

شفای

ذهن

مونالیزا شولز

لوئیز ال. ہی

مترجمین:

محمود پور آزاد

دکتر زهرا شجاعی

www.ketab.ir

انتشارات مایین

سرشناسه شولز، مونالیزا، ۱۹۶۰ م. / هی، لوئیز ال، ۱۹۲۶- م

Hay, Louise L/ Schulz, Mona Lisa

عنوان..... شفاى ذهن

نویسنده..... لوئیزال. هی، مونالیزا شولز

مترجمین..... محمود پورآزاد- زهرا شجاعى قلعه‌نى

مشخصات نشر..... تهران: حاجیلی، ۱۴۰۳

مشخصات ظاهرى..... ۵۲۲ص: ۱۴/۵ * ۲۱ س م.

شابک..... ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۳۶۸-۶-۷

وضعیت فهرست نویسى فیپا

یادداشت:عنوان اصلی..... Heal your mind: your prescription for wholeness

through medicine, affirmations, and intuition, 2016

یادداشت..... کتابنامه

موضوع..... شفاى روانى

Mental healing..... موضوع

موضوع..... جسم و جان

Mind and body..... موضوع

موضوع..... اعصاب - بیماری‌ها-درمان

Nervous system --Diseases--Tteatment..... موضوع

شناسه افزوده..... هی، لوئیز ال، ۱۹۲۶ م-

شناسه افزوده..... پورآزاد، محمود، مترجم

شناسه افزوده..... شجاعى قلعه‌نى، زهرا، مترجم

رده بندى کنگره..... HG ۱۷۹ / ل ۹ ۱۳۹۶

رده بندى ديويى..... ۳۳۲/۰۲۴۰۱۰۱۹

شفای ذهن



نویسنده..... مونا لیزا شولز - لوئیز ال. هی
ترجمه..... محمود پورآزاد - دکتر زهرا شجاعی
شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه
چاپ پنجم (اول ناشر)..... ۱۴۰۳
ناشر..... حاجیلی
لیتوگرافی، چاپ و رسم جلد..... محمد
قیمت..... ۵۰۰۰۰۰ تومان

www.ketab.ir

کلیه حقوق این اثر محفوظ و تولید آن به هر شکل
(صوتی، تصویری، چاپ، کپی و انتشار الکترونیکی)
بدون اجازه ناشر ممنوع می‌باشد.

تهران، تهرانپارس،
خیابان فرجام،
خیابان مظفری‌نیا
(سراج)، کوچه
فرزانه‌آزادی،
پلاک ۵۶، تلفن:

۷۷۷۱۰۵۷۵

۷۷۷۱۹۸۲۸

۷۷۷۰۲۹۷۴

فهرست

۸	یادداشتی از لوئیز هی
۹	مقدمه مونالیزا شولز
۲۹	فصل اول: افسردگی
۱۰۱	فصل دوم: اضطراب
۱۷۱	فصل سوم: اعتیاد
۲۵۱	فصل چهارم: مغز و سبک‌های یادگیری
۳۰۹	فصل پنجم: حافظه
۳۹۳	فصل ششم: ذهن، مغز - بدن
۴۴۳	داستان یکپارچگی
۴۴۶	سپاسگزاری
۴۴۷	جدول بیماری‌ها

یادداشتی از لوئیزی

«مونالیزا شولز» که بسیار دوستش دارم و عاشق او هستم، مدتهاست به من قول داده که برای آنچه که سال‌هاست تدریس می‌کنم و آموزش می‌دهم، با کمک هم یک مستند علمی تهیه کنیم. در حالی که شخصاً اعتقادی به اثبات روش‌هایی که آموزش می‌دهم ندارم - من برای ارزشیابی همه چیز، به «ندای درونم» ایمان دارم و از آن کمک می‌گیرم - اما می‌دانم که یک مستند علمی برای این قضیه بسیار می‌شود افراد بیشتری آن را به عنوان یک ایده‌ی جدی در نظر بگیرند.

ما از علم کمک گرفتیم و مرحله به مرحله حرکت از بیماری تا سلامتی را به شما نشان دادیم. در این فرآیند من حتی چیزهایی بیشتری در مورد کارم یاد گرفتم. به درک عمیق‌تری از آنچه که مدت‌ها آموزش می‌دادم رسیدم و حتی درباره‌ی چگونگی ارتباط و پیوستگی عواطف افکار و سلامتی، چیزهای روشنی فرا گرفتم.

