

۲۴۲۰۸۳۲

۱۴۰۲ / ۷ / ۲۴

بنام خداوند جان و

دستان شفا بخش

تأليف: سید

مترجم: دکتر سید

www.ketab.ir

زندگی پر از بیماری، حق شما نیست.
مرگ در اثر بیماری حق شما نیست.
سالم بودن حق طبیعی شماست.
این حق شماست که تا آخرین لحظه عمرتان در سلامتی کامل زندگی کنید.

خوزه سیلوا در این کتاب هیجان‌انگیز و پیشرو تمام آن چیزی که از سال ۱۹۴۴ در مطالعات و تحقیقات راهگشای خود درباره علل روانی بیماری‌های جسمی و روش‌های درمانی بیماری‌ها آموخته بود، در اختیار ما قرار داده است. در این کتاب با سرگذشت آدم‌هایی آشنا می‌شوید که سالها با بیماری دست و پنجه نرم می‌کردند، ولی توانستند با بهره‌گیری از قدرت ذهن خود و راهکارهایی که در این کتاب آموخته بودند در زمان کوتاهی خود را درمان کنند. تجربیات واقعی افرادی را خواهید خواند که با استفاده از روش‌های کمک‌های اولیه سیلوا توانستند به سرعت صدمات ناشی از تصادفات را درمان کنند. و از همه مهم‌تر راههای پیشگیری از بیماری‌ها و حتی سوانح و اتفاقات غیرمترقبه را هم خواهید آموخت تا پس از آن زندگی سرشار از سلامتی، امنیت و شادی را تجربه کنید و تجربیات شیرین خودتان را در اختیار عزیزانتان نیز قرار دهید.

آیا این کار واقعا شدنی است؟

از سال ۱۹۹۶ تاکنون میلیون‌ها انسان در هفتاد و دو کشور دنیا روش منحصر به فرد پرورش و کنترل ذهن سیلوا را آموخته و وارد زندگی خود کرده‌اند و همانطور که بارها و بارها گفته‌اند: "از اینکه راه بهتر شدن زندگی را به من آموختید سپاسگزارم."

با خواندن و اجرای دستورالعمل های گام به گام و آسان آن، زندگی تان زیر و رو خواهد شد. چنان نتایج شگفت انگیزی را با چشمان خود خواهید دید که خیلی زود به سودمندی برنامه سیلوا ایمان می آورید و برایتان جای سوال خواهد شد که چرا بقیه از این روش ها استفاده نمی کنند.

روز موعود فرا رسیده است!

امروز روز شروع استفاده از تکنیک های سیلوا است تا زندگی خودتان و عزیزانتان تا آخر عمر لبریز از سلامتی و خوشبختی شود.

www.ketab.ir

فهرست

۳		دستان شفابخش
۱۹		راهی وجود دارد
۲۳		تکنیکهای فرمول مانند روش سیلوا
۲۵		مروری بر روش آموزشی سیلوا
۲۷		شیوه استفاده از کتاب
۲۸		جلسه اول
۲۸		ریلکسیشن، مهم
۳۰		فعالسازی بیشتر ذهن
۳۰		برنامه ریزی رفتار با راه‌ها و تصاویر
۳۳		"حس کردن" سطح آلفا
۳۴		یک نگرش مثبت
۳۶		مرحله تقویت
۳۶		جلسه دوم: کنترل بدن از طریق کنترل ذهن
۳۶		پرده ذهنی
۳۷		هشت مرحله که در واقع فقط سه مرحله است
۳۹		چهل روز تا تغییر زندگی
۴۰		جلسه سوم
۴۰		آغاز کمک به خود
۴۲		داستان تگ پاول
۴۵		کم کردن میزان فرکانس مغز
۴۶		تجسم با چشم ذهن: بزرگترین موهبت ما
۴۸		جلسه چهارم

۴۸	 اندکی پیشگیری
۵۱	 استرس، مجرم
۵۲	 رد شدن از موانع پنهان
۵۳	 عمیق تر شدن سطح آلفا با ریلکسیشن عضلانی
۵۵	 جلسه پنجم
۵۵	 کمک به پزشکتان
۵۶	 خود مراقبتی هرگز جایگزین مراقبت حرفه‌ای نیست
۵۷	 شما و پزشکتان یک تیم هستید
۵۷	 روشهای خاص برای کمک به پزشک
۵۸	 پیشرفت شما
۵۹	 جلسه ششم
۵۹	 غلبه بر استرس
۶۰	 وقت مدیریت استرس است
۶۱	 استرس و حوادث
۶۲	 خلاص شدن از شر اختلالات ارگانیک
۶۴	 مراحل پیشگیرانه کنترل استرس
۶۶	 تأثیرات تصاویر ذهنی منفی
۶۸	 باور داشتن به بیماری و انتظار بیماری داشتن
۶۹	 جلسه هفتم
۶۹	 شفای دیگران
۷۱	 خلاصه‌ای از مراحل سلامت‌سازی
۷۲	 دو روش

۷۴		جلسه هشتم
۷۴		انسان شفابخش
۷۵		روش شفابخشی ویژه سیلوا
۷۷		فرکانس ارتعاش ویژه دست شفابخش
۷۷		روش کار
۷۹		مروری بر روش شفابخشی ویژه سیلوا
۸۰		اصول اخلاقی شفای خودمان و دیگران
۸۱		جلسه نهم
۸۱		انرژی شفابخش
۸۲		روش شفابخشی استاندارد سیلوا
۸۴		دیدگاه علمی
۸۵		تأثیرات فاصله از آلفا
۸۶		ذهن، شفابخش معجزه گر
۸۸		مروری بر روش شفابخشی استاندارد سیلوا
۸۸		یک فرمول اساسی برای درمان خودتان و دیگران
۸۹		استفاده از روش سیلوا
۹۰		جلسه دهم
۹۰		خواسته، انتظار و باور
۹۱		معجزه گرانی به نام: خواسته، انتظار و باور
۹۴		در سطح آلفا، شفا یک چیز طبیعی است
۹۴		تلقینهای آلفا
۹۸		مخالفت از سمت حرفه پزشکی

