. آنها به آسانی از هدایت زندگی و کنترل استرس، درد و سلامتی خود، چشم‌پوشی می‌کنند. با شناخت مکانیسم‌های منفی و جایگزین ساختن حالات مثبت مانند توانایی‌های خلاق دنیای درون، می‌توان این قابلیت‌ها را پرورش داد.

مغز با داشتن دو نیمکره به ما فرصت می‌دهد که دنیا را از نگاه دو دورین مشاهده کنیم. اما ما به جای استفاده از توانایی‌های هر دو نیمه، با سرسختی می‌خواهیم که یکی از دو دورین تصاویری معتبرتر و قوی‌تر ارائه دهد. به این ترتیب نیمه چپ مغز بر نیمه راست مسلط می‌شود و آنچه مطابق میلش نباشد، حذف می‌کند. اما اگر به منظور استفاده از نیمه

تندرستی و مرکز درون انسان / ۲۸۳

راست، درست مانند نیمهٔ چپ تمرین کنیم، نه تنها توانایی کنترل هر دو نیمه را پیدا خواهیم کرد، بلکه نسبت به جهان هستی متعادل و متمرکز عمل می‌کنیم.



سطح عمیق ألفا

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۱۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سرتان شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع پردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید. وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم

دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هوشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین طور هم خواهم ماند.»

حتماً دقت کرده‌اید که جهت تعمیق سطح آلفا، فقط در بعضی تمرین‌ها شمارش معکوس اضافی توصیه شده. حال قصد داریم دلیل این موضوع را با توجه به آزمایش زیر، شرح دهیم. هجده نفر از شرکت‌کنندگان دوره آموزشی، توسط یکی از مربیان، آزمایش شدند. ده نفر از آنان با شمارش معکوس اضافی در سطح عمیق آلفا قرار گرفتند و هشت نفر دیگر با همان روش استاندارد (بدون شمارش معکوس اضافی) به سطح طبیعی امواج آلفا دست یافتند. سپس دقت هر هجده نفر در شناسایی اشیایی که به مدت یک دهه ثانیه به آنان نشان داده شد، مورد آزمایش قرار گرفت.

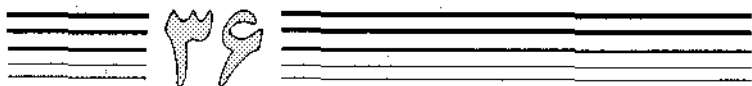
سپس در سطح امواج بتا نیز آزمایش‌هایی از آنان به عمل آمد. ده نفر شرکت کننده‌ای که با شمارش معکوس اضافی در سطح عمیق آلفا قرار گرفته بودند، توانستند در سطح بتا اشیاء بیشتری را نسبت به سطح عمیق آلفا شناسایی کنند و برای هشت نفری که طبق روش استاندارد در سطح طبیعی آلفا قرار گرفته بودند، عکس این جریان اتفاق افتاد. آنها در سطح طبیعی آلفا توانستند اشیاء بیشتری را نسبت به سطح بتا شناسایی کنند.

نتیجه این تحقیقات و آزمایش‌های بعدی ثابت کرد که در سطح عمیق آلفا، کنترل مربوط به شناخت و نیز برداشت‌های غیر ارادی حسی به طور موقت قطع می‌شود و به جای آن ادراکات درونی آشکار می‌گردد. بنابراین به نظر می‌رسد که در سطح طبیعی آلفا قابلیت ادراک برونی و در سطح عمیق آلفا توانایی ادراک درونی افزایش می‌یابد. سطح طبیعی آلفا برای حل مشکلات خارجی و مادی مناسب است، اما در سطح عمیق آلفا که فعالیت مغزی به پایین‌تر از ۱۰ دور در ثانیه می‌رسد، از میزان درک اطلاعات خارجی کاسته می‌شود و ادراک درونی افزایش می‌یابد. سطح عمیق آلفا ضامن حفظ سلامتی است و شما قادرید در این سطح به درمان بیماری‌ها پردازید.

آنچه گفته می‌شود جهت راهنمایی است و اجباری در انجام آن نیست. چنانچه دچار مشکل یا بیماری هستید و قصد کمک به خود یا دیگران را دارید، به سطح آلفا بروید و تا حد امکان آن را عمیق سازید. اگر تکنیک سه انگشت یا راه‌اندازی را برنامه ریزی کرده‌اید، یقین داشته باشید که کار بیهوده‌ای انجام نداده‌اید. شمارش معکوس را با در نظر گرفتن این که در چه مقطعی از دورهٔ چهار روزی آموزشی قرار دارید، انجام دهید.

سطح عمیق آلفا / ۲۸۷

چنانچه دوره را به پایان رسانده‌اید، شمارش معکوس از ۱۵ تا ۱ شما را به اندازه کافی در سطح عمیق آلفا قرار می‌دهد، طوری که قادر خواهید بود خود یا دیگران را شفا بخشید. علاوه بر این شمارش معکوس اضافی از ۱۰ تا ۱ سطح آلفا را به گونه‌ای عمیق می‌سازد که می‌توانید تجسم شفا بخشی را به نحوی مؤثرتر انجام دهید. من سطح عمیق آلفا را برای درمان بیماری‌های حاد توصیه می‌کنم. چنانچه این کار به هر دلیلی برای شما امکان‌پذیر نیست، سطح آلفا را به همان میزانی که در توان‌تان هست، ایجاد کنید. مطمئن باشید که این کار بی نتیجه نخواهد بود.



سموم محیط زیست

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۱۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سرتان شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع پردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید. وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم

دست تکان می دهید و همدیگر را در آغوش می گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هوشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می کنم و همین طور هم خواهم ماند.»

آثار زیان بار ناشی از آلودگی آب و هوا، کنسروسازی مواد غذایی و... کاملاً شناخته شده است. پیش از آن که طرز برطرف کردن این قبیل مشکلات را به کمک روش سیلوا توضیح دهم، می خواهم شما را از هرگونه افراط برحذر دارم. افکار منفی همیشه آثار و نتایج منفی نیز به دنبال دارند و تداوم آنها، باعث تشدید این جریان می شود. به عنوان مثال نگرانی به خاطر وجود مواد شیمیایی در غذاها، می تواند زیان بارتر از خود این مواد باشد. احساس گناه به خاطر مصرف کالری ها و مواد قندی ناسالم و غیر طبیعی که در قالب یک شیرینی خوشمزه خورده اید،

می‌تواند عواقبی ناگوارتر از مصرف مکرر این گونه مواد داشته باشد، زیرا نگرانی و احساس گناه باعث ایجاد استرس می‌شود که خود می‌تواند سریع‌تر از سموم محیط زیست به ما آسیب برساند. بنابراین بهتر است پیش از این که دچار احساس گناه و سرزنش خویش شوید، تصمیم عاقلانه و درستی اتخاذ کنید.

اگر هنگام خرید از سوپر مارکت در انتخاب گوشت گاو یا گوسفند دو دل هستید، دست نگه دارید، با برهم زدن تمرکز چشمهایتان به سطح آلفا بروید و از خود بپرسید که چه گوشتی مناسب‌تر است. گوشت گاو یا گوسفند؟ افکار خود را متمرکز کنید و به سمت فریزر بروید، مطمئناً گوشتی را انتخاب خواهید کرد که چربی کمتری داشته باشد. اگر تکنیک سه انگشت را برنامه ریزی کرده‌اید، در طول خرید حالت انگشتان را حفظ کنید. هرچه بیشتر روش سیلوا را تمرین کنید، می‌توانید متمرکزتر عمل کنید. افراد متمرکز، نسبت به افراد غیر متمرکز، در تصمیم‌گیری کمتر دچار اشتباه می‌شوند.

بدون شک در شرایط بحرانی و خطرناک زندگی لازم است این سموم را شناسایی کنیم. در چنین مواردی، بهترین کار قرار گرفتن در سطح آلفا و اجرای یکی از تکنیک‌های مشکل‌گشاست. از آن جا که این مشکل مربوط به دنیای خارج است، لزومی به قرار گرفتن در سطح عمیق آلفا نیست.

حساسیت‌ها

چنانچه بدن شما مستعد بروز جوش‌های پوستی، مشکلات گوارشی یا واکنش‌های آلرژیک است، می‌توانید جهت مقابله با این مشکلات،

تکنیک سه تصویر را مورد استفاده قرار دهید اما فراموش نکنید که پیش‌گیری، مهم‌تر و آسان‌تر از درمان است. پس برای دستیابی به راه حلّی قطعی، یافتن عوامل محرک و دوری از آنها از اهمیّت خاصی برخوردار است.

برای مقابله با حساسیّت‌ها به صورت زیر عمل کنید:

۱. به سطح آلفا بروید و خود را در حالتی که دچار آلرژی هستید، مجسّم کنید. در میدان دید شما تقویمی وجود دارد.

۲. ذهناً از خود بپرسید که اولین بار چه موقع به این آلرژی دچار شدید و به چه علّت بدن شما مستعد آن است. تقویم را برگ به برگ ورق زده و به عقب برگردید. در این حال به تصاویری که از سمت راست در زمان گذشته پدید می‌آیند، توجّه کنید.

۳. چنانچه با تصویری (خاطره‌ای) برخورد کردید، صحنه آن را در ذهن به نمایش درآورید.

۴. از سطح آلفا خارج شوید و به تجزیه و تحلیل خاطره ایجاد شده در ذهن‌تان پردازید و آن را با دید وضعیّت کنونی خود مورد بررسی قرار دهید.

در بعضی موارد بررسی شکل قبلی آلرژی‌ها در زمان حال به شناختی جدید و از بین رفتن آنها منجر می‌شود. با این وجود اگر بازهم نشانه‌های بیماری در شما ظاهر شد، جهت رفع کامل آن برنامه ریزی کنید.

اگر فکر می‌کنید نسبت به یک ماده غذایی حساسیّت دارید به شرح زیر عمل کنید:

۱. به سطح آلفا بروید و پزشک یا کارشناس مورد اعتمادتان را پیش روی خود مجسّم کنید.

۲. دو ماده غذایی را که فکر می‌کنید نسبت به یکی از آنها حساسیت دارید، انتخاب کنید و از کارشناس مربوطه پرسید که کدام یک محرک بوده است.

۳. از سطح آلفا خارج شوید و به مشکل خود بیندیشید. بدون تردید به جوابی قانع‌کننده دست خواهید یافت.

۴. این ماده را با دیگر مواد غذایی مورد نظرتان مقایسه کنید تا عامل آلرژی مشخص شود.

سموم محیط زیست

شما هر اندازه متمرکزتر باشید، قضاوت صحیح برای تان آسان‌تر می‌شود. اگر باز هم مردد هستید، به سطح آلفا بروید و در ذهن خود پاسخ مورد نظر را بررسی کنید. معمولاً اولین جواب، مؤثرترین و صحیح‌ترین آنها خواهد بود.

اعتیاد

به طور کلی برای درمان اعتیاد، راه حل ساده‌ای وجود ندارد و اگر فردی به مواد مخدر پناه ببرد، در واقع این کار را آگاهانه انجام داده است. با این وجود برای کمک به این افراد راه‌هایی وجود دارد که عبارتند از:

۱. برقراری ارتباط ذهنی با فرد معتاد بر اساس روش سیلوا.
۲. مراقبت‌های بالینی.



علل شفابخشی

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۱۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سرتان شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس‌کننده سلامت و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود پرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید. وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصوّر کنید که چگونه برای هم

دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هوشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»

دکتر «برنهارد اس. زیگل» نویسنده، جراح و همکار دانشکده پزشکی دانشگاه یل می‌نویسد: «من شدیداً بر این باورم که دانسته‌های ما پیرامون طبیعت واقعی سلامتی و فرایندهای شفا بخشی به صورت درونی است نه ماشین وار و مکانیکی. برای نمونه می‌توان از درمان نسبی و خود به خود بیماری یا شفای خود به خود نام برد. البته ترجیح می‌دهم به جای استفاده از اصطلاح شفای خود به خود، از معجزه‌ای که با تلاش به وقوع پیوسته است، صحبت کنم.»

من نیز از صمیم قلب با این موضوع موافقم. «بی. زیگل» به کمک

همسرش «باربارا اچ. زیگل» مقاله‌ای تحت عنوان «ابعاد روانی شیوه‌های درمانی» را برای روزنامه «امریکن تنوسافیسٹ» نوشت و بعدها در سال ۱۹۷۸ مؤسسه «درمان گروهی بیماران سرطانی» را بنیان نهاد. در این مؤسسه، درمان به صورت گروهی و به کمک نیروی تجسم و تصویرسازی ذهنی انجام می‌شود. پزشکی مانند دکتر «زیگل» را نباید یک پزشک ساده تلقی کرد. او معلمی است که به بیماران می‌آموزد تا در قبال مشکلات‌شان مسؤلیت‌پذیر باشند. به این ترتیب بیماران خود را در شرایطی می‌یابند که می‌توانند در درمان خود سهم به‌سزایی داشته باشند.