در این کتاب آنچه را که برای بدن در آثار قبلی انجام دادیم، برای ذهن انجام می‌دهیم و ارتباطات بین سلامتی روحی و نسخه‌های شفا را مشخص می‌کنیم. من مطمئن هستم که شما از اطلاعات این کتاب برای خلق یک زندگی سالم و شاد استفاده می‌کنید.

مقدمه از «مونالیزا شولز»

من در تمام زندگی‌ام سعی کرده‌ام که هم رنگ جماعت باشم و یک زندگی معمولی داشته باشم.

مانند بسیاری از خانم‌های دیگر، سعی کرده‌ام همراه با این کار، حتی در لحظات سخت و خسته کننده، وضعیت روحی خود را حفظ کنم. در مورد اعصاب، جایی که اعصاب به معنی داشتن شجاعت و جرأت بود، هیچ وقت نخواسته‌ام که از خود شوم و زمام امور از دستم خارج شود، وقتی هم که نیاز به خونسردی و آرامش داشتم، اصلاً نخواسته‌ام که برآشفته شوم. در مورد تمرکز، هنگام امتحان دادن یا حتی گوش کردن به یک سخنرانی نیاز به این داشتم که تمرکز و توجه کنم، اما به آن نمی‌شدم که به جای اینکه دقیق گوش کنیم، در آگاهی خود فرو رفته و در آن گسترده شویم. در نهایت، کم‌کم که سن من بیشتر شد:

- «فقط نمی‌خواهم چیزی را از دست بدهم»؛

این جمله به معنی پرهیز از اعصاب خوردی‌های احساسی و روحی نیست. به معنی این است که می‌خواهم شعورم را حفظ کنم، حافظه‌ام را حفظ کنم و یک ذهن تیز داشته باشم. اما اینها کافی نیست. چیزهای بیشتری می‌خواهم. می‌خواهم معنوی، شهودی، هماهنگ و یگانه باشم.

- آیا ممکن است همه‌ی این کارها را انجام داد و سالم بود؟

- بله! ممکن است.

اما هر کسی نمی‌تواند همه‌ی اینها را با هم داشته باشد. هر کسی توان متفاوتی در این رابطه دارد. ممکن است شما در خانواده‌ی خود رُنی داشته باشید که مستعد افسردگی یا اضطراب است.

ممکن است بیش‌فعالی در شما تشخیص داده شده یا بخشی از حافظه یا ذهن شما دچار تاریکی شده باشد، یا یک شوک احساسی در زندگی شما رخ داده باشد یا مورد سوءظن قرار گرفته باشید، یا ممکن است شاهد یک تراژدی بودید که باعث افسردگی، اضطراب یا مشکلات در شما شده است. اما شما می‌توانید ذهن خود را شفا بخشیده و با دارو، جملات تأکیدی و مراقبه، بطور کامل با آن درمان کنید...

- چگونه؟

می‌خواهم در این کتاب با نظارت لونی به شما این امر را نشان دهم، زیرا کل زندگی‌ام را صرف انجام این کار کرده‌ام. همه‌ی ما پس از تولد در جای جای زندگی تجربه مواجهه با چالش‌ها و مشکلات را داشته‌ایم. به مدرسه می‌رویم تا بیاموزیم چگونه به خود و دیگران در حل مشکلات کمک کنیم.

من هنگام تولد دو اختلال مغزی داشتم - حمله‌ی خواب^۱ و صرع^۲ که هر دوی اینها در بخش شهودی شغلم بسیار به من کمک کرده‌اند. این دو اختلال، خطر مواجهه با بسیاری از مسائل جسمی را در من افزایش داده‌اند.

۱- (Narcolepsy) اختلالی عصبی که بصورت متناوب در زمان بیداری با میل ناگهانی و مقاومت‌ناپذیر به خواب رخ می‌دهد - ناتوانی ناگهانی در حرکت و تکلم (همه پاورقی‌ها از مترجمین)

2- Epilepsy

شفای ذهن ۱۱

همچنین در روحیه‌ی من تاثیر گذاشته و گاهی اعصابم به هم می‌ریزد و تمرکز کردن و توجه کردن به چیزی برایم بسیار سخت می‌شود. خوب، چه می‌توانستم بکنم؟

مدرسه رفتم... خیلی به مدرسه رفتم. یکی از شعارهای من این است:
- «هیچ چیز مثل تکرار زیاد موثر واقع نمی‌شود».