۱۰۰		مخالفت از طرف کلیسا
۱۰۱		فرض به جای مخالفت
۱۰۲		جلسه ۱۲
۱۰۲		حال و هوای شفا
۱۰۳		شکست دادن دیابت
۱۰۵		غلبه بر افکار منفی
۱۰۷		جلسه ۱۳
۱۰۷		نیاز به باور
۱۰۸		راه‌های زیاد به مهمت بیماری
۱۱۱		راه‌های زیاد به سمت سلامت
۱۱۲		جلسه ۱۴
۱۱۲		رسیدن به آرامش ذهنی
۱۱۴		نحوه کم کردن استرس و رسیدن به آرامش ذهنی
۱۱۵		بیوفیدبک و کنترل استرس
۱۱۷		جلسه ۱۵
۱۱۷		پراکنده کردن افکار مخرب
۱۱۹		"جزا" متناسب با "جرم"
۱۲۰		شادی درمانتان می‌کند!
۱۲۱		مروری بر دیگر روش‌های سلامتی
۱۲۲		جلسه ۱۶
۱۲۲		درد و هیپنوتیزم
۱۲۳		هیپنوتیزم و مسمریسم

هیپنوتیزم مسکن مخصوص مغز.....	۱۲۴
روش بتا برای از بین بردن درد.....	۱۲۶
جلسه ۱۷.....	۱۲۸
کنترل موارد اضطراری.....	۱۲۸
استفاده از آلفا در موارد اضطراری.....	۱۲۹
تکنیک سه انگشت برای فعال کردن بیشتر مغز.....	۱۳۱
از پیش برنامه‌ریزی برای تمام موارد اضطراری.....	۱۳۲
جلسه ۱۸.....	۱۳۴
اقدامات اولیه.....	۱۳۴
چطور جلوی خونریزی شدید را بگیریم؟.....	۱۳۶
مروری بر اقدامات اولیه روش سیل.....	۱۳۷
روش بتا یا نیمکره راست مغز برای از بین بردن درد.....	۱۳۸
پیش‌برنامه‌ریزی برای فعال کردن بیشتر ذهن.....	۱۳۸
پیش‌برنامه‌ریزی برای آلفای فوری در موارد اضطراری.....	۱۳۸
برنامه‌ریزی برای سرعت دادن شفا در حوادث.....	۱۳۹
کم کردن خونریزی شدید.....	۱۳۹
جلسه ۱۹.....	۱۴۰
نیمکره راست مغز و رویکرد مثبت.....	۱۴۰
کنکاش ضمیر ناخودآگاه.....	۱۴۲
شفای دیگران.....	۱۴۳
جلسه ۲۰.....	۱۴۴
نجات زندگی خود با نیمکره راست مغز.....	۱۴۴

۱۴۵	 بیماریهای روان‌تنی در برابر بیماریهای معمولی
۱۴۸	 نیمکره راست نجاتگر
۱۴۹	 جلسه ۲۱
۱۴۹	 از بین بردن افکار مخرب
۱۵۰	 قدرت منفی افکار مخرب
۱۵۲	 حمله سریع به مشکلات
۱۵۳	 استفاده از تکنیک تیموس
۱۵۴	 جلسه ۲۲
۱۵۴	 سفر هیجان انگیز
۱۵۸	 دستورالعمل‌های تغییر رویه
۱۶۰	 جلسه ۲۳
۱۶۰	 خودآگاهی
۱۶۱	 خودآگاهیتان، بدنتان، رفتارتان
۱۶۲	 روش سیلوا برای رشد شخصیت
۱۶۴	 جلسه ۲۴
۱۶۴	 شفای بدون قصد
۱۶۷	 جلسه ۲۵
۱۶۷	 بهبود تصویرسازی ذهنی
۱۶۸	 بهبود تصویرسازی برای رسیدن به نتایج بهتر
۱۷۱	 تصویرسازی در برابر تجسم
۱۷۲	 قدرت عجیب تجسم
۱۷۳	 تصویرسازی "فیلم‌های" داخلی

۱۷۵		جلسه ۲۶
۱۷۵		ترک عادت‌های ناخواسته
۱۷۶		مژده به معتادان الکل
۱۷۸		تصورات ذهنی در موقعیت‌های غیرعینی و غیرواقعی
۱۷۹		کمک به سیگار کشیدن و پر خوری
۱۸۰		سیگار کشیدن
۱۸۱		پر خوری
۱۸۲		جلسه ۲۷
۱۸۲		مروری بر شفا بخشی نیمکره راست مغز
۱۸۳		نیمکره راست همه در حریف
۱۸۳		روش پایه شفای سیلوا
۱۸۴		بهبود تصویرسازی
۱۸۴		تصویرسازی و تجسم برای کمک به مشکل رگهای قلب
۱۸۵		جلسه ۲۸
۱۸۵		کمک به خودتان با کمک به دیگران
۱۹۰		جلسه ۲۹
۱۹۰		شفا از راه دور
۱۹۱		پنج سابقه موردی
۱۹۳		جلسه ۳۰
۱۹۳		میدان‌های انرژی
۱۹۷		ایجاد نقاط مرجع در نیمکره راست مغز
۱۹۸		ماهیت توانایی فرد روشن بین و مدیوم