من نیز به توان بالای نیروهای ذهنی اعتقاد کامل دارم. تنها یادآور می‌شوم که برای استفاده از این توان بالا لازم نیست تا رسیدن به سن بلوغ صبر کنیم. بهتر است فرزندان ما نیز بیاموزند چگونه از قوای ذهنی خود برای مقابله با مشکلات استفاده کنند و آگاه باشند که ذهن ما قادر است هم ما را بیمار کند و هم سالم و تندرست سازد.

آیا شفا بخشی، کاری خطاست؟

هرچند وقت یک بار انتقادات بالا می‌گیرد که شفا بخشی از راه دور به مثابه دخالت در امور شخصی دیگران است. بعضی دیگر معتقدند که این روش درمانی موجب می‌شود شفاگر نتواند عملیات شفا بخشی را از نزدیک تجربه کند یا این که کاری کفرآمیز و مداخله در اموری است که به انسان مربوط نمی‌شود.

علی‌رغم این اعتراضات، من معتقدم که انسان‌ها نسبت به یک دیگر مسؤل هستند. به عنوان مثال اگر ما از بیماری یا مشکل شخصی

مطلع باشیم و بدانیم که این بیماری مانع فعالیت‌های روزمره آن شخص می‌شود، در این صورت وظیفه انسانی حکم می‌کند که به وی کمک کنیم، حال او از این امر مطلع باشد یا نباشد.

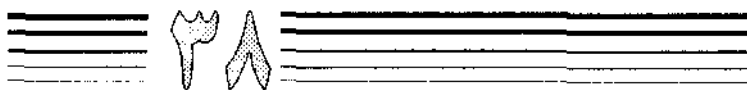
اعمال ما در زندگی متأثر از اشتباهات و نیز پیامدهای ناشی از آن است. انجام کاری اشتباه مجازات را به دنبال خواهد داشت و اعتقاد من بر این است که مجازات زمانی مؤثر واقع می‌شود که فرد خلاف کار متوجه جنبه منفی کار خود شده باشد.

مجازات باید موجب اصلاح ما شود و به ما بیاموزد اشتباهی را دوباره مرتکب نشویم. مجازات به خاطر جرمی که نسبت به آن آگاهی نداریم، کاری بی نتیجه است. به این دلیل مرئیان ما برای شرکت کنندگان در سمینارها، به توضیح اصل علت و معلول و رابطه آن با عادات فکری و نیز تأثیر آنها بر زندگی می‌پردازند. به این ترتیب آنان درمی‌یابند چه چیزی را جهت کسب سلامتی و بالا بردن سطح کیفی زندگی خود تغییر دهند و چرا لازم است که این کار را انجام دهند و سرانجام مشیت الهی بر چیست؟ مطمئناً اگر خواست خداوند این نباشد که ما از نیروهای درونی خود بهره جوییم، کار ما بی‌فایده خواهد بود. هر فردی نیازمند کمک است و هیچ‌کس نمی‌تواند بدون کمک سایرین، زندگی کند. ما در موقعیت‌های اضطراری از امکانات خوبی برخورداریم. آمبولانس‌ها و بیمارستان‌ها، کلینیک‌های تخصصی، پرستاران، پزشکان، عمومی و متخصص، شفا دهندگان و سایر متخصصین در مواقع اضطراری کاملاً آماده‌اند. از این گذشته همه ما موظفیم نیروهای شفا دهنده درون خود را پرورش دهیم تا در صورت لزوم بتوانیم از آنها استفاده کنیم. با این وصف آیا هدف از زندگی در این کره خاکی چیزی جز کمک به هموعان است؟

انسان و خلقت

اما به منظور تحقق هدف آفرینش، لازم است خود خلاق و سازنده باشیم، نه مخرب و ویرانگر و نیز خواست ما باید شرکت در خلل مشکلات باشد نه این که خود بخشی از مشکلات باشیم.

انسان مظهر خالق است. یقیناً این گفته به خلق ابعاد فیزیکی انسان اشاره نمی‌کند، بلکه بیشتر به بررسی ابعاد معنوی و ذهنی وجود ما و ارتباط آن با آفریدگار یکتا می‌پردازد. ما از طریق ذهن به گونه‌ای مستمر با خالق خود در ارتباط هستیم. ذهن ما به عنوان مرجعی مستقل از حواس فیزیکی، فراتر از موانع زمان و مکان فعالیت می‌کند. هنگامی که ما آگاهی خود را از بُعد مادی به بُعد غیر مادی معطوف می‌کنیم، در حالی که تمرکز چشم‌ها را برهم می‌زنیم، در حالت آرمیدگی قرار می‌گیریم یا به مراقبه می‌پردازیم، ارتباط خود را با دنیای برون که نیمی از وجود ما محسوب می‌شود، قطع کرده و به دنیای درون، یعنی نیمه دیگر وجود خود راه می‌یابیم. در این حالت اشتباهات را تصحیح و الهامات را تجربه می‌کنیم، به شفا بخشی می‌پردازیم و به قضاوت درست می‌نشینیم و می‌توانیم دنیایی با ارزش‌تر برای زیستن بسازیم.



روشن بینی

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۱۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین و انبساط سازید. این کار را از فرق سرتان شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع پردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید. وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم

دست تکان می دهید و همدیگر را در آغوش می گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هوشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین طور هم خواهم ماند.»

تبریک مرا بپذیرید. طی دو روز دوره آموزشی را به اتمام رسانده‌اید! در ضمن قادر به تولید امواج آلفا و حفظ آن برای کمک به خود و دیگران هستید. شاید مایل باشید به برادران که سنگ صفرها دارد، کمک کنید، هرچند ممکن است هزاران کیلومتر از هم فاصله داشته باشید. به سطح آلفا بروید. او و کیسه صفرایش را در ذهن خود به تصویر بکشید. شما وجود دو سنگ را در کیسه صفرها احساس می‌کنید. آنها را بین انگشتان خود خرد کنید و از سطح آلفا خارج شوید.

روز بعد برادران ضمن تماس تلفنی اظهار می‌دارد: «فقط می‌خواستم

بگویم که دیگر مشکلی به اسم سنگ کیسه صفرا ندارم.»
 شما در جواب می‌گویید: «بسیار عالی است.»، «اما ممکن است دو
 سنگ بوده و یکی از آنها هنوز از بین نرفته باشد.»
 او روز بعد دوباره تماس می‌گیرد و اعلام می‌کند: «حق با تو
 بود، خوشبختانه حالا دیگر مشکلی ندارم.»
 آیا می‌توانید احساس نشاط‌انگیز آن لحظه را تصور کنید؟ شما از
 دانسته‌های خود استفاده کرده‌اید و به آن جامه عمل پوشانیده‌اید.
 به راستی چه اتفاقی افتاده است؟ آیا شما فرد روشن بینی هستید؟ در
 کتاب لغت «روشن بینی» به عنوان یک توان خارق العاده و استثنایی
 تعریف شده است. یعنی ادراک آنچه که خارج از میدان دید طبیعی
 حواس پنجگانه ما قرار دارد. این جریان ارتباطی به مشاهدات معمول پیدا
 نمی‌کند، بلکه بیشتر نوعی امانت و مشاهده درونی است که به هنگام
 فعال شدن توان ذهنی در شما ایجاد می‌شود. شما این ادراک را در قالب
 احساسات، کلمات و تصاویر درونی بیان می‌کنید. به عنوان مثال در قالب
 دو سنگ کیسه صفرا.

ممکن است فردی با حساسیت شنوایی بالا پاسخی را بشنود اما
 فردی دیگر با داشتن حواس قوی، آن را احساس کند اما نه از راه حواس
 پنجگانه بلکه از طریق مشاهدات درونی.

ذهن ما از توانایی ادراک بسیار بالایی برخوردار است و می‌تواند نه
 تنها حواس پنجگانه بلکه حواس دیگری را هم که ما به طور مستقیم از
 آنها آگاه نیستیم و نمی‌توانیم نامی هم بر آنها بگذاریم، ادراک نماید. یک
 روشن بین درباره حواس درونی و طرز استفاده از آن، اطلاع کافی دارد.
 روشن بینی به پدیده‌های به اصطلاح «ASW» یا قابلیت‌های مربوط به

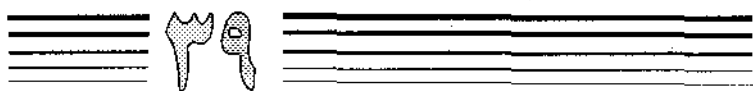
روشن بینی / ۳۰۱

«ادراک فرا حسی» تعلق دارد. در حقیقت قابلیت «ادراک فرا حسی» در همه افراد وجود دارد و مربوط به توانایی خاصی نمی شود. اطلاعات مورد نظر در «ادراک فرا حسی»، در قالب تصاویر ذهنی، کلمات و شاید هم به شکل یک احساس آشکار می شود.

از آن جا که شما در سطح آلفا قرار می گیرید و قادرید آگاهانه از هر دو نیمه مغز خود استفاده کنید، در مقایسه با اکثر مردم به یک برتری دست یافته اید. اما این بدان معنی نیست که شما فردی استثنایی هستید زیرا همه افراد از چنین استعدادی برخوردارند. آنچه شما را از دیگران متمایز می سازد، آگاهی شما نسبت به این استعداد و طرز استفاده از آن در حل مشکلات و درمان بیماری ها است. اما اگر به این علت احساس ناخوشایندی دارید، آن را بروز ندهید. لازم نیست در این مورد با کسی صحبت کنید، یا کسی از آن چیزی بدانند. از این که در مدت چند ساعت یا چند روز از یک آسم مزمن خلاص شده اید، به خود نبالید.

اگر موفق شدید به فردی کمک کنید تا بر بیماری خود فائق آید، سکوت اختیار کنید. فقط خوشحال باشید که حال آن شخص بهتر است. شما از این شادی، در سکوت خود به مراتب بیش از ابراز آن خشنود می شوید.

«خلیل جبران»، نویسنده نامی، ما را از دعوت فردی ثروتمند برای صرف غذا، برحذر می دارد زیرا این فرد برای دعوت متقابل اسیر شگ و تردید می شود. اما اگر از فرد فقیری که توانایی مهمانی دادن را ندارد، دعوت کنیم، آنگاه خواهیم دید که دنیا این کار ما را به شکلی حیرت آور جبران می کند.



زندگی هدف‌مند

۱. چشم‌ها را بسته و به آرامی به سمت ابروها حرکت دهید.
۲. در انتخاب مراحل ۲ الف، ۳ الف، ۳ ب و ۳ ج آزاد هستید. آهسته و بدون شتاب از ۱۰ تا ۱ معکوس بشمارید. این کار را در ذهن خود انجام دهید و پس از هر عدد یک ثانیه مکث کنید.
- الف. توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن و عضلات خویش معطوف نمایید و آنها را از بالا به پایین وانهاده سازید. این کار را از فرق سرتان شروع کنید.
۳. وقتی به عدد ۱ رسیدید از خود تصویر زیبایی که منعکس‌کننده سلامتی و نیرو باشد، در ذهن بسازید.
- الف. ذهناً از خود بپرسید که چرا به این بیماری خاص دچار شده‌اید. بگذارید افکارتان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد.
- ب. اگر صرفاً به فرد خاصی می‌اندیشید وی را در ذهن مجسم کنید.
- ج. او را به عالم خیال خود راه دهید. تصور کنید که چگونه برای هم

دست تکان می‌دهید و همدیگر را در آغوش می‌گیرید. به یک دیگر لبخند بزنید. سر را به علامت تفاهم متقابل تکان دهید و از این کار لذت ببرید.

۴. ذهناً با خود تکرار کنید: «جسم و روح من همواره از هر لحاظ در کمال سلامتی خواهند بود.»

۵. اکنون در ذهن به خود بگویید: «حالا از ۱ تا ۵ می‌شمارم. با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۶. شروع به شمارش کنید و با شماره ۳ دوباره در ذهن به خود تلقین کنید: «با شماره ۵ چشمانم را خواهم گشود و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی خواهم کرد.»

۷. به شمارش ادامه دهید. با شماره ۵ چشم‌ها را باز کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من کاملاً بیدار و هوشیار هستم و بیش از پیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم و همین‌طور هم خواهم ماند.»

آیا بهتر است در زندگی هدفی جدی نداشته باشیم یا این که اهداف خود را تعیین کرده و برای تحقق آنها تلاش کنیم؟

به تجربه دریافته‌ایم که میل و علاقه به زندگی در انسان‌های بی‌هدف بسیار کم است. آنها مستعد افسردگی هستند، سریع‌تر مایوس می‌شوند و غالباً احساس بدبختی می‌کنند، بنابراین برای رهایی از سردرگمی و وضع دشوار خود به دنبال راه فرار می‌گردند و به عنوان آخرین گریز راه به مواد مخدر، الکل و نظایر آن متوسل می‌شوند.

فردی که در زندگی هدفی را دنبال می‌کند، پرا انرژی، شاداب و سالم

است و مادامی که با اعتماد و صبر برای دست‌یابی به هدف تلاش می‌کند، نوع آن هدف نقش مهمی ایفا نمی‌کند. اما نظر به این که در اجتماع، ارزش‌ها روز به روز مفهوم خود را بیشتر از دست می‌دهند، بهتر است گاه اهداف خود را به وضوح در ذهن مجسم کنیم. انسان امروز خود را مسافری در گذر می‌بیند که هدف خاصی را دنبال نمی‌کند.