جایی که دیگران مناسب رفتار می‌کردند و آرام و خونسرد بودند، من نبودم. من با یک کتاب و با یک مداد در کنار کلاس می‌نشستم و می‌خواندم... می‌خواندم... و می‌خواندم.

از دانشگاه «براون» کارشناسی، ارشد و دکترای خود را گرفتم و در نهایت یک متخصص مغز و اعصاب شدم. در تمام این مدت یاد گرفتم که شما نمی‌توانید تنها با داشتن هوش هر چه را بدست آورید، و متوجه شدم که من برای درمان و دریافت شهودی، استعداد مهارت دارم: ظرفیت درک این موضوع که احساسات خاص در بدن ما و بیماری‌های خاص چگونه می‌توانند به ما بفهمانند که چه زمانی زندگی ما از تعادل خارج شده است. بعدها در این باره بیشتر و بیشتر آموختم.

باید بگویم که غیر از دوره‌ی دبیرستان، حدود بیست سال صرف آموزش و تحصیل کردم. از سال ۱۹۷۸ تا ۱۹۹۸ عمرم را صرف تحصیلات عالیه کردم تا در نهایت به شما بیاموزم که چگونه در جستجوی یکپارچه شدن، ذهن خود را شفا دهید.

وحدت ذهن

قرن هاست که دانشمندان، روان‌شناسان و معلمان معنوی سعی کرده‌اند کشف کنند که چرا ما از لحاظ احساسی و روحی آسیب می‌بینیم. در این باره حقایق، بیانات و اظهارات بسیاری وجود دارد. ما دریافته‌ایم که افسردگی، ناراحتی، شوریدگی و شوک احساسی در مغز و بدن مداربندی می‌شوند. امروزه علم پزشکی مجبور است به این نکته توجه کند که هر بیماری می‌تواند به وجه وضعیتی روحی ما، بهتر یا بدتر شود.

من و لوئیزی سال هاست که در مورد این ارتباطات با هم صحبت کرده‌ایم. اولین کتاب لوئیز به نام «شفای زندگی» در مورد «روحي بیماریهای جسمی»، که برای اولین بار در سال ۱۹۸۴ چاپ شد، کتاب برجسته‌ای در این حوزه است. او در کتابش بیان می‌کند که خوبی‌ها و سختی‌ها در زندگی ما، حاصل افکار ما هستند و آن افکار تجربیات ما را شکل می‌دهند.

این موضوع جالب است چرا که امروز، در قرن بیست و یکم، به این درک رسیدیم که مغز ما در طول زندگی از طریق انطباق، الگوهای خود را تغییر می‌دهد.

ما تحت تأثیر افکار و احساساتمان از لحاظ سلامتی و بیماری هستیم. لوئیز دهه هاست که در شغل خود، به مردم کمک می‌کند تا با جملات تأکیدی، افکار و تجربیات خود را تغییر دهند و سلامتی خویش را ارتقا بخشند.

اکنون پزشکان و دانشمندان از طریق، رفتار درمانی شناختی (CBT)^۱ و رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT)^۲ در حال انجام این کار هستند.

لوئیز بعنوان پیشگام این عرصه می‌باید حقوق همکاری دریافت می‌کرد! من نیز بیش از ۳۰ سال در زمینه‌ی «تشخیص شهودی» تلاش کرده‌ام. تنها با دانستن نام و سن یک مراجع از پشت تلفن می‌توانم شرح دهم که چگونه یک الگوی احساسی خاص در زندگی‌اش، ارگان‌های خاصی در بدن او را تحت تأثیر قرار داده است.

به مراجع می‌آموزم که چگونه این الگوی احساسی را نامگذاری کند، بطور مؤثر به آن واکنش داده و جسم آن را رها کند. همچنین توضیح می‌دهم اگر این کار را نکند، چگونه این احساس می‌تواند به شکل یک بیماری جسمی در بدنش جایگیر شود.

برای آسان کردن این فرآیند، به آنها می‌آموزم که چگونه یک سری راه حل می‌تواند به بهبودشان کمک کند یا پیشنهادات مختلف دیگری برای بهبود اوضاع و شفا به آنها ارائه می‌کنم. برای اینکه بدن یا مغز، هر کدام یکپارچه شود، ما به مکمل‌های غذایی، گیاهان، پزشک، گاهی جراحی، جملات

۱- روشی متمرکز بر حل مسئله که بعنوان یک انقلاب شناختی در درمان اختلالات اضطراب و افسردگی و... استفاده می‌شود. تأثیر باورها، تفکرات و نگرش فرد بر احساسات و رفتارهایش بررسی می‌شود.