۲۰۰	جلسه ۳۱
۲۰۰	مراحل شفا از راه دور
۲۰۴	مراحل پیگیری
۲۰۵	جلسه ۳۲
۲۰۵	تقویت مکانیسم‌های کمک به دیگران
۲۰۷	روش انتظار
۲۰۸	استفاده از مکانیسم بقا
۲۰۹	مرووری بر روش‌های کمک به شفای دیگران
۲۰۹	روش پایه
۲۱۰	روش دقیق‌تر
۲۱۰	تشخیص مشکل سلامتی فرد دیگر
۲۱۱	مراحل پیگیری
۲۱۱	کمک به دیگران برای شکستن عادت‌های بد و تغییر افکار مخرب
۲۱۲	جلسه ۳۳
۲۱۲	ارتباط ذهنی
۲۱۳	ارتباط ذهنی
۲۱۴	قدرت واژه‌های ذهنی
۲۱۵	ارتباط موفق با ذهن دیگران
۲۱۶	جلسه ۳۴
۲۱۶	در مرکز بودن و سلامتی
۲۱۷	در مرکز بودن
۲۱۸	دنیای درونی، دنیای بیرونی

۲۲۰	جلسه ۳۵
۲۲۰	استفاده از آلفای عمیق
۲۲۱	آلفای عمیق در برابر آلفای سطحی
۲۲۳	جلسه ۳۶
۲۲۳	کنترل خطرات محیطی
۲۲۵	آلرژی
۲۲۶	مقابله با آلاینده‌ها
۲۲۶	ترک مواد و اعتیادهای دیگر
۲۲۷	جلسه ۳۷
۲۲۷	چرا شفا؟
۲۲۹	نقش انسان در خلقت
۲۳۱	جلسه ۳۸
۲۳۱	روشن‌بینی
۲۳۲	چه چیزی شما را روشن‌بین می‌کند؟
۲۳۴	جلسه ۳۹
۲۳۴	یافتن هدف زندگی
۲۳۵	شناخت هدف‌تان در زندگی
۲۳۷	جلسه ۴۰
۲۳۷	آرامش ذهن
۲۳۸	آرامش ذهن
۲۳۹	خلاصه ای از ضرورت شفا
۲۴۰	جلسه ۴۱

۲۴۰	آینده دنیا.....
۲۴۲	همه می توانند رفتن به سطح آلفا را یاد بگیرند.....
۲۴۴	زندگی چطور خواهد شد؟.....
۲۴۶	راه برگشت به سمت پدر.....
۲۴۷	بخش سوم.....
۲۴۷	کاربردهای خاص.....
۲۴۷	جلسه ۴۲.....
۲۴۷	اصلاح رفتارهای ناپهنجار.....
۲۴۹	ترغیب یک فرد برای ترک سیگار.....
۲۵۰	ترغیب برای ترک تمام عاداتها.....
۲۵۲	جلسه ۴۳.....
۲۵۲	بی خوابی، سردرد، خستگی.....
۲۵۵	جلسه ۴۴.....
۲۵۵	افسردگی مزمن شدید.....
۲۵۵	رویکردهای عینی.....
۲۵۶	جلسه ۴۵.....
۲۵۶	مشکلات کمر.....
۲۵۹	جلسه ۴۶.....
۲۵۹	سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا.....
۲۶۰	جلسه.....
۲۶۰	۴۷.....
۲۶۰	بیماریهایی با علت های نامشخص.....

۲۶۲	جلسه ۴۸
۲۶۲	مشکلات عروق خونی
۲۶۳	جلسه ۴۹
۲۶۳	شناسایی آلرژی‌ها
۲۶۶	جلسه ۵۰
۲۶۶	انتخاب همسر
۲۶۷	جلسه ۵۱
۲۶۷	پدر و مادر موفق
۲۶۸	جلسه ۵۲
۲۶۸	شروع آموزش کودک قبل از تولد
۲۷۰	جلسه ۵۳
۲۷۰	تاثیر بر آب و هوا

مقدمه

مردی روی صندلی راحتی می‌نشیند، چشمهایش را می‌بندد و سه نفس عمیق می‌کشد. فردی که این مرد را تماشا می‌کند اصلاً نمیداند که او در اولین نفسش سه بار عدد سه، در دومین نفسش سه بار عدد دو و در آخرین نفسش سه بار عدد یک را در ذهنش شمرده است. و این را هم نمی‌داند که این مرد در ذهن خودش از ده تا یک را شمرده و یک صحنه عمیقاً شفافبخش را برای خودش مجسم کرده است.

اگر مشاهده‌گر می‌توانست وارد اعماق ذهن این مرد شود می‌توانست ببیند که چطور در حال تجسم کردن این صحنه است که پمادی فرضی را روی آرنج دست راستش یعنی جایی که درد می‌کند می‌مالد. او در خیالش تجسم می‌کند که دستش صحیح و سالم است. چند ثانیه بعد تمرین ذهنی مرد تمام شده و چشمهایش را باز کرده است. چند ساعت بعد هم به زمین تنیس می‌رود و یک بازی جانانه می‌کند بدون اینکه هیچ‌یک از درد آرنجش باشد.

بله این مرد دانش آموخته‌ی روش سیلان است، او در این دوره آموزش دیده تا به سطحی از خودآگاهی برسد که بتواند ذهنش را مورد کنترل کند که بدنش را تحت تاثیر قرار دهد.