زمانی که فرد دیدگاه خود را با سؤالات از کجا، به کجا و چرا رشد می‌دهد، به ادراک و آگاهی حیرت‌انگیزی دست می‌یابد و به واقعیت از درجه تازه‌ای می‌نگرد. او خود را جزئی از یک «کل» احساس می‌کند، به معنی و مفهوم آفرینش پی برده و در می‌یابد که چگونه موجودیت خود را حفظ کند. آیا غریزه شدید تولید مثل و نیز گرایش به سلامتی و آسایش گواهی بر این امر نیست؟

یک فرد سالم قادر است کارهایی با ارزش انجام دهد. شما چه کار خاصی می‌توانید انجام دهید؟ استعداد شما در چیست؟ پاسخ این سؤالات را در درون خود بیابید.

۱. به سطح عمیق آلفا بروید.

۲. تصویری از خود مجسم کنید.

۳. ذهناً از خود پرسید که چه کار خاصی می‌توانید انجام دهید؟

۴. بگذارید افکار تان آزادانه به بررسی این موضوع بپردازد. وارد

دنیای تخیلات خود شوید.

۵. از سطح آلفا خارج شوید، به بررسی افکاری که حین تجسم به

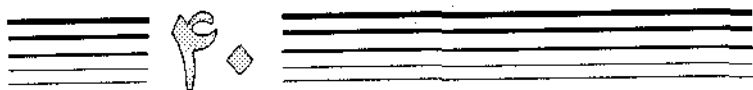
ذهن تان خطور کرده است بپردازید.

احتمالاً در دنیای تخیل خود به «آنچه که باید انجام دهید»، نزدیک‌تر

خواهید شد تا «آنچه اکنون انجام می‌دهید». اگر کارتان خسته کننده است،

زندگی هدفمند / ۳۰۵

استرس ناشی از آن، به سلامتی شما لطمه می‌زند و این بدان معنی است که سرزندگی، شادابی و جذابیّت شما روز به روز کمتر خواهد شد.



دست‌یابی به آرامش درون

این آخرین روز تمرین است. طبق معمول همیشه عمل کنید. از ۱۰ تا ۱ معکوس بشمارید.

تبریک می‌گویم. دوره آموزش تمام شد. هم اکنون شما قادرید با شمارش معکوس از ۵ تا ۱ وارد سطح آلفا شوید و نیز می‌توانید هر بیماری و جراحی را به طرزی شگفت‌انگیز، در مدت زمانی کوتاه مداوا و یا از آن جلوگیری کنید و از سلامتی برخوردار شوید.

جزء کدام گروه از افراد هستید؟

گزارش مطبوعاتی زیر پاسخی به چند سؤال کنجکاوانه است: «بیمار سرطانی از شوق دیدار مادر بزرگ مداوا شد!»

این پسر بچه نه ساله در وضعی بحرانی به بیمارستان منتقل شد. تشخیص پزشکان، تومور مغزی در مرحله پیشرفته بود و حتی زمان مرگ

دست‌یابی به آرامش درون / ۳۰۷

بیمار نیز تعیین شده بود. یک سازمان خیریه هزینهٔ بلیت هواپیمای مادر بزرگ پسر بچه را برای دیدار وی متقبل شد. گرچه هیچ کس فکر نمی‌کرد که بیمار نه ساله تا ورود مادر بزرگش زنده بماند اما او زنده ماند و تا روز ورود مادر بزرگ، حال وی کمی بهتر شد و دو روز بعد مرحله بحرانی را پشت سر گذاشت.

از قرار معلوم این پسر بچه نه ساله از کمبود محبت رنج می‌برد و با دیدار مادر بزرگش بهبود یافت.

دو پزشک متخصص قلب به نام‌های «مایر فریدمان» و «ری رزیمان» با بررسی هیجانانگیز به این نتیجه رسیدند که افراد بر دو دسته‌اند. عده‌ای در گروه الف و مستعد سکتی قلبی هستند و بقیه در گروه ب، این گونه نیستند. گروه الف افرادی جاه طلب، عجول و به آسانی تحریک پذیر هستند اما گروه ب افرادی متعادل، آرام و شادابند. در ابتدا نتایج این بررسی به طور خلاصه جمع بندی و اصلاحاتی در توصیف افراد این دو گروه صورت گرفت. از دیگر خصلت‌های افراد گروه الف می‌توان، «دشمنی» و نیز «بدبینی، عدم اعتماد و تحقیر دیگران» را نام برد.

این گونه صفات شخصیتی بر سلامتی فرد تأثیر به‌سزایی دارد. آیا شما با هموعانتان هماهنگی دارید؟ اگر پاسخ شما منفی است، لازم است که در قبال هموعان خود دیدگاه مثبتی را برنامه ریزی کنید. این کار را می‌توانید به کمک تلقین به خود به صورت زیر انجام دهید:

● من هموعان خود را بیشتر درک می‌کنم و نسبت به آنان همدرد و صبور هستم.

● هر روز که می‌گذرد، اعتماد به نفس من و هموعانم افزایش می‌یابد.

● هر روز که می‌گذرد، همکاری با دیگران برایم آسان‌تر می‌شود. از آن جا که شما این تلقینات را در سطح آلفا برنامه ریزی می‌کنید، همزمان سلامتی و تندرستی خود را هر روز و از هر لحاظ در ذهن‌تان تقویت می‌کنید. در اینجا تأکید بر روی «از هر لحاظ» است زیرا تفاوت افراد گروه الف و ب تنها از لحاظ ناراحتی قلب و دستگاه گردش خون نیست. سؤالات زیر در یک همه‌پرسی تنظیم شده است که به بررسی و تحقیق پیرامون رابطه استرس و سرطان می‌پردازد:

۱. آیا سرگرمی دارید؟

۲. آیا در سه سال گذشته از همسرتان جدا شده یا طلاق گرفته‌اید؟

۳. آیا مرگ یکی از اعضای خانواده شمارا بیش از حد غمگین ساخته است؟

۴. آیا مشکلی در محل کار دارید؟

۵. آیا دچار مشکلات مالی هستید؟

همه می‌دانیم که شرایط بحرانی فوق، موجب استرس می‌شود و استرس عامل بسیاری از بیماری‌هاست. البته این بیماری نباید حتماً سرطان یا مشابه آن باشد. ممکن است «فقط» سیستم ایمنی بدن تضعیف شود که زمینه را برای ابتلا به انواع بیماری‌ها فراهم می‌کند. اما شما از افرادی هستید که قادرید با استفاده از سطح آلفا چنین بحران‌هایی را به گونه‌ای موفقیت‌آمیز خنثی کنید.

آرامش درون

تغییرات مثبت را در ذهن خود برنامه ریزی کنید. مطمئن باشید جسم و روحتان از شما سپاسگزار خواهد بود.

هرگاه مارمولک دمش را از دست بدهد، دم جدیدی درمی‌آورد. اما ما

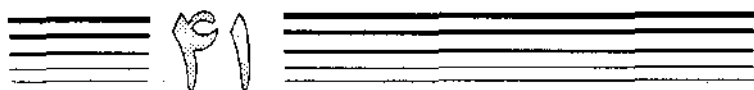
انسان‌ها هنوز به این حد نرسیده‌ایم. ما تازه فهمیده‌ایم که زمانی قادر به جلوگیری از بیماری‌ها یا رشد زخم‌های سرطانی هستیم که منفی بافی، تضادها، تنفر و ناامیدی را با فکر کردن به عشق، محبت و بخشش، از ذهن مان دور کنیم. با تمرین این کار به آرامش درون دست خواهید یافت، تک تک سلول‌های بدن‌تان این آرامش را احساس خواهند کرد. درست مانند محو شدن ابر سیاه و بزرگی که جلوی تابش نور خورشید را گرفته بوده و با از بین رفتن آن، جوی مناسب برای درمان دوباره ایجاد می‌شود. «تیلهارد دِ کاردین» گفته است: «روزی که ما بر نیروهای باد، آب، جزر و مد و جاذبه زمین تسلط پیدا کنیم، نیروی عشق را نیز در می‌یابیم. بدین ترتیب آتش برای بار دوم در تاریخ کشف می‌شود.»

بسیاری از پزشکان هیچ فرد بیماری را (اعم از مرد، زن و کودک) در اتاق انتظار نمی‌بینند، بلکه فقط بیماری‌ها را مشاهده می‌کنند. وظیفه آنان درمان بیماری است، نه درمان انسان‌هایی که به عشق و محبت نیاز دارند. اما انسان کجا می‌تواند از محبتی توأم با عشق که برای داشتن ذهنی سالم اهمیت اساسی دارد، بهره جوید و کجا می‌تواند شادی‌ها و امیدهای خود را با دیگران قسمت کند؟ اگر در جمع خانواده به این مقصود نایل نشویم، پس کجا باید به دنبال آن باشیم؟ هرگاه خانواده‌ای بتواند به این امر، تحقق بخشد، معجزه‌ای رخ می‌دهد.

تکنیک‌های روش سیلوا افکار مثبت، بخشش و محبت را در ذهن ما جایگزین می‌کند و شما به کمک این عوامل می‌توانید گام‌های مثبتی جهت شفا بخشی خود و دیگران بردارید. قدرت اعجاز درون خود را امتحان کنید.

بخش دوم

گام‌های جدید



دنیای فردا

آیا تا به حال فکر کرده‌اید اگر همه انسان‌ها از هر دو نیمه مغز خود استفاده کنند، دنیا چگونه خواهد شد؟ و این که اختلافات بر پایه «حق با کسی است که صدایش بلندتر است.» یا «حمله بهترین وسیله دفاعی است.» شدت نگیرد و انسان‌ها در توافق با یک دیگر در یک سطح متعادل ذهنی قرار داشته باشند، چه تأییراتی در برقراری صلح جهانی دارد یا اگر مسئولان تصمیمات صحیح و جامعی را به کمک نیروهای درون اتخاذ می‌کردند، چه تأثیر مثبتی بر اقتصاد می‌گذاشت؟ اگر پزشکان می‌توانستند از وضع بیماری و مشکلات بیماران خود اطلاعات دقیق‌تری کسب کنند و در کنار استفاده از امکانات پزشکی، از توانایی‌های ذهنی خود نیز جهت درمان بیماران استفاده کنند، چه تغییراتی در وضع بهداشت و سلامت افراد ایجاد می‌شد؟ مطمئناً اعمال جراحی غیر ضروری و نیز استفاده بیش از حد داروها کنار گذاشته می‌شد.

به عقیده من وضع نابسامان دنیا روز به روز بهتر و تغییرات سازنده‌ای

در روند زندگی ساکنان این کرهٔ خاکی ایجاد می‌شود. در این فصل و فصل‌های بعدی کتاب قصد دارم به بررسی آینده نگری ذهنی پردازم.

موضوع تحقیق: دنیای درون

دکتر «رابرت شلدریک» فیزیکدان، نظری‌های پیرامون عملکرد باطن انسان ارائه داده است. وی معتقد است که کلیهٔ ابعاد زندگی را یک آگاهی برتر در برمی‌گیرد که به طور مداوم برنامه ریزی می‌شود. در واقع ما این آگاهی را با کسب تجربیات خود در طول زندگی پرورش داده و برنامه ریزی می‌کنیم. دکتر «شلدریک» این آگاهی یا «شعور برتر» را که در حقیقت نا اندازه‌ای «ناخودآگاه جمعی» دکتر «کارل گوستاو یونگ» روان‌پزشک سوئسی را تداعی می‌کند، «میدان مورفوژنیک» می‌نامد. مفهوم «عقل کل» به معنای آگاهی تکامل یافته از «پیتر راسل» نشأت گرفته است. «فریتوف کاپرا»، پژوهشگر و فیزیکدان نامی، فلسفهٔ شرق را که آگاهی عمیق پیرامون اساس ذهنی و معنوی وجود مادی ما دارد، مورد تأیید قرار می‌دهد.

در این بین دانشمندان از اهمیت آگاهی سخن می‌گویند، زیرا که نقشی حیاتی در پیدایش دنیای مادی دارد.

در گذشته‌های نه چندان دور، جهان بینی کاملاً مادی بر علوم طبیعی حاکم بود. این جهان بینی وجود آگاهی را از هر لحاظ تکذیب می‌کرد. هنوز هم بسیاری از دانشمندان بر این عقیده‌اند، هر چند که دلیلی برای تکذیب تأثیر آگاهی بر ماده ندارند. اما ما در پرتویک «آگاهی برتر» به دنیا می‌نگریم. البته باید در نظر داشته باشیم که ما اگرچه در ابعاد عینی و فیزیکی، کارهای بزرگی همچون کشف زمین، آسمان و حتی کائنات انجام

داده‌ایم و در این راستا کهنه کار هستیم، اما در کشف دنیای درون خود هنوز در ابتدای راه قرار داریم.