۲- سبک ابداعی «مارشال لینهان»، براساس بودیسم تبتی و آگاهی است که با چهار مهارت بنیادی به تقویت توانمندی افراد در مواجهه با مشکلات می‌پردازد: الف) مهارت‌های تحمل آشفته‌گی ب) مهارت‌های توجه آگاهی ج) مهارت‌های نظم بخشی هیجانی د) مهارت ارتباط مؤثر.

تأکیدی و انواع کارهای جسمی از طب سوزنی گرفته یا «کایروپراکتیک»^۱ نیاز داریم. بسیار حائز اهمیت است که شما همه‌ی آنچه را که در دسترس شماست و مانند گنج‌های در مقابل شما قرار دارد، بشناسید. گنج‌های پر از امکانات که شما و درمانگرتان می‌توانید از آنها چیزهایی برای سلامتی خود انتخاب کنید.

وقتی در تلاش برای به پایان رساندن دوران کارشناسی بودم، به خاطر اختلالات عصبی که داشتم همه جا زمین می‌خوردم، دچار حمله‌ی خواب می‌شدم. در نهایت به من داروی ضد تشنج^۲ دادند که در طول دوره‌ی آخر کارشناسی به من کمک می‌کرد. این دارو زندگی مرا تغییر داد. میانگین نمرات من از حدود ۲/۲ طی سه سال به عدد ۴ افزایش پیدا کرد.

دو هفته پس از فارغ‌التحصیلی، برای کوبیدن به رفته بودم (کاری که معمولاً برای بیدار ماندن انجام می‌دادم) و در طول این کار وی یک پل در حال حرکت بودم. کسی می‌داند چه اتفاقی افتاد...؟ خوابم برد...؟ یا دچار حمله شدم...؟ تنها چیزی که می‌دانم این است که من کامیون را ندیدم. کامیون به من زد و مرا ۲۰ متر پرت کرد... چهار شکستگی در لگن و چند شکستگی دنده داشتم، ریه آسیب دیده و استخوان شانه‌ام در هم کوبیده شده بود. شما را با جزئیات خسته نمی‌کنم... چهار روز در آی‌سی‌یو بودم و یازده روز در بیمارستان بستری شدم... اما پس از آن، شاید باور نکنید، کارهای زیادی برای بهبود خود انجام دادم، درست مانند کاری که برای

۱- زیر شاخه‌های طب مکمل، نوعی درمان مشکلات سیستم اسکلت

بهبود مغز انجام داده بودم. هر کاری انجام دادم که دوباره به وضعیت یکپارچه برگردم. از طب سوزنی کمک گرفتم، از گیاهان دارویی استفاده کردم و...

درمان «کraniosakral»^۱ انجام دادم. به آسیب‌شناس استخوان و عضله مراجعه کردم... سه ماه بعد من مجدد توانستم ده کیلومتر بدوم؛ آن هم با سرعت زیاد، شاید به خاطر اینکه آسیب بدنی به من خورده بود و من سعی می‌کردم از درد جلوتر باشم. فکر نمی‌کردم بتوانم این کار را بکنم، اما مجبور بودم دست دارو بکشم زیرا تأثیرات جانبی‌ای که داشت زندگی‌ام را تهدید می‌کرد.

پس از اول شروع کردم، دوست داشتم استعداد و مهارت خود را از دست بدهم، چرا که این چیزی بود که در شخصیت من برای آلگرنون^۲ اتفاق افتاده بود: او درمانی داشت که او را باهوش می‌کرد اما از لحاظ شناختی او را دچار چالش می‌کرد، اما در پایان داستان، همه چیز برعکس شد و او هوش خود را از دست داد. گویی سایه‌ای بر ذهن او افکنده شده بود. این اتفاق برای من نیز افتاده بود. آنها یک سری داروها را امتحان کردند- دیلاتین^۳، مسیولین^۴، ولی هیچ یک کارساز نبود و دکترم گفت:

۱- (Craniosakral) سبک ابداعی ویلیام گارنرساترلند که متمرکز روی اصلاح مجموعه و فقرات می‌باشد. طی این روش جریان طبیعی مایعات مغزی نخاعی متعادل می‌شود.

۲- (Algernon) رمانی از «دنیل کیز»

3- Dilantin

4- Mysoline

- «تو قبلاً یاد گرفتی که زندگی کنی، می‌توانی دوباره یاد بگیری که اینگونه زندگی کنی».