انگشتان دست ان ال دچار رماتیسم شده بود و نمیتوانست کارش را به عنوان یک نقشه کش ساختمان به خوبی انجام دهد. او چند بار پی درپی ریلکسیشن و غده‌های داخل انگشتانش را تجسم کرده بود. بعد خودش را در حال مکش آن غده‌ها تصور کرده بود. انگار آرتروز مثل پودر شد و یک جارو برقی آن را در خود مکید و محو شد. بعد تصور کرد که هیچ اثری از غده‌ها در انگشتانش نیست و خودش را دید که بدون هیچ دردی دوباره سرکارش برگشته و مشغول نقشه‌کشی است.

ان ال این کار را هر روز انجام می‌داد و هر بار سه دقیقه خودش را صحیح و سالم و بدون هیچ درد و بیماری تجسم می‌کرد.

یک هفته طول نکشید که این سه دقیقه در روز سرمایه‌گذاری بالاخره جواب داد و به سوددهی رسید، ورم و غده‌های داخل انگشتانش به طرز قابل توجهی

کمتر شد. و سه هفته بعد هم هیچ اثری از آرتروز در انگشتانش نبود. آراس درد قفسه سینه داشت و تشخیص پزشک آنزین صدری بود. و توضیح داد که این دردها به خاطر سفت شدن عروق است. پلاکهایی داخل رگهای قلب تشکیل شده بود و رگهایی که مسئول رساندن خون به قلب بودند تاحدودی مسدود شده بودند.

پزشک رژیم غذایی کم کلسترول، کم چرب و پر فیبر و برنامه ورزشی ملایمی مثل پیاده روی و شنا را به او توصیه کرد. آراس رژیمهای غذایی و ورزشی اش را رعایت کرد و البته یک کار دیگر هم انجام داد یعنی برنامه ریزی. ریلکسیشن کرد و رگهای بسته شده قلبش را تجسم کرد. بعد اینطور تجسم کرد که رگهایش را با یک لوله باز کن باز میکند. و آخرین تصویر ذهنی اش این بود که یکی از این رگها کاملاً باز شده است. او این کار را هر روز انجام داده و در عرض یک ماه تعداد دفعاتی که دچار درد قفسه سینه می شد به طرز قابل توجهی کاهش یافته بود. بعد از دوماه هم دردهایش کاملاً از بین رفته بود و تا چند سال بعد هم خبری از درد نبود.

ام دابیو از وقتی یادش می آمد در دوران قاعدگی دردهای بسیار شدیدی داشت. او برنامه ای برای خودش تعیین کرد و شروع به حرف زدن با بدنش کرد و یک هفته قبل از شروع قاعدگی اش هر روز دو دقیقه خودش را بدون درد تجسم می کرد. بعد از این جلسات که دوران عادت ماهانه اش شروع می شد گفت که دردش تا پنجاه درصد کمتر شده است. در ماههای بعد با تمرین بیشتری که داشت دردش از این هم کمتر شد.

راهی وجود دارد

اگر راهی وجود داشته باشد که در آن با استفاده از ذهنتان از شر درد و رنجها خلاص شوید آیا از آن استفاده می‌کنید؟

اگر راهی وجود داشته باشد که با استفاده از ذهنتان آرام و بی‌دغدغه بخوابید آیا باز هم دست به دامن قرصهای خواب می‌شوید؟

اگر راهی وجود داشته باشد که خودتان و دوستانتان از گلابه و شکایت از انواع و اقسام بیماری‌ها دست بردارید آیا از آن استفاده می‌کنید؟

مدهاست که حتی علم پزشکی هم به دنبال این است که ذهن چطور می‌تواند در بیمار کردن ما دست داشته باشد و چطور می‌توان ذهن را تربیت کرد تا این فرآیند را وارونه کرده و راه سلامت ما را در پیش بگیرد. چندین دهه است که روش سیلوا این حجم اندازه‌ها را در پیش گرفته است.

کارل سیمونتون، پزشک آلکالوئست واحد نیروی هوایی تراویس کالیفرنیا، بخشی از روش سیلوا را برای سیمونتون، سرطانی خود به کار گرفت که به این ترتیب تعداد بهبود یافتگان این بیماری به میزان قابل توجهی افزایش یافت. دکتر سیمونتون دوره ای تحت عنوان دینامیک ذهن را استفاده از روش سیلوا ارائه کرد. و بعدها از روش سیلوا استفاده گسترده‌تری کرد و در حال حاضر روش خود را روش سیمونتون نامگذاری کرده است. دکتر دین اوردیش هم که در دانشکده پزشکی هاروارد در حال گرفتن تخصص بود روش‌های ریلکسیشن و تصویر سازی را به همراه رژیم غذایی و ورزش برای بیماران تجویز می‌کرد و آزمایش این روش در یک تحقیق علمی کنترل شده با موفقیت انجام شد. او در تحقیق خود دریافت اغلب شرکت کنندگان کاهش قابل توجهی در درد سینه ناشی از بیماری‌های قلبی اعلام کردند و بسیاری از آنها از طریق ذهنی درمان شدند.

استفاده از ریلکسیشن و تصویر سازی ذهنی به خاطر تاثیرات مثبتی که در درمان بیماریهای لاعلاج دارد به شدت در میان کارکنان حوزه سلامت رواج پیدا کرده است.

در سال ۱۹۸۳ مجله تایمز در مقاله روی جلد خود که به روش سیمونتون اختصاص داشت از قول سنفورد کوهن روانپزشک دانشگاه بوستون نوشته بود: "خیلی عجیب به نظر می‌رسد ولی این روش توانسته جان تعداد زیادی از بیماران لاعلاج را نجات دهد که فراتر از انتظارات ما بوده است." از زمان آشنایی دکتر سیمونتون با روش سیلوا و استفاده از آن در برنامه آموزشی جهانی خود، صدها پزشک و هزاران پرستار تحت این برنامه آموزش دیده‌اند.