بر اساس همه بررسی‌های انجام شده، تنها ده درصد افراد از تکنیک‌های آرمیدگی که نیمه راست مغز را فعال می‌سازد، استفاده می‌کنند. اگر فردی بتواند قابلیت‌های نیمه راست مغز خود را به کار گیرد به فردی متعادل که هر دو نیمه راست و چپ مغزش فعال است، تبدیل می‌گردد. فردی با توانایی‌های خارق العاده. والدین فردا باید ارتباط آگاهانه با نیمکره راست مغز را فراگیرند و آن را به کودکان خود نیز بیاموزند. به این ترتیب افکار با داشتن دو کانون (نیمه چپ و راست مغز)، تبدیل به افکاری بدیهی و عاداتی مفید می‌شوند.

فعال ساختن نیمه راست مغز می‌تواند موجب تحوّل در امر آموزش شود، زیرا روند فراگیری را تسریع می‌کند. دانش‌آموزان و دانشجویان با بهره‌گیری متعادل از نیمه چپ و راست مغز، توانایی تفکر خلاق و یافتن راه حل‌های ابتکاری را کسب می‌کنند.

موسیقی، علوم، هنر و ریاضیات دیگر رشته‌های مجزایی محسوب نمی‌شوند. برنامه‌های جدید آموزشی به بررسی افکار جدید می‌پردازد، تکنیک‌های تجسم، تصویر سازی ذهنی یا استفاده از ابزار پس‌خوراند زیستی که با رسیدن دانشجو به درجه مطلوب آرمیدگی خود به خود برنامه یادگیری را به جریان می‌اندازد، در آموزش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

چنانچه بیاموزیم از هر دو نیمه مغز خود استفاده کنیم، دیگر دنیا را یک طرفه و با چشم‌های نیمه چپ مغز مشاهده نمی‌کنیم، بلکه با تمام نیروی ادراک خود به نظاره آن می‌نشینیم. در این صورت بشریت گام

دیگری در جهت تغییر و تحوُّلی سازنده به پیش برخواهد داشت. ما همچون گذشته خواهیم مرد، اما نه به شکل پیرمردی سالخورده، ضعیف یا بیمار بلکه به شکل انسانی که دارای نیروهای ذهنی و معنوی فراوان است. جامعه ما، یعنی در واقع جامعه بشری، در کل انسانی تر خواهد شد. زندگی با تنوعش بیشتر مورد ملاحظه قرار می‌گیرد. ما سریع تر درک خواهیم کرد و سریع تر می‌توانیم ببخشاییم، روحیه اجتماعی تقویت می‌شود، احساس وحدت و یگانگی به خارج از مرز کشورها توسعه پیدا می‌کند و انسان‌ها به وضوح با یک دیگر ارتباط برقرار کرده و می‌کوشند در این ارتباط هم مصلحت خود و هم مصلحت دیگران را در نظر بگیرند. آگاهی از آینده مشترک آنان را با هم متحد می‌کند. مشکلات به شکل ادراکی شناخته شده و برطرف می‌شود و از دل افکار ضعیف، اندیشه‌های خلاق شکوفا می‌شود. و این است کل جریان، زیرا شما آماده هستید روزانه دقایقی چند را صرف پرداختن به خود کنید.

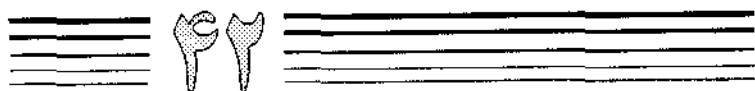
در عصر حاضر توجه بشریت عمیقاً به دنیای مادی نیمکره چپ مغز معطوف شده است، آن قدر عمیق که به اهمیت نیمکره راست مغز به عنوان راه ورود به ابعاد غیر مادی هستی، بسیار سطحی نگریسته می‌شود. واقعیت امر این است که ما به نیمه چپ مغز گرایش داریم و این موضوع را کاملاً طبیعی می‌پنداریم و اطلاعات مربوط به نیمه راست مغز را تخیلی بیش نمی‌دانیم.

من همواره تجربه و ثابت کرده‌ام افرادی که بهره‌گیری از نیمه راست مغز خود را فراموش می‌گیرند، نه تنها سالم تر بلکه انسان تر نیز می‌شوند. در ابتدای کار مشاهده این امر به من جرأت بخشید تا به راه خود ادامه دهم و قطع امید نکنم. هر کس تنها به این علت که به شکل انسان زاده شده

است، نمی‌تواند مدّعی انسان بودن، باشد. ما زمانی انسان‌های واقعی هستیم که رفتار و افکار انسانی داشته باشیم.

آلفا، کلید دست‌یابی به خود واقعی انسانی ماست. کلید دست‌یابی به ابعاد معنوی و ذهنی، به ادراک، به آوای خود والای ما، آن آگاهی برتری که خصوصیاتش در بالاترین تصوّرات آرمانی بشر یافت می‌شود یعنی: عشق، بخشش، اعتماد و ایمان. حضرت مسیح (ع) می‌فرماید: با توسعه و زنده نگه داشتن این صفات همه چیز نصیب انسان خواهد شد. اما وقتی در شرایط بحرانی و خودبینی‌های شدید تنها تحت اختیار نیمه چپ مغز قرار می‌گیریم، چگونه قادر به انجام این کار هستیم.

آیا می‌توانید تصوّر کنید اگر پیام حضرت مسیح (ع) را درک می‌کردیم، دنیای امروز چگونه به نظر می‌رسید؟ احتمالاً دنیا همانند بهشت می‌شد. حال دیر نشده است. به سطح آلفا بروید و این استعداد خدادادی را رشد دهید. کلید موفقیت در دستان شماست. از آن استفاده کنید. پنج... چهار... سه... دو... یک.



اصلاح رفتارهای نادرست

وقتی شما برای اصلاح رفتاری اشتباه از تکنیک ارتباط ذهنی استفاده می‌کنید، بی‌درنگ در «دریافت‌کننده» این ارتباط تغییر فکری ایجاد می‌شود. همسایه ناسازگار و فتنه‌جو، رفتار دوستانه‌ای را در پیش می‌گیرد. فرد ایرادگیر، خوش‌برخورد خواهد شد. عضو سرکش خانواده دست از لجاجت برمی‌دارد و فرد سیگاری در صدد ترک عادت خود برمی‌آید.

سلول‌های عصبی وظایف خطیری بر عهده دارند اما کار اصلی آنها زنده نگهداشتن است. به همین دلیل ارتباط ذهنی در موارد خطرناک و تهدیدآمیز، بی‌واسطه و سریع‌تر تأثیر می‌گذارد تا در مواردی که آن چنان حاد و خطرناک نیستند. بنابراین ارتباط ذهنی در تداوم حیات از اولویت برخوردار است. به علاوه قرار گرفتن در سطح آلفا، نیمه راست مغز را که کلید دستیابی ما به «خود برترمان» است، فعال می‌کند. یعنی در واقع ارتباطی ذهنی بین خود برتر ما و خود برتر دیگری برقرار می‌شود. شما

می‌توانید از طریق ارتباط ذهنی همه کار انجام دهید، البته به شرطی که این جربان منحصر به چیزهای مورد علاقه شما نباشد. فراموش نکنید که پایه و اساس ارتباط ذهنی، احترام متقابل و توجه به دیگران است و برنامه ریزی راه حلی یک طرفه ممکن نیست. شما تنها زمانی می‌توانید با فردی دیگر ارتباط ذهنی برقرار کنید که این ارتباط دوطرفه و در جهت صحیح باشد. مطمئناً اگر از فردی سیگاری بخواهید که انگیزه ترک سیگار را در خود پرورش دهد، کار اشتباهی نکرده‌اید.

شما مراحل ضروری برنامه ریزی خود را برای ترک سیگار آموخته‌اید و نیز می‌دانید که با این برنامه نمی‌توان شخص دیگری را تحت فشار قرار داد یا متقاعد کرد که سیگار را ترک کند. این فرد باید خود تصمیم بگیرد که دیگر سیگار نکشد و با این انگیزه هدفش را دنبال کند تا به نتیجه مطلوب برسد. شما نیز می‌توانید با استفاده از ارتباط ذهنی به فرد معتاد به سیگار کمک کنید تا گام نخست را جهت ترک اعتیاد بردارد. برای این منظور به روش زیر عمل کنید:

۱. به سطح آلفا بروید.
 ۲. فرد مورد نظر را در ذهن خود مجسم کنید.
 ۳. با مهربانی و به صورتی قابل فهم ذهناً با او در مورد عادت ناپسند و زیانبارش صحبت کنید. بدون سماجت او را متوجه این امر کنید که اگر بتواند عادتش را ترک کند چه فوایدی عاید خود و اطرافیانش خواهد شد.
 ۴. به جلسه آلفا خاتمه دهید.
- راز موفقیت در این گفتگوی ذهنی، بستگی به کلماتی دارد که در مرحله سوم انتخاب می‌کنید. کسی نمی‌تواند این کلمات را به شما دیکته کند. آنها باید از اعماق وجود شما سرچشمه بگیرد و با احساس همدردی

و انرژی فراوان بیان شود. با این وجود قصد دارم چند گفتگوی ذهنی که روی منفعت دوجانبه تأکید دارد، مثال بیاورم.

● اگر سیگار کشیدن را ترک کنی، عمرت طولانی تر خواهد شد. ما تو را دوست داریم و می خواهیم که عمر طولانی داشته باشی و سالم بمانی.

● همیشه تازه نفس خواهی بود و طعم غذا را بهتر احساس می کنی، زیرا اعصاب چشایی می توانند استراحت کنند.

● تو پول بیشتری پس انداز خواهی کرد و دیگر آتش سیگار فروش و مبلمان منزل را نمی سوزاند، در نتیجه وضع ما بهتر خواهد شد.

● دیگر دندان‌ها و انگشتانت زرد به نظر نخواهد رسید و لذا جذاب تر خواهی بود.

● دیگر برده یک نخ سیگار نیستی و به خاطر ترک آن تحسین خواهی شد.

هر یک از این نکات را باید با محبت و صداقت بیان کرد. اما اگر فرد مورد نظر برای شما غیر قابل تحمل باشد، چه پیش می آید؟ هرگونه خصومت، پیش داوری، انزجار و تنفر، رقابت و یا هر عامل محرک دیگری موجب جدایی و قطع ارتباط ذهنی می شود. بنابراین پیش از هر چیز خود را از این نوع احساسات منفی رها سازید. شما می توانید با «تمرین بخشش دیگران» زمینه ارتباط ذهنی را فراهم آورید و در تمام موارد موضوع بخشش، اولین گام گفتگوی ذهنی شما باشد. برای نمونه می توانید بگویید: «من تمام کینه توزی های گذشته تو را می بخشم. بگذار دشمنی را کنار بگذاریم. من تو را همان گونه که هستی، دوست دارم.»

ببینید که با توافقی دوجانبه به هم لبخند می زنید و برای هم دست نکان می دهید یا هر کاری که در این رابطه معقول به نظر می رسد، انجام

می‌دهید.

به زودی متوجه اولین تغییرات در فرد مقابل خواهید شد. حتی ممکن است وی از این تغییرات و از این که می‌خواهد سیگار را کنار بگذارد، صحبت کند. شاید برای خود کتاب خودیاری بخرد و یا به یک مرکز مشاوره برود.

با روش ارتباط ذهنی می‌توان با عادات ناپسندی همچون اعتیاد به الکل، پرخوری، علاقه مفرط به قمار، جویدن ناخن یا بازی با مو به مبارزه پرداخت. برای ایجاد انگیزه ترک عادات ناپسند در شخص مورد نظر، به گفت و شنودی ذهنی با وی پردازید. هرچاکه اراده‌ای حاکم باشد، بدون استثناء راه حلی نیز پیدا می‌شود.

«جی. ای.» مدت بیست سال را در زندان گذرانده بود که پنج سال آخر به جرم اعتیاد به هروئین در بازداشت بود. او برای ما این گونه نوشت:

من تمام کارهایی را که در توان آدمی است، انجام داده‌ام. به صورت فردی و گروهی تحت روان درمانی قرار گرفته‌ام و در گروه‌های رویا رویی شرکت کرده‌ام. تمام این روش‌ها چه در زندان و چه بیرون از زندان بر روی من اجرا شده اما نتیجه‌ای نداشته است. من چیزهای زینادی درباره خود آموخته‌ام، اما نتوانستم بر عادت خود غلبه کنم.

«جی. ای.» تصمیم گرفت تا روش سیلوا را امتحان کند، بنابراین در یکی از دوره‌های آموزشی شرکت کرد و چند هفته بعد برای ما چنین نوشت:

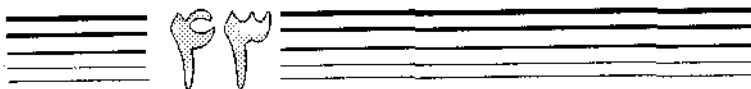
۱ - گروه رویا رویی یکی از روش‌های درمانی گروهی است که متکی بر صداقت، خود آگاهی، احساس مسؤییت برای خود و بیان احساسات است. گروه تأکید به زمان حال دارد و با پرداختن به گذشته اعضا خود را مشغول نمی‌کند. م.