این بسیار ناراحت کننده بود. چیزهای زیادی را امتحان کردم تا راه‌حلی پیدا کنم، و با یک رژیم «ماکروبیوتیک»^۱ شروع کردم.

من در خانه‌ای با آدم‌هایی که تا حدودی افسردگی داشتند، زندگی می‌کردم، برای همین نمی‌خواستم زیاد در خانه بمانم. در عوض به فروشگاه‌های کتاب می‌رفتم، کتاب فروشی‌های کوچک و بزرگ مختلف. در کتابفروشی «فروشنده‌های تردیانت» در خیابان «نیوبری»^۲ به قفسه‌ای تکیه داده بودم که ناگهان یک کتاب بزرگ به چشمم خورد: «شفای زندگی»، اثر لوئیزی.

چیزهایی در آن بود که جملات تأکیدی نامیده می‌شد و لوئیز در آن گفته بود که اگر آنها را تکرار کنید، می‌توانید الگوهای فکری که سلامتی شما را از بین برده را تغییر دهید و الگوهای فکری جدیدی بسازید که به سلامتی شما کمک می‌کند. اگر بخواهید می‌توانید به ضمیمه‌ی پایانی کتابی که اینک در دست دارید مراجعه کنید؛ که در آن جدولی مشابه آورده شده است، که ارتباط افکار و مشکلات جسمی و جملات تأکیدی مربوط به آنها بیان شده است. شما می‌دانید در باشگاه چگونه با وزنه‌ها کار کنید و آن حرکات را تکرار کنید؟ من با جملات تأکیدی همین کار را کردم. بنابراین یکی از وزنه‌هایی که باید تکرار می‌کردم این بود:

۱- رژیم غذایی بر پایه غلات سبوس دار سبزیجات و... به قصد داشتن ذهنی مثبت و شاد.

- «خودم را همین‌گونه که هستم دوست دارم».

این جمله را روزی ۵ بار می‌نوشتم.

- «من خودم را همین‌گونه که هستم دوست دارم...، من خودم را همین‌گونه که هستم دوست دارم...، من خودم را همین‌گونه که هستم دوست دارم».

یک دفتر برداشتم و شروع به نوشتن جملات تأکیدی کردم. طی سه یا چهار ماه با استفاده از جملات تأکیدی همراه با گیاهان دارویی و رژیم ماکروبیوتیک، «بیلان» شدم.

هر کس داستانی دارد...! شما هم در زمان مواجهه با مشکلات جسمی سعی کرده‌اید راه حل‌هایی پیدا کنید.

داروهای مختلفی را امتحان کرده‌اید... گیاهان دارویی و مکمل‌های غذایی را امتحان کرده‌اید. چیزهای مختلفی را امتحان کرده‌اید...

شاید الان افسردگی یا اضطراب داشته باشید...

شاید مشکلاتی در تمرکز یا مشکلاتی مربوط به حافظه داشته باشید...

شاید شخصیتی دارید که کمی نیاز به آرامش و ملایمت دارید، درست است؟

من و لوتیز می‌خواهیم به شما کمک کنیم که چگونه ذهن و در نهایت مغز- بدن خود را شفا دهید. می‌خواهیم به شما یاد بدهیم مشکلات احتمالی را در تمام نواحی مغز خود شفا و اینگونه یکپارچگی ایجاد کنید. موضوع کتاب همین است.

*درمان شهودی و شبکه مغز - بدن

قرنهاست که درباره‌ی مفهومی به نام «چاکراها» صحبت شده است. بر اساس تشخیص شهودی، مرکزهای احساسی در بدن وجود دارند.

- چرا از این اصطلاح استفاده می‌کنم؟

چون من یک متخصص مغز و اعصاب هستم و آناتومی مغز نشان می‌دهد که احساسات بین مغز و بدن مداربندی می‌شوند.

نزد درمانگران باطنی که می‌روید، درباره‌ی مرکزهای انرژی صحبت می‌شود. موضوع این بخش از گفتگو هم در مورد مراکز احساسات - انرژی یا همان چاکراها می‌باشد. هر مرکز انرژی (یا هرعنوانی که آن را می‌نامید)، متناسب با یکی از مناطق آناتومی بدن یکی شماسست.

هر مرکز دارای یک وضعیت زندگی و یک احساس است که در منطقه‌ای از بدن مؤثر واقع می‌شود. این نقشه‌ای است که به شما در رسیدن به سلامتی کمک می‌کند.

هفت مرکز در این سیستم احساسی - انرژی وجود دارد. یک کاغذ بردارید و آنها را بنویسید (از جدول داخل جلد کتاب استفاده کنید).