در سال ۱۹۷۳ فضانوردی به نام ادگار میشل، موسسه علوم نئوتیک را بنیانگذاری کرد تا دانش در زمینه طبیعت و پتانسیل‌های ذهن و خودآگاهی بیشتر شده و از این دانش در بهبود سلامت انسان و کیفیت زندگی روی کره زمین استفاده شود.

در گذشته روش سیمونتون با استفاده از منابع غیرمعمول و حتی عجیب و ناشناخته مورد تکیه قرار می‌گرفت. ولی در حال حاضر موسسه نئوتیک اعلام می‌کند مفاهیمی که در گذشته نامرئانه و عجیب به نظر میرسید الان در حوزه پزشکی کاملاً طبیعی است که این مفاهیم در زیر ارائه شده‌اند:

۱. هر فرد ذاتاً می‌تواند بیشتر از هر چیزی که فکرش را بکنید فرآیندهای فیزیولوژیکی اش را کنترل کند.

۲. شفا علاوه بر چیزی که خیلی‌ها آن را فقط روحی می‌نامند شامل جسم و ذهن هم می‌شود.

۳. احساسات منفی می‌تواند تاثیرات فیزیولوژیکی روانی ناگواری داشته باشد.

۴. احساسات مثبت می‌تواند اثرات فیزیولوژیکی روانی مثبتی داشته باشد.

۵. ذهن راه‌های ارتباطی زیادی با فرآیندهای بدنی دارد که برخی از این راه‌ها می‌توانند به مقصد شفا و سلامتی برسند.

این تغییر نگرش از وقتی روی داد که روش من برای اولین بار در اواخر سالهای ۱۹۹۸ به عنوان روش سیلوا شناخته شد که خوشحالی زیادی برایم به ارمغان آورد. جریان درمان‌های پزشکی که تا آن زمان تحت تاثیر رویکردهای سفت و سخت آلوپاتیک قرار داشت کم کم راه خودش را به این سمت باز کرد که تصویرسازی ذهنی می‌تواند نتایج واقعی و موثری داشته باشد.

حالا دیگر ورزشکاران با تصویرسازی اینکه بازی بی نقصی دارند یا مثلا مسیر کاملی را دویده اند و پیروز شده اند خودشان را برای رسیدن به مهارت و قدرت بیشتر آماده می کنند. وقتی بازیکنان آماتور پا به زمین گلف می گذارند و چشمشان مدام نگران خطرات احتمالی چپ و راستشان باشد که نکند اتفاقی برایشان بیفتد در واقع انگار دارند خودشان را برای یک بازی ضعیف برنامه ریزی می کنند. ولی یک بازیکن حرفه ای تمام حواسش به پرچم کنار چاله هدف است و خودش را برای یک هدفگیری دقیق برنامه ریزی می کند.

تصاویری که ما در ذهنمان می سازیم تاثیرات قابل توجهی بر بدنمان می گذارند. تصاویر مثبت اثرات مثبت و تصاویر منفی اثرات منفی در پی خواهند داشت.

اینکه ذهن هم می تواند باعث بیماری ما شود و هم می تواند شفایمان دهد یکی از مهمترین آشفتافت ذهن بیستم است.

مردم روز به روز بیشتر و بیشتر این درک می رسند که اگر فضای ذهن تغییر کند جسم هم از آن تبعیت می کند. اگر بخواهیم بطور می توانیم با استفاده از قدرت ذهنمان خودمان را سالم و تندرست نشان دهیم. سیستم ایمنی بدنمان هم همان راه را در پیش می گیرد و سطح انرژی مان بالا و بالاتر می رود.

می توانید با کمک ذهنتان خیلی سریع از شر مشکلات دست و پا گیر کوچکی مثل سرماخوردگی، سردرد، و درد و مرضهای مزمن خلاص شوید. اگر نحوه این کار را بلد باشید حتی می توانید به کمک متخصص خود بشتابید تا شما را از بیماری های جدی و خطرناک مثل سرطان هم نجات دهد.

می توانید از ذهنتان استفاده کنید تا دیگران هم ولو از راه دور حتی بدون اینکه روحشان از آن خبردار باشد از مزایای آن بهره مند شوند.

باور نکردنی است مگر نه؟ خب اینها حقایق علمی هستند! امروزه علم به این نتیجه رسیده که ذهن می تواند چیزی فراتر از هوش باشد و بر همه چیز تاثیر بگذارد. چندی پیش در آزمایشگاهی در تگزاس شرکت کنندگان توانستند با کمک ذهنتان فعالیت الکتریکی پوست شرکت کنندگان دیگری که بیست متر دورتر در اتاق دیگری بودند را افزایش یا کاهش دهند. اینها آدمهای متخصص و حرفه ای

نبودند. آدمهای عادی بودند که از قشرهای مختلف انتخاب شده بودند.
در آزمایشگاه دیگری یعنی موسسه بنکستر در سن دیه‌گوی کالیفرنیا محققان (در حضور محققى به نام رابرت استون) توانستند نشان دهند که فکر انسان می‌تواند بر سلولهای بدن انسان دیگری که در اتاق دیگری دور از اوست تاثیر بگذارد.