تا یک ماه پیش هیچ امیدی برای رهایی از چنگ اعتیاد نداشتیم. در پایان هفته اول با کمال تعجب دریافتم که دیگر تمایلی به مصرف هر وین یا هر ماده مخدر دیگر ندارم. ممکن است بگویید هنوز برای احساس شادی و موفقیت خیلی زود است، اما اگر شما هم پانزده سال در سایه اعتیاد زندگی کرده باشید و مثل من با جهنم ترک اعتیاد و آلام ناشی از آن آشنا باشید، نیازی نیست دو سال صبر کنید تا بتوانید بگویید که آیا این روش مؤثر بوده یا خیر. من وظیفه خود می‌دانم که هر شخص معتاد و یا هر فرد نیازمند به کمک را در مورد روش سیلوا که باعث نجات من از دام اعتیاد شد، آگاه کنم و مطمئنم که این روش در کمک به دیگران نیز بسیار مؤثر است.

اعتیاد به مواد مخدر مشکلی است که به سادگی قابل معالجه نیست. ولی با این وجود، این تغییرات ذهنی تأثیری شگرف بر بدن می‌گذارند و یک واقعیت فیزیکی مناسب ایجاد می‌کنند. «جی. ای.» با تغییر عقیده در مورد خویش، واقعیت وجودی جدیدی پیدا کرد. ممکن است بپرسید واکنش بدن در مقابل ترک اعتیاد چیست؟ همان گونه که می‌دانید یک برنامه ریزی جدید ذهنی، ساختار شیمیایی بدن را نیز تغییر می‌دهد. واقعیت وجودی هر فرد با فردی دیگر در هم آمیخته است. این جریان باعث تشکیل یک شبکه ارتباطی عمومی می‌شود و آثار ناشی از گرایشات منفی در زندگی به نحو چشمگیری افزایش می‌یابد. بنابراین جای تعجب نیست که برای ترک اعتیاد به مواد مخدر یا سایر وابستگی‌ها راه حلی عملی وجود ندارد، مگر یک برنامه ریزی جدید ذهنی. همان گونه که «جی. ای.» با استفاده از روش سیلوا توانست ذهنیت خود را تغییر

دهد.

انجام گفتگوی ذهنی آگاهانه با فردی معتاد به مواد مخدر باعث تغییر ذهنیت وی می‌گردد. ناگفته نماند قواعد اساسی یک ارتباط ذهنی موفقیت‌آمیز برای اصلاح تمام رفتارهای نامطلوب، معتبر است. به سطح آلفا بروید و گفتگویی ذهنی با فرد مورد نظر انجام دهید. انگیزه لازم برای تغییر عادت و نیز کمک به خود را در وی ایجاد کنید.



سر درد و غلبه بر خستگی

اگر سردردهای تنشی شما را می آزارد، به راحتی می توانید برای برطرف ساختن آن، دارویی تهیه کنید. میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به طور مرتب از داروهای مسکن استفاده می کنند اما خیلی زود مشکلات دیگری بر مشکل اصلی افزوده می شود. خوردن مرتب آسپرین، بافت مخاطی معده را به تدریج از بین می برد و باعث زخم معده می شود. مشتقات آسپرین همچنین می تواند موجب اختلالات کبدی شود.

اگر دچار افسردگی باشید، می توانید از داروهای ضد افسردگی استفاده کنید، اگر عصبی باشید، از آرام بخش ها و اگر از بی خوابی رنج می برید، داروهای خواب آور به کمک تان می آید. در آمریکا، به طور متوسط، بیست و پنج میلیون نفر از بی خوابی رنج می برند و سالانه بیش از صد میلیون دلار صرف خرید قرص های خواب آور می شود. براساس گزارش کنگره پزشکی نیویورک، بسیاری از داروهایی که به این منظور تجویز و مصرف می شوند، نه تنها مشکل بی خوابی را برطرف نمی کنند،

بلکه باعث تشدید آن نیز می‌شوند.

بر اساس گزارش پزشکان کلینیک دانشگاه استانفورد، بیش از چهل درصد بیماران که از بی‌خوابی رنج می‌برند، در اثر اعتیاد به مصرف قرص‌های خواب‌آور به این عارضه دچار شده‌اند. اما پس از ترک عادت که به صورت تدریجی انجام شد، اغلب آنان به طور نسبی بهبود یافتند و چند نفری هم کاملاً بر مشکل بی‌خوابی غلبه کردند.

در برخورد ذهنی با یک بیماری با منشأ ذهنی، تأثیری مستقیم، مثبت و بدون ایجاد عوارض جانبی و مضر حاصل می‌شود. در مورد بی‌خوابی به سطح آلفا بروید و خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که هر بار وقتی برای رفتن به سطح آلفا از ۱۰۰ تا ۱ معکوس می‌شمارید، به خواب راحتی فرو روید. دفعه بعد برای رفتن به سطح آلفا از ۲۰۰ تا ۱ معکوس بشمارید، طولی نخواهد کشید که فرکانس امواج مغزی شما به سطح تتا و سپس دلتا کاهش می‌یابد و شما به خواب خوشی فرو خواهید رفت.

در این جا، بار دیگر نظری اجمالی به شیوه غلبه بر عادات زیان‌بخش می‌اندازیم:

۱. به سطح آلفا بروید.
۲. مشکل خود را مشخص کنید.
۳. راه حل مشکل خود را برنامه‌ریزی و بر آن تأکید کنید.
۴. خیال کنید که عادت خود را ترک کرده‌اید.
۵. از سطح آلفا خارج شوید.

سر دردهای تنشی

۱. با شمارش معکوس از ۱۰۰ تا ۱ به سطح آلفا بروید. آرمیدگی خود

را با شمارش معکوس اضافی (از ۱۰ تا ۱) یا با استفاده از تکنیک آرمیدگی پیشرفته عمیق‌تر سازید.

۲. مشکل خود را شناسایی کنید. ذهناً به خود بگویید: «من سردردی دارم که نمی‌خواهم داشته باشم»

۳. تصمیم خود را مبنی بر این که دیگر نمی‌خواهید سردرد داشته باشید، تأیید کنید. مثلاً به این صورت: «وقتی با شماره ۵ چشمان خود را باز کنم، دیگر سردرد نخواهم داشت و خود را سالم و سلامت احساس می‌کنم.»

۴. خود را تمام‌قد در وضعی که دچار سردرد هستید، مجسم کنید. به عنوان مثال با خطوط چهره درهم ریخته. اکنون تصویر ذهنی را کمی به سمت چپ حرکت دهید. سردردتان کاهش می‌یابد. تصویر را کمی بیشتر به سمت چپ حرکت دهید. اکنون کاملاً سردردتان از بین رفته و شما تندرست و سلامت هستید.

۵. اکنون از ۱ تا ۵ بشمارید. با شماره ۳ به یاد آورید که وقتی با شماره ۵ چشمان خود را باز کنید دیگر سردرد نخواهید داشت. با شماره ۵ این تأکید ذهنی را دوباره تکرار کنید و چشمانتان را باز کنید. اگر سردردتان کاملاً برطرف نشده بود، پنج دقیقه صبر کنید، سپس این تمرین را دوباره تکرار کنید. در مواردی که دچار سردردهای میگرنی شدید هستید، گاهی لازم است که تا سه بار این تمرین را تکرار کنید. با این کار سردرد شما کاملاً از بین می‌رود.

خستگی و احساس کسالت

۱. به سطح آلفا بروید و آرمیدگی خود را عمیق سازید.

۲. مشکل خود را مشخص کنید. ذهناً به خود بگویید: «من خسته و کسل هستم، اما می‌خواهم کاملاً هشیار و سرشار از انرژی و نشاط باشم.»
 ۳. تصمیم خود را ذهناً تأکید کنید. «وقتی با شماره ۵ چشمان خود را باز کنم، دیگر احساس خستگی و کسالت نمی‌کنم، بلکه سرشار از انرژی و نشاط هستم.»

۴. خود را در وضع نامطلوب فعلی به تصوّر درآورید. تصویر را کمی به سمت چپ حرکت دهید و خود را در حالی که خستگی از وجودتان خارج می‌شود، به تصویر بکشید. تصویر را کمی بیشتر به سمت چپ حرکت دهید. شما سرشار از انرژی، فعال و پویا به نظر می‌رسید.

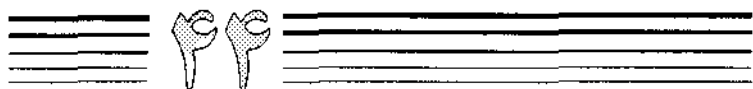
۵. پیش از رسیدن به شماره ۵ به یاد آورید که وقتی با شماره ۵ چشمانتان را باز می‌کنید، خود را هشیار و سرشار از انرژی احساس خواهید کرد. این تأکید ذهنی را یک بار با شماره ۳ و یک بار هم با شماره ۵ تکرار کنید. «من کاملاً هشیار و فعال هستم.»

افسردگی

۱. به سطح آلفا بروید و آرمیدگی خود را عمیق سازید.
 ۲. «من احساس می‌کنم که به شدت افسرده و غمگینم. از شدت دلتنگی می‌توانم گریه کنم. نمی‌خواهم چنین احساسی داشته باشم. من می‌خواهم سرزنده، با نشاط، خوش‌بین و پر تحرک باشم.»
 ۳. «وقتی با شماره ۵ چشمانم را باز می‌کنم، دیگر افسرده و غمگین نخواهم بود، بلکه با نشاط و فعال هستم.»
 ۴. خود را در وضعی نامطلوب فعلی مجسم کنید. تصویر را کمی به سمت چپ حرکت دهید و خود را در حالی که دیگر افسرده و دلتنگ

نیستید، در ذهن به تصویر بکشید. شما فردی آزاد و شاداب هستید. تصویر را کمی بیشتر به سمت چپ حرکت دهید. شما کاملاً مقاوم، با نشاط و فعال هستید.

۵. «وقتی با شماره ۵ چشمانم را باز می‌کنم، احساس شادابی و نشاط خواهم داشت.» این تأکید ذهنی را یک بار با شماره ۳ و یک بار هم با شماره ۵ تکرار کنید. چشمان خود را باز کنید.



غلبه بر افسردگی

این بیماری جدی، اغلب موجب گوشه‌گیری کامل و حتی خودکشی می‌شود. هرچه افسردگی شدیدتر باشد، باید عمق آرمیدگی در سطح آلفا بیشتر شود. برای غلبه بر افسردگی و کسب سلامتی کامل لازم است برنامه ریزی‌های ذهنی مثبت‌تر باشد و به دفعات تکرار شود. اما علاوه بر معالجات ذهنی، روش‌های درمانی غیر ذهنی هم باید مورد توجه و استفاده قرار بگیرد.

معالجات غیر ذهنی:

۱. نزد پزشک خود بروید و از او بخواهید برای رفع حملات شدید ناشی از بیماری، دارو درمانی را آغاز کند. در ضمن دیگر اقدامات درمانی همچون رژیم‌های مختلف را در نظر داشته باشید.
۲. فعالیت بدنی خود را بیشتر کنید. به ورزش‌های مختلف بپردازید و تا می‌توانید پیاده روی کنید.

۳. جنبه‌های خلاق کار خود را بررسی کنید. ممکن است هیجانانگیز غیر منتظره عامل افسردگی شما باشد.

معالجات ذهنی:

۱. به سطح آلفا بروید و راجع به افسردگی خود فکر کنید. در فکر غوطه‌ور شوید و به دنبال دلایل بیماری خود بگردید.
 ۲. مراحل پنجگانه فصل ۴۳ را به کار بگیرید. مشکل را «افسردگی» قلمداد کنید. این تمرین را سه بار در روز تکرار کنید.
 ۳. پیش از خوابیدن به سطح آلفا بروید. سه انگشت شست، اشاره و میانی هر دو دست خود را بر روی هم تا کنید و ذهناً به خود تأکید کنید: «من فردا، تمام طول روز شاد و با نشاط خواهم بود.»
 ۴. اگر احساس خستگی می‌کنید، خود را به انجام کاری ملزم کنید. این برخلاف خواسته شما در شرایط فعلی است، اما واقعیت امر این است که در قلمرو ذهن، بسیاری کارها برخلاف عادات ما انجام می‌شوند. در دنیای درون این گفته که: «از هر دست بدهی، از همان دست پس می‌گیری» مصداق می‌یابد. برای نمونه وقتی شما به دیگران کمک کنید، همزمان به خود نیز کمک خواهید کرد.
- خود را ملزم به انجام کاری خیرخواهانه سازید. به عنوان مثال می‌توان از فعالیت‌های داوطلبانه نام برد. چنانچه به دیگران کمک کنید یا در زمینه ارزشمند شدن دنیا برای زندگی تلاش کنید، دنیای شما نیز دوستانه‌تر، انسانی‌تر و مثبت‌تر می‌شود.



درمان کمردرد

درمان کمردردهای مزمن موجب دلسردی پزشک و بیمار می‌شود. تجربه «بارباراجی. پارکر» می‌تواند مورد استفاده افرادی قرار گیرد که از درد پشت شکایت دارند.