در حالی که این کتاب را می‌خوانید، نواحی‌ای را که در آن مشکل دارید علامت بزنید.

- چرا؟

- زیرا شما می‌خواهید با مطالعه‌ی خود، اولین درون‌نگری خود را انجام دهید!

* این هفت مرکز عبارتند از:

مرکز اول:

استخوان، خون، سیستم ایمنی، پوست، مفاصل و عضلات. این ناحیه فیزیکی تحت تأثیر سلامتی خانواده و دیگر گروه‌های پیرامون ماست.

مرکز دوم:

ارگان‌های تناسلی مانند رحم، تخمدان‌ها، مهبل، پروستات، بیضه‌ها، پایین کمر، کیل‌ها، و مثانه. این ناحیه مربوط می‌شود به نگرانی‌های مربوط به پول و عشق.

مرکز سوم:

دستگاه گوارش - مری، شکم، کبد، کیسه صفرا، کولون، راست روده، متابولیسم، پانکراس، تصور بدنی. این ناحیه تحت تأثیر اعتماد به نفس، کار، و احساس خوب است.

مرکز چهارم:

قلب، سینه، شش‌ها، این ناحیه مربوط می‌شود به بنیه، تغذیه و شراکت.

مرکز پنجم:

گردن، تیروئید، دهان، دندان، فک، این ناحیه تحت تأثیر سبک ارتباطات و ظرفیت ما در مدیریت زمان بندی است.

مرکز ششم:

سر، چشم، گوش، مغز. این ناحیه مربوط می‌شود به پذیرش، افکار و سلامتی ذهن.

مرکز هفتم:

بیماری‌های تهدیدکننده‌ی زندگی یا بیماری‌هایی که در زندگی ما را به زانو در می‌آورند. این ناحیه مربوط می‌شود به معنویت و هدف زندگی. وقتی در حال علامت‌زدن مواردی هستید که در آن دچار مشکل هستید، یعنی در حال برداشتن قدم‌های اولیه در تشخیص شهودی خود هستید. با مشخص کردن مرکزی که در آن بیشترین مشکل را دارید، خواهید فهمید که بیشترین عواطف و احساسات شما در کجا به دام افتاده‌اند.

- تشخیص شهودی چیست؟

در درون نگری، نواحی بسیار و دردمند بدن‌تان به شما می‌گویند که احساسات چه زمانی در این ناحیه خاص از بدن شما ایجاد شده‌اند. ارگان‌های خاص بدن‌تان بطور شهودی به شما می‌گویند که چه چیزی از نظر احساسی شما را ناراحت کرده و باید تغییر کند. بنابراین؛ شاید افسردگی‌تان مرتبط با یکی از اعضای خانواده باشد، عضانیت در مورد یک فامیل یا همسر، درماندگی در مورد پول یا اضطراب درباره‌ی کار، و ... وقتی آن حوزه از زندگی احساسی شما نیاز به تغییر داشته باشد، نواحی مرتبط از بدن شما مور مور می‌شود، هشدار می‌دهد یا بلند فریاد می‌کشند.

تشخیص شهودی به ما اجازه می‌دهد تا به ذهن در این هفت مرکز بعنوان شبکه‌ی مغز - بدن نگاه کنیم.

سمت راست مغز شما، احساسات و شهود شما را شکل می‌دهد. سمت چپ مغز مرتبط با منطق و زبان است، یعنی به زبان آوردن و عمل کردن به همان احساسات و مکاشفات.

برای داشتن سلامتی، باید بتوانید احساسات انباشته شده‌ی خود را از سمت راست مغز آزاد کرده، بطور مؤثر واکنش نشان داده و آنها را رها کنید، سلامتی شما می‌خواهد شما در مورد تشخیص شهودی بدانید و آن را درک کنید. انرژی احساسات، به بدن شما راه خواهد یافت، به یک یا چند بخش از آن هفت مرکز نفوذ کرده و از طریق علایم بیماری با شما صحبت می‌کنند.

www.ketab.ir

* احساسات چگونه برای بدن ترجمه می‌شوند؟

اکنون شما می‌دانید که بدن شما، با استفاده از علایم سلامتی، به شما می‌گوید که چه زمانی نواحی مربوط به خانواده، روابط، پول و کار شما در حال رشد و بهبودی هستند.