این کتاب نحوه انجام این کار را به شما می‌آموزد. میلیونها نفر از دانش آموختگان روش سیلوا در بیش از هفتاد کشور دنیا می‌توانند از ذهنشان نه تنها برای حفظ سلامتی خود بلکه برای کنترل قوه تخیل، افزایش خلاقیت و بالابردن ضریب هوشی و تقویت مهارت حل مسئله استفاده کنند. این کتاب تمام آنچه که به آن نیاز دارید تا نحوه استفاده از این روش را برای سالم بودن، سالم ماندن و کمک به خانواده و عزیزانتان برای دستیابی به آن را بیاموزید در اختیاران قرار می‌دهد.

کامپیوتر ذهن شما بدن را راه اندازی می‌کند.

روش سیلوا به شما نشان می‌دهد چگونه می‌توانید قدرت‌های سایبری و کامپیوتری مغزتان را مطیع خود کنید و از برای سلامتی بیشتر و تقویت عملکرد ذهنی تان بهره ببرید. بعد از خواندن این کتاب یاد می‌گیرید که چگونه مراقب ذهنتان باشید تا مریضتان نکنند. یاد می‌گیرید چگونه خودتان را در برابر استرس بیمه کنید. اینکه چگونه مشکلات سلامتی‌تان را برطرف کرده و برای درمانتان به پزشک خود کمک کنید.

وقتی خیلی جوانیم چیزهایی که باعث مریضی‌مان می‌شود را یاد می‌گیریم. پیامهایی را از طرف مغزمان دریافت میکنیم که انگار ما را برای مریض شدن برنامه‌ریزی می‌کند پیام‌هایی مثل اینکه: "اگر پاهایت خیس شود حتما سرما می‌خوری." نورون‌های مغز چنین پیام‌هایی را درست مثل یک دستورالعمل و فرمانی که باید اجرا شوند تلقی می‌کنند. و این طور می‌شود که چنین پیامی تبدیل به یک فرض خود تایید می‌شود (یعنی پیش گویی که پس از آنکه اعلام می‌شود خودش شرایطی را ایجاد می‌کند که باعث می‌شود همان پیش گویی به حقیقت بپیوندد).

ما مریض شدن دیگران را می‌بینیم. و خودمان را در همان شرایط تجسم می‌کنیم. که به آن نگرانی می‌گویند. که خود این نگرانی هم خودش یک برنامه‌ریزی است. تمام تصاویری که در ذهنمان نگه‌داشته ایم فرمان‌هایی است که مغز باید از آنها پیروی کند. افکار و کلماتی که به زبان می‌آوریم هم برنامه‌ریزی می‌شوند. افکار و احساسات منفی تبدیل به برنامه‌های منفی و ناخواسته و افکار و احساسات مثبت تبدیل به برنامه‌های مثبت و مورد انتظار می‌شود. برنامه منفی، ناراحتی، شکست و بیماری خلق می‌کند و برنامه مثبت، شادی، موفقیت و سلامتی به ارمغان می‌آورد. اگر برای افکاری منفی برنامه‌ریزی شده باشید در دام الگویی منفی اسیر می‌شوید. اگر برنامه‌تان را تغییر ندهید همچنان در همان وضعیت باقی می‌مانید. به همین دلیل است آنهایی که می‌خواهند سالم بمانند هنوز هم خودشان را اسیر بیمارستان‌ها میکنند. در صورتی که آنها به برنامه‌ریزی مجدد نیاز دارند.

غلبه بر برنامه‌ریزی ذهنی فقط از طریق رستمی است. ممکن است موقتی تغییر کنید و تا زمانی که کل برنامه را تغییر ندادید دوباره به همان رفتار برنامه‌ریزی شده برگردید. پس این برنامه‌ریزی مجدد است که باعث تغییر دائمی می‌شود. مثلاً می‌توانید با گرفتن یک رژیم غذایی جدید، عادات‌های غذایی برنامه‌ریزی شده‌تان را تغییر دهید. که به این کار "رژیم گرفتن" گفته می‌شود. ولی عده خیلی کمی هستند که می‌توانند تا آخر عمر به این رژیم وفادار باشند و معمولاً به همین دلیل دوباره به وزن قبل از رژیمشان برمی‌گردند. پس باید دوباره عادات‌های غذایی‌شان را برنامه‌ریزی کنند. به این ترتیب ترمز برنامه‌ریزی منفی که باعث بیماری می‌شود باید فوری کشیده شود و برنامه‌ریزی مثبت جایش را بگیرد.

تکنیک‌های فرمول مانند روش سیلوا

برنامه‌ریزی مجدد برای رسیدن به سلامتی بیشتر با استفاده از روش سیلوا از طریق تصویرسازی ذهنی در یک وضعیت ذهنی یا سطح خودآگاهانه‌ای انجام می‌شود که به آن سطح آلفا می‌گویند.

سطح آلفا به سطحی گفته می‌شود که سرعت فرکانسهای امواج مغزی در آن به نصف سرعتشان در حالت بیداری کامل می‌رسد. در هنگام بیداری کامل در هر ثانیه چهارده تا بیست و یک پالس انرژی مغزی از ما خارج می‌شود که محققان به این سطح بیداری نرمال، سطح بتا می‌گویند. وقتی شب به رختخواب می‌روید و می‌خواهید سرعت این امواج مغزی کاهش می‌یابند.

الکتروانسفالوگراف، دستگاهی که این پالس‌ها را اندازه‌گیری می‌کند، نشان می‌دهد وقتی در رختخواب دراز کشیده و چشم‌هایتان را بسته‌اید پالس‌های مغزتان تا نصف کاهش می‌یابد. محققان تعداد پالس‌های هفت تا چهارده در ثانیه را برای سطح آلفا تعیین کردند که مربوط به سطح خواب و بیدار یا نیمه بیداری است. وقتی وارد مرحله خواب می‌شوید امواج مغزی حتی از این هم کمتر می‌شود. خواب سبک که تعداد پالس‌ها در آن چهار تا هفت پالس در ثانیه است سطح تتا نام دارد و عمیق‌ترین خواب با تعداد پالس کمتر از چهار سطح دلتا نامیده می‌شود.