اواخر آگوست ۱۹۸۳، با ناامیدی نزد یک شکسته بند رفتم، زیرا معالجات تا آن زمان بی نتیجه مانده بود. پزشکان برایم استراحت، عصای زیر بغل و انواع مسکن‌ها را تجویز کرده بودند، ولی همچنان درد پشت مرا می‌آزرد. از درد لگن خاصره، سر و شانه رنج می‌بردم و بی خوابی به شدت مرا عذاب می‌داد. پرتونگاری، بیرون زدگی دیسک‌های ستون فقرات و آسیب اعصاب این ناحیه را نشان داد. این امر موجب درد پای راستم می‌شد. پس از یک دوره درمان دوماهه، شکسته بند توصیه کرد در جلسات آموزشی روش سیلوا شرکت کنم. او معتقد بود که در آن جا ممکن است بتوانند به من کمک کنند. پس از مدت‌ها، این بهترین توصیه‌ای بود که به من می‌شد.

شرکت در دوره آموزشی روش سیلوا انگیزه بهبودی را در من ایجاد کرد. روزی سه بار در سطح آلفا قرار می‌گرفتم و در ذهن پشت خود را کاملاً سالم به تصویر می‌کشیدم. به زودی احساس بهبودی کردم. در نوامبر همان سال دوره آموزشی را به اتمام رساندم و دو ماه بعد یعنی در ژانویه، پرتو نگاری مجدد نشان داد که بیرون زدگی دیسک‌های ستون فقراتم برطرف شده و فشاری متوجه اعصاب این ناحیه نیست. اکنون به راحتی به خواب می‌روم و خود را کاملاً سالم و سر حال احساس می‌کنم.

چه نوع تصاویر ذهنی به «باربارا پارکر» کمک کرده بود؟ در پاسخ باید گفت که وی به طور کلی، بدن و ستون فقرات خود را کاملاً سالم در ذهن به تصویر کشید و به طور اختصاصی، عملکرد صحیح دیسک‌های آسیب دیده را مجسم کرد.

در سال ۱۹۸۴، هنرپیشه استرالیایی «فردریک الکساندر» تکنیکی مشابه با تکنیک تصویر سازی ذهنی ابداع کرد که به نام خود وی یعنی تکنیک الکساندر نامیده شد. او در حین اجرای نمایش بارها احساس ناتوانی می‌کرد، اما در ذهن خود حالت سر و گردنش را اصلاح کرده و با درک آگاهانه این تصویر درونی، خود را مقاوم می‌ساخت. وی بعدها توانست با استفاده از همین روش به درمان بیماران بپردازد. تکنیک الکساندر، تکنیکی جسمی است که از طریق مشاهده درون، ماساژهای ملایم و قرار گرفتن صحیح اعضای بدن در حالت‌های گوناگون، مانند حالت ایستادن، نحوه حرکت و غیره باعث ایجاد هماهنگی بین جسم و روح می‌شود. در بخش ذهنی این تکنیک، پس گردن و شانه‌ها را از هر گونه سنگینی و فشار، گردن متمایل به بالا و ناحیه پشت به شکلی کشیده،

در ذهن به تصویر درمی آید. اگر شخص این تصاویر ذهنی را حفظ کند و علاوه بر آن تلقینات مثبت و مناسب را تکرار کند، بدن وی از دستورات ذهنی تبعیت خواهد کرد.

کارآیی تکنیک تصویرسازی ذهنی بر هیچ کس پوشیده نیست و تقریباً در تمام روش‌های مورد نظر از این تکنیک استفاده می‌شود. تفاوت روش سیلوا با سایر روش‌ها در این است که در این روش، تکنیک تصویرسازی ذهنی با آرمیدگی هدف‌مند در سطح آلفا ترکیب می‌شود. این نوآوری به تمرین‌کننده این فرصت را می‌دهد که بتواند توان ذهنی خود را آگاهانه بالا برده و مؤثرتر و مستقیم‌تر از نیروهای درونی‌اش استفاده کند.

اگر از درد پشت رنج می‌برید، به سطح آلفا بروید و به تصویرسازی ذهنی سالم بودن پشت خود پردازید. از تمام آگاهی خود درباره بیماری، برای درمان بهره‌جویید. اگر پزشک‌تان عقیده دارد که درد شما به خاطر بیرون زدگی دیسک‌های ستون فقرات است، مانند مشکل خانم «باربارا پارکر»، خیال کنید که این دیسک‌ها را به حالت اولیه برمی‌گردانید و آنها کاملاً ثابت و ترمیم می‌شوند.

تصویری کامل از خود را در ذهن ایجاد کنید. خود را در حال عملیات شفا بخشی ببینید، به داخل بدن‌تان بروید و ستون فقرات خود را بکشید. هر کاری که فکر می‌کنید برای درمان‌تان ضروری است، انجام دهید. اکنون ستون فقرات کاملاً سالم و بدون عیب به نظر می‌رسد و توانایی انجام هر حرکتی را دارد.

پزشکان می‌دانند، که دیسک‌های بین مهره‌ای از نظر فیزیولوژیکی چه شکلی دارد، اما این مسأله موجب برتری آنان بر شما نمی‌شود. تصویر این دیسک‌ها را همان‌گونه که فکر می‌کنید هست، در ذهن خود بسازید.

سلول‌های عصبی مغز در هر صورت متوجه پیام ارسال خواهند شد. همچنین هنگام عملیات شفا بخشی و ترمیم دیسک‌ها، نیازی به دقت یک جراح در هنگام عمل جراحی ندارید و سلول‌های عصبی مغز شما با دریافت پیام، کار خود را به خوبی انجام خواهند داد.

اما اگر قصد دارید عملیات شفا بخشی را استادانه انجام دهید و آگاهی از شکل عضو آسیب دیده شما را آرام می‌سازد، می‌توانید به فرهنگ پزشکی یا کتاب تشریح (آناتومی) مراجعه کنید. فقط نباید بیش از حد در این خصوص وسواس به خرج دهید. شما فقط در جستجوی تصویری هستید که قانع‌تان سازد، زیرا در شیوه ما، مفاهیم ذهنی در قالب تصاویر ذهنی شکل می‌گیرند. دقیق‌تر بگوییم در قالب تصاویر ذهنی با کیفیت‌های مختلف که همگی توسط مغز ادراک می‌شوند.

بنابراین در تکنیک تصویر سازی ذهنی، مفاهیم ذهنی سرنوشت ساز هستند و نه تصاویر ذهنی. مهم‌ترین نکته در این تکنیک قرار گرفتن در سطح آلفاست. شهادت داشته باشید، به سطح آلفا بروید و به ایجاد تصاویر ذهنی بپردازید.

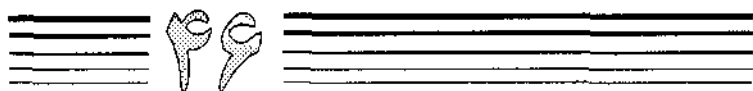
برای برطرف ساختن درد پشت خود به صورت زیر عمل کنید:

۱. با شمارش معکوس به سطح آلفا بروید.
۲. تصویر ذهنی خود را پیش روی تان ایجاد کنید. خود را در حالی که دچار پشت درد هستید، مجسم کنید.
۳. کار شفا بخشی را آغاز کنید. با فشار دیسک‌های بیرون زده ستون فقرات را در جای طبیعی خود قرار دهید. ستون فقرات را بکشید. هر کاری که برای درمان این مورد خاص لازم است، انجام دهید.
۴. تصویر را کمی به سمت چپ حرکت دهید. مجسم کنید که کم کم

درمان کمر درد / ۳۳۵

رو به بهبودی می‌روید.

۵. تصویر را کمی بیشتر به سمت چپ حرکت دهید. خود را در حالی که دیگر دردی در پشت احساس نمی‌کنید، ببینید. ستون فقرات شما کاملاً طبیعی عمل می‌کند.
۶. از سطح آلفا خارج شوید.



درمان قطعی سنگ کیسه صفرا و سنگ کلیه

آیا شما از سنگ کیسه صفرا یا سنگ کلیه رنج می‌برید؟ کلیه یا کیسه صفرا را آن طور که می‌توانید به تصویر درآورید. سپس سنگ کلیه یا سنگ کیسه صفرا را در ذهن خود به تصویر بکشید و آن را از بین ببرید. به جلسه آلفا خاتمه دهید.

شما می‌توانید در حالی که سنگ را بین انگشتان خود می‌سایید، آن را از بین ببرید و در خیال خود ببینید که سنگ «پودر شده» با ادرار دفع می‌شود. شما می‌توانید در ذهن خود از اشعه لیزر هم کمک بگیرید و در عالم خیال ببینید که چگونه اشعه تابشی، سنگ را ذوب یا متلاشی می‌کند. اگر قرار است معالجه با دستگاه اولترا سوند انجام بگیرد، در ذهن خرد شدن سنگ را با امواج مافوق صوت به تصویر بکشید. سنگ پودر شده بدون ایجاد درد همراه با ادرار دفع می‌شود.

برای درمان سنگ‌های کیسه صفرا و سنگ‌های کلیه به ترتیب زیر عمل کنید:

۱. با شمارش معکوس به سطح آلفا بروید.
 ۲. تصویر ذهنی خود را بسازید و سنگ‌های موجود در کلیه‌ها یا کیسه صفرا را مجسم کنید و در خیال خود آنها را بین انگشتان بسایید.
 ۳. تصویر را کمی به سمت چپ حرکت دهید و کار شفا بخشی را خاتمه دهید. در خیال‌تان ببینید که چگونه سنگ‌های پودر شده با ادرار دفع می‌شوند.
 ۴. تصویر را کمی بیشتر به سمت چپ حرکت دهید. سنگ‌ها کاملاً از بین رفته‌اند و شما با غلبه بر مشکل، کاملاً سالم هستید.
 ۵. از سطح آلفا خارج شوید. این تمرین را سه بار در روز انجام دهید. دیدید که مراحل اساسی مقابله با هر نوع بیماری جسمی یکسان است. شما به سطح آلفا می‌روید، مشکل خود را مشخص و آن را مجسم می‌کنید، تصویر ایجاد شده در ذهن را کمی به سمت چپ حرکت می‌دهید و کار شفا بخشی را انجام می‌دهید. سپس تصویر را کمی بیشتر به سمت چپ حرکت می‌دهید و خود را کاملاً سالم و سلامت می‌بینید و به جلسه آلفا خاتمه می‌دهید.
- در طول مراحل اساسی درمان، می‌توان از تکنیک‌های زیر نیز استفاده کرد.
- شما می‌توانید با شمارش معکوس و یا از طریق برهم زدن تمرکز چشم‌ها به سطح آلفا بروید.
 - شما می‌توانید با شمارش معکوس اضافی و یا با استفاده از آرمیدگی پیشرفته، در سطح عمیق‌تری از آلفا قرار بگیرید.
 - شما می‌توانید علت بیماری خود را پرس و جو کنید.
 - شما می‌توانید به یک سفر خیالی تحقیقی به درون بدن‌تان بروید و

تصویری ذهنی از خود و مشکل‌تان ایجاد کنید.

- شما می‌توانید کار شفابخشی را از طریق تأکیدهای کلامی ذهنی مانند «حال من از هر لحاظ بهتر و بهتر می‌شود»، تقویت کنید. هر یک از این تکنیک‌ها را می‌توانید با توجه به وقت و علاقه خود، انتخاب و مورد استفاده قرار دهید. برای اطلاع از روش‌های مختلف شفا بخشی می‌توانید به فصل‌های گذشته مراجعه کنید. برای هر جلسه تمرین باید حداقل پانزده دقیقه وقت بگذارید. از این مدت باید دوازده دقیقه صرف عملیات درمانی شود و یک تا دو دقیقه به تصویر سازی ذهنی حالتی که از بیماری رها شده‌اید، اختصاص یابد.

دلایل ناشناخته بیماری‌ها

چگونه می‌توان یک بیماری پیچیده یا ناشناخته را که تصویر سازی ذهنی آن عملاً کاری بس دشوار است، درمان کرد.

مدّت هجده سال بود که «ای. جی» به فلج دست‌ها و پاها مبتلا شده بود. علاوه بر این او از فلج چندگانه (ام.اس) رنج می‌برد و نصف بدنش به طور کامل فلج شده بود. زمانی که وی تصمیم گرفت تا در دوره آموزشی روش سیلوا شرکت کند، پزشکان به او گفته بودند که چند سال بیشتر زنده نمی‌ماند.

درست در اولین جلسه آموزش آلفا او دریافت که احساسی شبیه به خارش می‌لایم در یکی از انگشتانش پیدا شده. پس از گذراندن نیمی از دوره آموزشی متوجه شد که دیگر نیازی به مصرف دارو ندارد و در پایان دوره بازوی چپ وی به طور کامل حرکت می‌کرد.