یا بدن شما به طور شهودی اجازه می‌دهد که از طریق مشکلات جسمی و سلامتی آگاه شوید که این حوزه‌ها در زندگی‌تان رشد خوبی ندارند. می‌توانید یاد بگیرید چگونه به مراحل اولیه‌ی ظهور احساسات خود در مغز، گوش کنید؛ چگونه مراحل اولیه‌ی ناراحتی را قبل از اینکه تبدیل به افسردگی شود شناسایی کنید.

- مراحل اولیه‌ی ترس قبل از اینکه تبدیل به حمله‌ی هراس^۱ و اضطراب شود؛ مراحل اولیه‌ی عصبانیت قبل از اینکه به پرخاشگری و نابسامانی برسد؛ قبل از اینکه این احساسات، سلامتی شما را تحت تأثیر قرار دهند و در نهایت به دیگر نواحی مغز-بدن شما سرایت کنند.

بیا یاد نگاهی داشته باشیم به چند نقطه نظر (یا شاید فراتر از نقطه نظر باشند، چون این مسائل برای همه‌ی ما متفاوت و رایج‌اند):

* به یادداشت خود از صفحه‌ی قبل نگاه کنید:

آیا مرکز اول را علامت زده‌اید، مشکلاتی مثل اختلالات ایمنی مانند آلرژی یا عفونت دارید؟ اگر اینطور است از خود پرسید: معنای خانوادگی برای

۱- (Panic) پانیک/وحشت زدگی - نوعی بیماری روانی از گروه اختلالات اضطرابی

من چیست؟ آیا دوستان زیادی دارم؟ آیا در جهان احساس امنیت و اطمینان دارم؟

* آیا مرکز دوم را علامت زده‌اید؟

پایین کمر، رحم، تخمدان‌ها، هورمون‌های یا سیستم تناسلی، در اینصورت از خود بپرسید: آیا در مورد رابطه‌ای نگران هستم؟ آیا از روابط جنسی درمانده‌ام؟ در مورد امور مالی چطور؟ آیا در مورد پول نگرانی یا استرس دارم؟

* اگر مرکز سوم علامت زده‌اید که مربوط می‌شود به گوارش، وزن، کلیه‌ها، در اینصورت بپرسید: از خود بپرسید:

- این شغل چطور پیش می‌رود؟
- وضعیت اعتماد به نفس من چگونه است؟
- آیا فکر می‌کنم چاق هستم؟
- آیا از موهایم بدم می‌آید؟
- آیا خود را جذاب می‌دانم؟

* یا شاید مشکلاتی در مورد سینوزیت، برونشیت^۱، شش‌ها، قلب، کلسترل، فشار خون، تپش قلب یا کیست پستان در مرکز چهارم دارید؟ پس باید بنشینید و از خود بپرسید که روابط شما چگونه است، یا رابطه‌ی شما با مادر یا فرزندانان چگونه است.

* سپس به مرکز پنجم می‌رویم. گردن درد دارید، مشکل تیروئید، سندروم «TMJ»^۱ بیماری‌های لثه و دندان دارید؟ خوب از گفتن آن متنفرم اما مسئله‌ی اصلی ارتباطات است.

* سپس به سر، گوش‌ها و چشم‌ها در مرکز ششم می‌رسیم. آیا سرگیجه، خشکی چشم، سردرد یا مسائلی در این نواحی دارید؟ شاید در چگونگی دیدن جهان و توانایی خود برای تغییر واکنش خود نسبت به آن، دچار مشکل هستید.

* در نهایت مرکز هفتم، باید اینجا مکث کنیم زیرا این مشکلات سلامتی شما را در مسیر زندگی متوقف خواهند کرد. بیماری‌های مزمن، صعب‌العلاج و حتی لاعلاج شما را محدود می‌کند تا روی هدف خویش در زندگی تمرکز کنید.

- آیا هدف خود را گم کرده‌اید؟

- تمرکز خود را از دست داده‌اید؟

- کیفیت زندگی معنوی شما چگونه است؟

* ترکیب درک شهودی و جملات تأکیدی:

وقتی به ترکیب درک شهودی و جملات تأکیدی می‌رسیم، روی چیزی کار می‌کنیم که با مهربانی آن را مثلث برمودای ذهن - مغز - بدن می‌نامیم. سه ناحیه در یک زمان:

الف - یک سناریو در زندگی خود شناسایی می‌کنیم (رویدادی ناخوشایند در خانواده، روابط، کار یا غیره).

ب - احساس (عصبانیت، ترس، ناراحتی، اضطراب و غیره) را شناسایی می‌کنیم.