در شکل ۱ این چهار سطح نشان داده شده است. توجه کنید که به آلفای عمیق، سطح اصلی گفته می‌شود. که دارای بیشترین فرکانس در امواج آلفا است و در بیشتر تکنیک‌های سیلوا از آن استفاده می‌شود. این حالت حالتی طبیعی، راحت، آسوده و آرامی است که ما به خواب می‌رویم و با همین حالت هم از خواب بیدار می‌شویم. در این کتاب می‌آموزید چگونه در این حالت بمانید و از آن برای شفای خود و بقیه و برنامه ریزی مجدد خودتان استفاده کنید.

حال این سطح آلفا چه ارتباطی با سلامت ما دارد؟ محققانی که با تجهیزات بیوفیدبک کار می‌کنند به این نتیجه رسیده‌اند که وقتی مغز در سطح آلفا باشد اتفاقات خوبی برای بدن می‌افتد. اندامها و دستگاه‌های تحت فشار در بدن به احیا و بازسازی خودشان می‌پردازند. فشار خون به حد نرمال می‌رسد. سرعت نبض ثابت می‌شود.

در لاردوی تگزاس محققانی که بر روی قدرت ذهن در کنترل جسم تحقیق می‌کردند دریافتند شرکت کنندگان در سطح آلفا عملکردهایی که قبلاً غیرقابل کنترل بود را به راحتی کنترل می‌کنند. حس‌هایی که ناخودآگاه یا نیمه خودآگاه

بودند حالا خودآگاه تر شده بودند. عادت‌ها تحت کنترل آگاهانه‌تری درآمده بودند. عملکردهای جسمی خودکار هم قابل کنترل‌تر شده بودند. آن حس‌ها و قدرت‌های خارق‌العاده ذهن انسان که فقط گاه‌گاهی به دامان می‌رسید و چیزهایی به ما می‌گفت حالا تحت فرمان سطح آلفا درآمده بودند و مثل یک ابرقهرمان مشکلاتمان را حل می‌کردند.

مروری بر روش آموزشی سیلوا

شما از همان ابتدا مغزتان را جوری برنامه‌ریزی کرده‌اید که بخش زیادی از زندگی‌تان را تحت کنترل خود درآورید. صبح زود بیدار می‌شوید، لباس می‌پوشید، بند کفش‌هایتان را می‌بندید، مسواک می‌زنید، سوار ماشینتان می‌شوید و تمام این کارها را بدون فکر قبلی و به صورت خودکار انجام می‌دهید. حالا با کمک روش سیلوا یاد می‌گیرید چگونه با کمک ذهنتان کنترل آگاهانه بیشتری روی زندگی‌تان داشته باشید. روشهایی را می‌توانید از مغزتان استفاده کنید تا:

- هر وقت که دوست دارید بخوابید.
- بدون کوک کردن ساعت هر وقت که اراده کنید بخوابید.
- هر وقت خواب‌آلودید بیدار بمانید.
- از شر سردرد خلاص شوید.
- مشکلاتتان را در خواب حل کنید.
- سیگار را ترک کنید.
- وزن کم کنید.
- فعالیت زیادی را به یاد بیاورید.
- با تمرکز و یادآوری بیشتری درس بخوانید.
- به سوالات سخت جواب دهید.
- به اهدافتان برسید.
- از شر تمام دردهایتان راحت شوید.
- ناهنجاری‌های بدنتان را از بین ببرید.
- کاری کنید هر دو نیمکره مغزتان فعال شوند.

● خلاق تر و باهوش تر شوید.

● مشکلات سلامتی بقیه را برطرف کنید.

شما از طریق چیزی که من به آن تکنیک‌های فرمول مانند می‌گویم به این شانزده امتیاز دست پیدا می‌کنید. منظورم از فرمول این است که: "اول این کار را انجام بده، بعد کار بعدی و بعد کار بعدی." یعنی یک سری مراحل ذهنی ساده که بیشتر آنها در سطح آلفا انجام می‌شوند.

بیشتر از هشت میلیون نفر در بیش از هفتاد کشور دنیا حداقل سی‌ودو ساعت را در کلاسهای آموزشی روش‌های سیلوا گذرانده‌اند. ده ساعت از این دوره به ریلکسیشن کنترل شده برای ازبین بردن خستگی، بی‌خوابی، سردردهای عصبی و سردردهای میگرنی اختصاص دارد. در طی این قسمت ابتدایی از دوره آموزشی است که شرکت‌کنندگان یاد می‌گیرند چطور با کمک سطح آلفای خود هم نشاط و انرژی بدنشان را کنترل کنند و هم بدون فشار و استرس مشکلاتشان را از بین ببرند. در بخش بعدی شرکت‌کنندگان یاد می‌گیرند تا عملکردهای فیزیولوژیکی و روانشناختی را تحت کنترل بیشتر خود درآورند که قبلاً گمان می‌رفت فعالیت‌های نیمه هوشیارانه‌اند و به صورت هوشیارانه قابل کنترل نیستند. آنها نکات مهم تقویت حافظه و تمرکز، قدمهای اولیه برای برطرف کردن دردهای مزمن و ناگهانی، راهکارهایی برای کنترل یا از بین بردن عادات‌های بد و روش‌هایی برای استفاده بیشتر از مغز برای حل مسئله را می‌آموزند.