«ای. جی» تصمیم گرفت برای دستیابی به اهداف گوناگون، برنامه ریزی کند. به عنوان اولین هدف او قصد داشت صندلی چرخدار را کنار

بگذارد، سوار اتومبیل شود و خود رانندگی کند. برای این منظور روزی دوبار در سطح آلفا، خود را در حال رانندگی مجسم کرد و پس از هشت ماه به هدف خود دست یافت. او یک مینی بوس با دستگاه بالا برنده صندلی چرخدار خریداری کرد و به این ترتیب در پشت فرمان اتومبیل جای گرفت.

اکنون وقت رسیدن به هدف بعدی بود. او می‌خواست دوباره بتواند گام بردارد و از پله‌ها بالا برود. بنابراین در ذهن تصویر خود را در حالی که از پله‌های استادیوم ورزشی محل سکونتش بالا می‌رفت، ایجاد کرد. چهارده ماه بعد او به این خواسته خود نیز رسید و توانست بدون کمک دیگران از پله بالا برود.

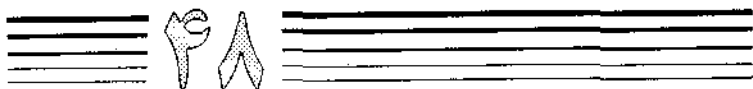
بسیاری دیگر از بیماران مبتلا به فلج چندگانه، به کمک روش سیلوا رشد بیماری خود را متوقف کرده و یا کاملاً بر آن غلبه کرده‌اند. این افراد کمترین اطلاعاتی از نتایج آزمایش‌های پزشکی درباره این بیماری نداشته‌اند.

بسیاری از عوامل به وجود آورنده بیماری فلج چندگانه (ام. اس) تاکنون در پرده‌ای از ابهام باقی مانده است و در نتیجه تصویرسازی ذهنی این بیماری کاری بس دشوار است. بر عکس آن، تجسم لکه‌هایی بر روی ریه‌ها، پاک کردن آنها و تصویرسازی ذهنی ریه‌هایی سالم که دیگر سرفه‌هایی دردناک را به دنبال ندارد، مانند بازی کودکان است. همچنین تصوّر لکه‌هایی روشن بر روی لوزالمعده، از بین بردن آنها و جلوگیری از کاهش قند خون بسیار آسان است و نیز تصویرسازی ذهنی معده‌ای که بافت مخاطی‌اش آسیب دیده، تجسم ترمیم آن و غلبه بر زخم معده کار

چندان مشکلی نیست. با این وجود تجسم ذهنی بسیاری از بیماری‌ها که شامل فلج چندگانه نیز می‌شود، امری دشوار است. در چنین مواردی فرد بیمار به تصویرسازی ذهنی عملیات شفا بخشی نمی‌پردازد، بلکه اهداف مورد نظر خود و نحوه دست‌یابی به آنها را به تصویر می‌کشد. همان‌کاری که «ای. جی» در برخورد با بیماری‌اش انجام داد.

به طور کلی هدف داشتن یک زندگی سالم، طبیعی و سرشار از نشاط است و فرد بیمار دقیقاً این هدف را در ذهن خود مجسم می‌کند. درست مانند فردی شاغل و متکی به نفس که هر روز صبح برمی‌خیزد، لباسش را می‌پوشد و خود را سالم و سرحال احساس می‌کند.

همان‌گونه که اشاره شد مراحل شفابخشی در مورد بیماری‌ها یکسان است و تنها تصویرسازی اهداف تفاوت دارد.



درمان انسداد عروق

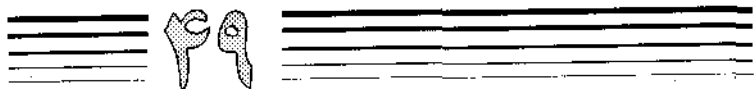
در صورت ابتلا به انسداد عروق کرونر می‌توانید به شکل زیر عمل کنید:

۱. با شمارش معکوس به سطح آلفا بروید.
۲. خود را همراه با مشکل‌تان مجسم کنید، شاید بالا رفتن از پله. شما در قفسه سینه احساس درد و سوزش می‌کنید، به سختی از پله بالا می‌روید و دست خود را روی سینه فشار می‌دهید. برای این کار یک تا دو دقیقه وقت بگذارید.
۳. تصویر را کمی به سمت چپ حرکت دهید و شفاف‌بخشی را در ذهن خود مجسم کنید. از آنجا که می‌خواهید دیواره رگ‌ها پاک شود، تصور کنید که رسوبات نرم شده و حل می‌شوند، یا این که سرخرگ یا سیاهرگ را با یک پیپ پاک کن خیالی کاملاً تمیز می‌کنید. همچنین می‌توانید از دستگاه خیالی تابش اشعه لیزر استفاده کنید. مطمئن باشید همان گونه که تصویرسازی ذهنی را انجام می‌دهید، کاملاً صحیح است. برای این کار

دوازده دقیقه وقت بگذارید.

۴. تصویر را کمی بیشتر به سمت چپ حرکت دهید. در خیال خود ببینید که قلبتان کاملاً سالم است. شما بدون احساس درد قدم می‌زنید، می‌دوید و از پله‌ها بالا می‌روید. مدت دو دقیقه خود را کاملاً سالم مشاهده کنید.

۵. پایان جلسهٔ آلفا.



زندگی بدون حساسیت (آلرژی)

چیزی در درون‌تان به دقت می‌داند که چه عاملی موجب بروز جوش‌های پوستی در شما می‌شود و یا چرا دو باره به التهاب سینوس پیشانی یا سرفه‌های شدید دچار شده‌اید. به کمک ذهن می‌توانید علل حساسیت خود را شناسایی و برطرف سازید.

الف. ممکن است علت حساسیت شما یکی از چند ماده شناخته شده باشد.

ب. ممکن است علت حساسیت شما ماده‌ای ناشناخته باشد.

ج. ممکن است علت حساسیت شما یک ماده و یا هر چیز دیگری باشد.

مورد الف: اگر علت حساسیت شما مورد الف باشد، این امکان وجود دارد که بتوانید آن را از طریق مراقبت دقیق - برای مثال این که چه موقع یا پس از کدام غذا حساسیت شما بروز می‌کند و یا موارد دیگر - بیابید. برای این کار به صورت زیر عمل کنید:

۱. به سطح آلفا بروید.
۲. پزشک خود و یا هر فرد دیگری را که در این زمینه کارشناس و مورد اعتماد شماست، در ذهن مجسم کنید.
۳. از وی بپرسید که آیا حساسیت شما توسط غذا یا ماده اول (نام آن را بگویید) ایجاد می شود یا این که توسط غذا یا ماده دوم (نام آن را بیان کنید).
۴. اکنون توجه خود را به سوی آن غذاها یا مواد معطوف کنید. مطمئناً پاسخی خواهید یافت. آن را بپذیرید.
۵. اکنون این ماده (پاسخ پذیرفته شده) را با ماده سومی مقایسه کنید. از پزشک یا کارشناس مربوطه در این خصوص سؤال کنید. سپس توجه خود را به این دو ماده معطوف سازید. به جوابی دست می یابید. آن را بپذیرید.
۶. چنانچه تمام غذاها و مواد احتمالی را به این روش با یک دیگر مقایسه کنید، به علت اصلی حساسیت خود پی می برید.
۷. از سطح آلفا خارج شوید.

مورد ب:

هر آمریکایی در سال حدود پانصد کیلوگرم مواد غذایی مصرف می کند که به طور متوسط محتوی چهار کیلوگرم افزودنی های مجاز شیمیایی است. مواد نگهدارنده، طعم دهنده، مواد رنگی، پایدار کننده ها و آفت کش ها جزء افزودنی های مجاز هستند که در هر کدام از آنها فهرستی کامل از مواد حساسیت زا وجود دارد. توصیه می شود عامل حساسیت زا را، هر چند با زحمت فراوان، مشخص و از مصرف آن پرهیز

کنید.

چنانچه قادر به تشخیص عامل آلرژیک نیستید، بهتر است به صورت زیر عمل کنید:

۱. به سطح آلفا بروید.
۲. پزشک خود و یا هر فرد دیگری را که در این زمینه صاحب نظر است، در ذهن خود مجسم کنید.
۳. از او بپرسید که کدام غذا یا ماده در شما حساسیت ایجاد کرده است.

۴. اکنون سعی کنید خود علت این حساسیت را بیابید.

۵. با تفکر پیرامون این مسأله، به پاسخی دست خواهید یافت. آن را بپذیرید. احتمالاً شما پاسخ‌های دیگری نیز پیدا می‌کنید، ولی معمولاً اولین پاسخ عالی‌ترین و صحیح‌ترین آنهاست.

مورد ج:

برخی اوقات ممکن است عامل حساسیت یک غذا و یا یک ماده نباشد.

سال‌ها بود که «وی. ام.» به گل سرخ حساسیت داشت و هرگاه وارد مکانی می‌شد که گل سرخ در آن جا بود، اشک از چشمانش جاری می‌شد، آب ریزش بینی پیدا می‌کرد و دچار تنگی نفس می‌گردید. سرانجام روزی پزشک معالجش به وی گفت که به گل سرخ حساسیت دارد.

اما «وی. ام.» خطاب به پزشک خود اظهار داشت که حتی نسبت به گل سرخ پلاستیکی نیز دچار حساسیت است.

پزشک مدتی فکر کرد و سپس در حالی که سرش را تکان می داد گفت: «پس حساسیت منشاء روانی دارد.»

چندی بعد «وی.ام.» در جلسات آموزشی سیلوا شرکت کرد و تصمیم گرفت که به کمک آلفا، علل واکنش های آلرژیک خود را پیدا کند. برای این منظور او خود را در کنار تقویم بزرگی مجسم کرد و در ذهن از خود پرسید که کدام واقعه زندگی اش باعث حساسیت وی نسبت به گل سرخ شده است. تقویم را ورق زد. روزها، ماه ها و سال ها به عقب برگشت و درست هنگامی که به ماه فوریه چهارمین سال زندگی خود رسید، ناگهان صحنه ای در ذهنش پدیدار شد.

زنگ در به صدا درآمد. مادر در را باز کرد. پیک، یک دسته گل سرخ برای وی آورده بود. او گل ها را گرفت و داخل بهترین گلدان خود روی پیانویی بزرگ گذاشت و به آشپزخانه بازگشت. «وی.ام.» تا آن زمان هرگز گل سرخ ندیده بود. بنابراین چارپایه ای زیر پایش گذاشت و بالا رفت. او گل ها را لمس می کرد و می خواست آنها را ببوید. ناگهان چارپایه لیز خورد و پسر بچه و گلدان با هم به زمین افتادند. مادر با شنیدن صدای خرد شدن گلدان، به سرعت به طرف پیانو دوید. او با دیدن گلدان خرد شده بسیار ناراحت شد و پسرش را سرزنش کرد.

«وی.ام.» ترس و وحشت گذشته را دوباره می دید، اما این بار در سطح آلفا.

او با خود می اندیشید که پس از این اتفاق مادرش دیگر او را دوست نخواهد داشت. حالا چه کسی از او مواظبت می کرد؟ با این اندیشه هنگامی که مادر مشغول جمع کردن گلدان شکسته بود، او با صدایی حزن آور شروع به گریستن کرد. مادر تکه های خرد شده گلدان را جمع

کرد، سپس فرزندش را به سوی خود کشید و گفت: عزیزم دفعه بعد بیشتر احتیاط کن. آنگاه وی را نوازش کرد و بوسید. با این کار گریه او نیز قطع شد. در این جا صحنه به پایان می‌رسد.

در حالت بیداری (سطح امواج بتا) «وی. ام.» چگونگی ارتباط این وقایع با حساسیت خود را دریافت.

برای یک پسر بچه چهار ساله، مادر بهترین پشتیبان بود و اگر او دیگر کودک را دوست نمی‌داشت، زندگی کودک به خطر می‌افتاد. این تجربه با تمام جزئیات گفته و ناگفته‌اش در خاطر کودک نقش بسته بود. به همین علت هرگاه به گل سرخ نزدیک می‌شد، زنگ خطر به صدا درمی‌آمد و سلول‌های مغزی برای ادامه حیات وی با ایجاد حساسیت واکنش نشان می‌دادند. این تبادل اطلاعات می‌توانست به صورت زیر انجام گیرد:

«گل سرخ... زندگی را به خطر می‌اندازد.»

«آخرین بار اقدام به چه کاری کردیم؟»

«ما گریه کردیم... این کار ما را نجات داد.»

«پس دوباره امتحان می‌کنیم.»

و به این ترتیب دستور از سوی مغز به چشم‌ها و بینی داده می‌شد و برای ایجاد احساس امنیت، واکنش‌های آلرژیک شدت می‌گرفت.