ج - مشکل جسمی مربوط به آن را شناسایی می‌کنیم.

با این حال، استفاده از درک شهودی و جملات تأکیدی به تنهایی کارساز نیست، گاهی مضطرب و درمانده می‌مانیم و نمی‌توانیم دقیق توجه کنیم و هنوز هم مشکلات مربوط به حافظه داریم، و یک مشکل جسمی نیز ممکن است باعث وحشت ما شود.

برخلاف شناسایی اینکه چگونه یک مشکل در ذهن یا بدن با یک سناریو در زندگی مان همراه است. به این دلیل است که ما باید یاد بگیریم با آگاهی و با تغذیه از نواحی مغز - بدنی خویش حمایت کنیم (البته زیر نظر پزشک). باید از همه‌ی راه حل‌ها برای شفا استفاده کنیم. این کتاب به شما در شفاي ذهن، با کمک دارو، جملات تأکیدی، و شهود کمک خواهد کرد. ما به هر سه مورد برای شفا نیاز داریم. وقتی روش عبارت‌های تأکیدی لوئیزی را با درک شهودی ترکیب می‌کنیم، نه تنها برای کشف راه‌حل‌های بیماری‌ها

بلکه برای تغییر الگوهای فکری نیز مفید است. الگوهایی که ظرفیت ما را در داشتن یک روحیه‌ی خوب تحت تأثیر قرار می‌دهند، از اضطراب و درماندگی رها و می‌توانیم وضوح حافظه و ادراک خویش را حفظ کنیم. می‌توانیم به دیدگاه تازه‌ای در مورد یک شوک احساسی که روابط ما را بهم ریخته، پیدا کنیم. در مورد روابط جنسی، بدن و هویت‌مان، می‌توانیم با جملات تأکیدی روی اعتماد به نفس و ارزش خویش‌ن کار کنیم.

* چگونه از کتاب استفاده کنیم:

این کتاب چگونگی شفای ذهن را به شما آموزش می‌دهد. در فصل‌های بعدی شما درباره‌ی فرایندهای کل‌گیری ناراحتی، افسردگی و خشم، اضطراب و اعتیاد خود یا عزیزانتان خواهید آموخت؛ در مورد مسائل مربوط به توجه، یادگیری؛ سالخورده‌گی سالم و حافظه؛ و سایر مختلف سبک‌های «مغز» که روش فکری و زندگی ما را تشکیل می‌دهند، می‌آموزید. همچنین با موهبت‌های ادراک معنوی در زندگی آشنا می‌شوید.

متوجه خواهید شد که این جنبه‌های ذهنی و احساسی چگونه سلامتی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. وقتی نگرانی یا مشکل خاصی دارید، شاید مستقیم به فصل مربوط به مشکل خود مراجعه کنید.

این کتاب می‌تواند فرصتی برای شما باشد که یکی از مراجعان کلینیک لوئیز و من باشید. اگر مشکلی داشته باشید می‌توانید با نگاه کردن به لیستی از علایم آن در مغز- بدن، درمان آن را تعیین کنید.

در اینجا خلاصه‌ای از سوابق مراجعان واقعی آورده شده و سپس فهرستی از پیشنهادات و استراتژی‌های مختلف برای شفا ی شما بیان شده است. با داشتن این کتاب، شما یک متخصص بالقوه‌ی شفا در خانه‌ی خودتان خواهید داشت، البته به همراه داروها، مکمل‌های غذایی، گیاهان دارویی و نسخه‌های مربوط به کل بدن که از تجربیات لوئیزی و من در کمک به شفا ی دیگران می باشد. با داشتن این کتاب، این فرصت را خواهید داشت که رویکردهای مختلف درمان، از مکمل‌ها گرفته تا رفتار درمانی‌های جدید، الگوهای فکری جدید و غیره و غیره، را در منزل خود داشته باشید. لطفاً توجه داشته باشید که هر راه حلی که امتحان می کنید باید بخشی از یک روند شفا باشد. تغذیه بخشی از شفا است و شفا به تنهایی و در انزوا اتفاق نمی افتد. پس در مقابل وسوسه‌ی تنها داشتن آن مقاومت کنید. اطلاعات این کتاب را فرا بگیرید و به یک درمانگر شفا می ماهر و دارای صلاحیت تبدیل شوید. برنامه‌ای بریزید که به یاری ابزارهای این کتاب به ذهن و مغز - بدن خود کمک کنید تا تغییراتی را که می خواهید در زندگی‌تان رخ دهد.