در بخش‌های سوم و چهارم آموزش، مجموعه تمرینهای تصویرسازی در اختیارشان قرار می‌گیرد که به کمک آنها می‌توانند عملکردهای ذهنی‌شان را کنترل کنند. یعنی می‌توانند کاری کنند که نیمکره چپ مغز وارد دنیای فیزیکی و نیمکره راست مغز وارد دنیای غیرفیزیکی یا به قول خودتان دنیای معنوی شود که دنیایی خلاق و ایده‌پرداز است. در واقع این نقطه عطف‌های جدید است که نیمکره راست مغز را وادار می‌کند مثل نیمکره چپ عمل کند و با کنترلی آگاهانه به تقویت آگاهی، افزایش خلاقیت و کنترل سلامتی بپردازد. در این مرحله از آموزش افراد می‌توانند تصویری شفاف از بدنشان داشته باشند و به خوبی تصور

کنند مشکلاتشان درحال حل شدن است و روز به روز بهتر می‌شوند. در آخرین ساعت‌های دوره آموزشی، شرکت کنندگان به این توانایی بی چون چرا دست پیدا می‌کنند که می‌توانند حتی آنهایی را که نمی‌شناسند را درک کرده و بیماری‌هایشان را شناسایی و درمان کنند.

شیوه استفاده از کتاب

برای اینکه بتوانید از مزیت‌های سی‌ودو جلسه آموزشی ارائه شده در این کتاب به خوبی بهره‌مند شوید باید خیلی بیشتر از سی‌ودو ساعت از وقت خود را صرف آن کنید. یعنی علاوه بر شرکت در دوره باید وقت زیادی برای مطالعه مراحل مختلف آن اختصاص دهید.

اگر جدی و صامدانه از دستورالعمل‌های بخش اول پیروی کنید به شما قول می‌دهم به اندازه شرکت در دوره‌های حضوری برایتان سودمند خواهد بود. به محض شروع کار می‌توانید مشکلات را روی بدنتان ببینید و در طول شش هفته تمام آن را تحت کنترل کاملتان در می‌آورید.

برای بهره بردن از این روش‌ها باید هر روز صبح به از خواب بیدار می‌شوید چند دقیقه‌ای تمرین کنید. چون بعد از بیدار شدن به خوبی ریلکس و آماده اید و تمریتان بهترین نتیجه را در پی دارد. با تمرین می‌توانید به آرامش بیشتری برسید و وارد مرحله آلفا شوید. خود ریلکسیشن به تنهایی درمانگر است و از همان لحظه‌ای که شروع به ریلکسیشن می‌کنید حال بدنتان خوب می‌شود.

وقتی توانستید با تکرار و تمرین، به ریلکسیشن بیشتر و عمیق‌تری برسید می‌توانید با استفاده از حالت آلفا مغزتان را درست مثل یک کامپیوتر برنامه‌ریزی کنید، علائم جسمی ناخواسته را تغییر داده و تمام مشکلات و بیماری‌هایتان را از بین ببرید.

اگر دوست دارید یکبار کتاب را از اول تا آخر بخوانید و بعد مجدد برگردید و چهل جلسه آن را در طول ۴۰ روز انجام دهید. یعنی هر روز یک جلسه. در پایان این دوره می‌توانید شفای کامل خودتان و دیگران را تضمین کنید.

آموزش در کلاس حضوری تاحدودی سریعتر از خودآموزی ازطریق کتاب پیش

می‌رود چون در کلاسهای حضوری، فردی متخصص و ماهر حضور دارد که به ریلکس شدنتان کمک می‌کند و متن‌های طولانی مربوط به مراحل گام گام ریلکسیشن عمیق را با صدای بلند برایتان می‌خواند.

ولی برای استفاده از کتاب باید چشم‌هایتان باز باشد تا متن‌ها را بخوانید و همین مسئله باعث اخلال در ریلکسیشتان می‌شود. ولی جای نگرانی نیست، می‌توانید با تکرار و تمرین در چهل جلسه صبحگاهی به ریلکسیشن عمیقی که مدنظر است برسید. بعد از این مرحله هم می‌توانید شروع به برنامه‌ریزی مثبت برای از بین بردن بیماری‌هایتان کنید.

بخش اول: چهل جلسه روزانه

جلسه اول

ریلکسیشن، مهم

در آوریل ۱۹۷۵ ام بی سی و چهار ساله بیمارستان فیلادلفیا آماده عمل جراحی بود. پزشکان یک تومور نخاعی را در گردن او تشخیص داده بودند که از دو ماه پیش باعث ایجاد علائم فلج در دستها و پاهایش شده بود که روز به روز هم تشدید می‌شد. وقتی عمل به پایان رسید پزشکان خبرهای بدی برایش داشتند. آنها نتوانسته بودند تومور را بردارند چون تومور به ستون فقرات چسبیده و تومور بدخیمی بود و همین کار را پریسک می‌کرد. او یک یا دو سال بیشتر زنده نمی‌ماند.

ام بی سی یک سال بعد یعنی در اولین سالگرد عملش، نوبت آزمایش داشت ولی پزشک چیزی پیدا نکرد و اثری از تومور نبود. او همان پزشکی بود که یک سال پیش به ام بی سی گفته بود که وضعیتش بحرانی است و هیچ امیدی به زنده بودنش نیست ولی حالا داشت میگفت حتما اشتباه کرده‌ام.

ام بی سی در این فاصله یک سال چه کار کرده بود؟ بله او از روش سیلوا استفاده کرده بود.