«وی. ام.» تصمیم گرفت تا از این آگاهی برای کمک به خود استفاده کند. او به یک گل فروشی رفت و با علم به این که گل سرخ در وی ایجاد حساسیت می‌کند، به گلدانی پر از گل‌های سرخ نزدیک شد. آنها را بو کرد و منتظر علائم حساسیت شد، اما هیچ واکنشی در او ایجاد نشد. «وی. ام.» علت این امر را دریافت. آگاهی از علت واقعی ناراحتی‌اش وی را متعجب و نیز سرگرم کرده بود. او با خود فکر کرد که چقدر این موضوع می‌تواند

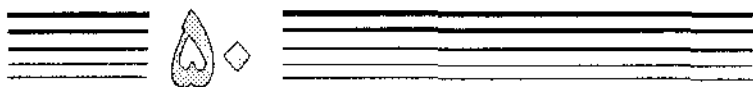
زندگی بدون حساسیت / ۳۴۹

خنده‌دار باشد. «مسلم بود که در آن زمان مادر از دوست داشتن من دست نمی‌کشید و زندگی‌ام هرگز در معرض خطر قرار نمی‌گرفت. اگر من گلدان هر فرد دیگری را هم می‌شکستم ممکن بود همین واکنش را از خود نشان دهد.» درک جدید و آگاهانه این موضوع برنامه ریزی ناآگاهانه و قدیمی را از ذهن «وی.ام.» پاک کرد. احتمالاً بین سلول‌های مغزی گفتگوی زیر صورت گرفته است:

«اشتباه حافظه برطرف می‌شود. گل سرخ ارتباطی به ادامه زندگی

ندارد.»

پایان حساسیت.



انتخاب همسر مناسب

اگر زن و شوهر توانایی استفاده از نیمکره راست مغز را داشته باشند، رابطه آنان بهبود می‌یابد. دو چرخ تمرکز یافته بهتر از دو چرخ بی‌فایده که فاقد تمرکز است، می‌چرخد. انسان‌ها نیز اگر به دنیای درون دست یابند، در انتخاب همسر آینده خود بسیار موفق عمل می‌کنند اما آمار رو به رشد طلاق در کشورهای غربی، خلاف این موضوع است. بسیاری افراد در زندگی زناشویی خود احساس خوشبختی نمی‌کنند و همین امر باعث می‌شود که به بن بست رسیده و تنها راه نجات را در جدایی از همسر خود ببینند.

مطالعه این کتاب و به کارگیری نیمه راست مغز موجب می‌شود که توانایی فرد در انتخاب همسری شایسته افزایش یابد. در این خصوص نیز فرار گرفتن در سطح آلفا کمک شایانی به شخص می‌کند. شما نیز می‌توانید برای انتخاب همسری مناسب و ایده‌آل به صورت زیر عمل کنید:

انتخاب همسر مناسب / ۳۵۱

۱. به سطح آلفا بروید و به کمک یکی از تکنیک‌های ذکر شده، در سطح عمیق این امواج قرار بگیرید.

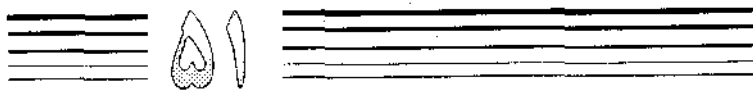
۲. سه انگشت شست، اشاره و میانی هر دو دست خود را بر روی هم ناکنید.

۳. در ذهن تصویر خود و همسر آینده‌تان را مجسم کنید. به عنوان مثال در مراسم عروسی همراه با تقویمی که تاریخ ازدواج را نشان می‌دهد.

۴. تصویر را کمی به سمت چپ حرکت دهید، تاریخ تقویم سه سال بعد را نشان می‌دهد. سعی کنید بفهمید آیا در این سه سال چیزی تغییر کرده است یا خیر.

۵. تصویر را کمی بیشتر به سمت چپ حرکت دهید، تاریخ تقویم ده سال بعد را نشان می‌دهد. مجدداً روابط زناشویی خود را پس از گذشت ده سال، بررسی کنید.

اکنون بر اساس ملاحظات و ارزیابی خود باید بتوانید برای ازدواج تصمیم بگیرید. پس از ازدواج نیز می‌توانید به نحو چشمگیری از فواید قرار گرفتن در سطح آلفا استفاده کنید.



آلفا و تربیت فرزندان

هر زوجی آرزوی فرزندی سالم را دارد. در این جا هم استفاده از سطح آلفا می تواند کاربردی وسیع و مثبت داشته باشد. قرار گرفتن در سطح آلفا به معنی هماهنگ بودن با کائنات، داشتن تمرکز و عاری بودن از هر گونه افکار منفی و مخرب است. این عوامل زمینه را برای داشتن فرزندی سالم و طبیعی فراهم می کند.

زوج هایی که در استفاده از سطح آلفا کار آزموده باشند، می توانند گام های مؤثر و مفیدی برای سلامتی و موفقیت فرزندان خود بردارند. والدین باید هر یک جداگانه به سطح آلفا بروند و آمادگی خود را برای داشتن فرزندی که در حل مشکلات نسل آینده نقش مهمی را ایفا می کند، اعلام کنند.

برای دستیابی به این هدف مقدس به صورت زیر عمل کنید:

۱. هر یک در زمان های جداگانه به سطح آلفا بروید.
۲. تصویر ذهنی کره زمین را پیش روی خود ایجاد کنید. از خود

برترتان بپرسید که کره زمین در آینده چه مشکلات و نیازهای اساسی خواهد داشت.

۳. تصویر را کمی به سمت چپ حرکت دهید. تقویمی در تصویر، تاریخ بیست سال بعد را نشان می‌دهد. تغییرات احتمالی یا نوع افکار خود را در آن زمان به خاطر بسپارید.

۴. سؤال خود را تکرار کنید و تصویر را کمی بیشتر به سمت چپ حرکت دهید. تقویم تاریخ سی سال بعد را نشان می‌دهد. این بار نیز تغییرات احتمالی یا نوع افکار خود را در آن زمان به خاطر بسپارید. شاید پاسخ مناسبی برای سؤال خود بیابید.

۵. از سطح آلفا خارج شوید.

اگر شما (والدین آینده)، پس از چند جلسه رفتن به سطح آلفا به نتیجه مشترکی در زمینه مشکلات و نیازهای کره زمین دست نیافتید، باید به طور جداگانه و با استفاده از روش چند جوابی، پاسخی را انتخاب کنید. در این خصوص قابلیت‌های ضروری و شناخته شده نسل جدید کره زمین که در طی جلسات قبلی آلفا مشخص شده است، به عنوان راهنما مفید واقع می‌شود. پس از انتخاب پاسخ، هر دو نفر (زن و شوهر) به سطح آلفا می‌روند و آرزوی داشتن فرزندی با خصوصیات مورد نظر خود را تأکید می‌کنند. نظر هر دو زوج درباره خصوصیات، مشترک است.

برای این منظور می‌توانید به صورت زیر عمل کنید:

۱. همزمان با همسر خود به سطح آلفا بروید و آرمیدگی خود را عمیق

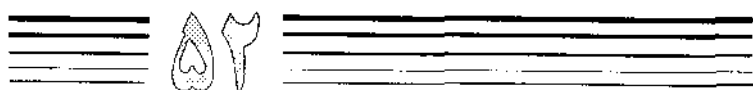
سازید.

۲. آمادگی خود را به نوعی با علامت مشخص کنید.

۳. هر یک جداگانه آرزوی داشتن فرزندی را که بتواند در حل

مشکلات کره زمین مفید واقع شود، تأکید کنید. (در این جا خصوصیات مورد نظر و مشترک خود را بازگو کنید.)

۴. مدتی در سطح آلفا باقی بمانید و مطابق میل خود به جلسه خاتمه دهید.



آلفا و آموزش پیش از تولد

در همان ابتدای دوران بارداری، مادر آشنا با روش سیلوا، سعی می‌کند مطالب مناسبی را جهت خواندن برای جنین انتخاب کند. او با رفتن به سطح آلفا طوری برنامه ریزی می‌کند که این اطلاعات در ذهن بچه ثبت شود. پس از آن شروع به خواندن مطالب با صدای بلند می‌کند. کودک بعدها در طول زندگی، خود به خود اطلاعات ثبت شده در ذهنش را به یاد می‌آورد.

مادر آینده می‌تواند فرزند خود را پیش از تولد به صورت زیر آموزش دهد:

۱. در آغاز ماه دوم بارداری، مادر با رفتن به سطح آلفا مناسب‌ترین زمان را در طول شب برای برنامه ریزی مشخص می‌کند.
۲. وی پس از بیداری در طول شب، دوباره به سطح آلفا می‌رود و تصویر جنین را در ذهن خود ایجاد می‌کند، سپس ذهناً به او می‌گوید: «تو در آینده آنچه را که اینک برایت با صدای بلند می‌خوانم، به یاد خواهی

آورد.» سپس مادر در ذهن با صدای بلند مطالب را برای فرزندش می‌خواند.

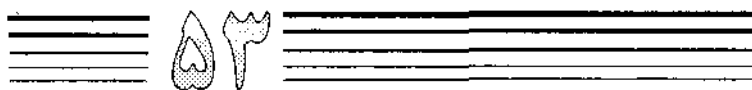
۳. مادر تصویر را کمی به سمت چپ حرکت می‌دهد. جنین رشد کرده و سرش بزرگ‌تر شده است. او تمام اطلاعات را مانند بانک اطلاعاتی ثبت کرده است.

۴. مادر تصویر را کمی بیشتر به سمت چپ حرکت می‌دهد. اکنون بچه کاملاً بزرگ شده و آنچه را که مادر در زمان جنینی برایش خوانده است، به یاد می‌آورد.

۵. مادر در همان سطح آلفا به خواب می‌رود.

مادر می‌تواند هر وقت که بخواهد مطالب انتخابی را برای کودک بخواند و پس از تولد نیز تا زمانی که وی به مدرسه برود، این کار را ادامه دهد. به تجربه ثابت شده که بهترین معلم کودک، مادر است. طبیعت وجودی مادر به گونه‌ای است که قدرت درونی فراوانی دارد و می‌تواند به راحتی با بچه درون رحم خود ارتباط ذهنی برقرار کند. کودک در سطح ذهنی (سطح آلفا) مطالب را به مراتب بهتر و آسان‌تر نسبت به سطح بتا می‌آموزد.

اگر آماده ساختن کودکان برای زندگی آینده با این روش متداول می‌شود، مدارس نیز می‌توانستند برنامه آموزشی مناسب‌تری برای آنان تدارک ببینند. چنانچه کودک از دوره جنینی با این شیوه آموزش ببیند، تصور این که در پانزده سالگی به مدرک دکترای خود دست یابد، بعید به نظر نمی‌رسد و به این ترتیب برای آموختن هر چیز دیگری که ممکن است آرزوی وی باشد، وقت کافی در اختیار دارد.



آلفا و تأثیر بر آب و هوا

به نظر می‌رسد پاک کردن «غبار خاطر» به کمک آلفا آسان‌تر از زدودن مه از هوای مه آلود باشد. در این باره که حتی می‌توان در سطح آلفا بر آب و هوا نیز تأثیر گذاشت، «لوسی وی. کینگ» از آیداهو چنین گزارش می‌دهد:

چندی پیش به یاد حادثه‌ای افتادم که در اواخر فوریه ۱۹۷۰ اتفاق افتاد. من و شوهرم «جان» سفری را به دالاس برنامه‌ریزی کرده بودیم. محل سکونت ما تقریباً پنجاه کیلومتر از فرودگاه بین‌المللی «اسپوگن» که به عنوان مه آلودترین فرودگاه دنیا شناخته شده بود، فاصله داشت. زمانی که به فرودگاه رسیدیم، مه غلیظی تمام محوطه را پوشانده بود. با این وجود سوار هواپیما شدیم و حتی به طرف باند پرواز حرکت کردیم. با توقف در ابتدای باند، منتظر ماندیم تا پس از کاهش مه، بتوانیم حرکت کنیم.

من تا آن زمان زیاد از روش سیلوا استفاده نکرده بودم، اما برای این که

اندکی از این انتظار کسل کننده بکاهم، تصمیم گرفتم این روش را به کار ببرم.

به همسر «جان» گفتم که قصد دارم به سطح آلفا بروم، تا شاید تغییری در وضع موجود ایجاد شود. با این نیت به سطح آلفا رفتم، به گفتگوی ذهنی با من پرداختم و خواستم که از غلظت خود بکاهد. چند دقیقه بعد خلبان اعلام کرد که اکنون دید کافی برای پرواز وجود دارد. هوایما پرواز کرد و زمانی که به بالای ابرها رسیدیم، فرودگاه «اسپوگن» دوباره در من غلیظی فرو رفت.

دکتر «رابرت بی. استون»، دستیار نویسنده کتاب، تجربه خود را در زمینه از بین بردن من این طور بیان می‌کند: به اتفاق دوستانم برای دیدن چشم انداز زیبای درّه «کالائو» به بالای درّه رفتیم و وقتی به محل مورد نظر رسیدیم، متوجه شدیم که من غلیظی درّه را پوشانده است. من دوستان را برای صرف قهوه به گوشه‌ای فرستادم، در این فاصله به سطح آلفا رفتم و در ذهنم گرم شدن و از بین رفتن من را توسط انرژی خود، به تصویر کشیدم. ده دقیقه بعد وقتی دوستانم بازگشتند، من کاملاً از بین رفته بود و ما توانستیم از چشم انداز زیبا و بی نظیر درّه لذت ببریم.

ما خالق دنیای درون خویشیم و با رفتن به سطح
آلفا می‌توانیم این دنیای شگفت آور و بدیع را خلق
کنیم.

پایان