

دستان شفابخش (آموزش شفابخشی خود و دیگران)

نوشته: خوزه سیلوا . دکتر رابرت استون

تأثیر نیروهای ذهنی (امواج مغزی) و انرژیهای خلاق

(تجسم خلاق) انسان روی بدن (جسم و روان)

«به نام خدا»

✓ اختلالات پسیکوسوماتیک (روان - تنی) شامل آن دسته از بیماریهای جسمانی هستند که ریشه روانی دارند.

✓ پزشکان معتقدند برخی افکار ممکن است از طریق افزایش استرس (فشار) و یا تضعیف سیستم ایمنی بدن، باعث بیماری گردند. و برخی از افکار یا جریانات فکری در بهبود بیماریها و احساس سلامتی نقش مهمی به عهده ما دارند. استرس، متانت و سطح هوشیاری ما را کاهش میدهد. اشخاصی که بطور دائم تحت استرس قرار دارند، بطور معمول با حوادث ناگواری روبرو می شوند.

✓ ذهن قادر است ما را بیمار سازد. ذهن قادر است ما را سالم گرداند.

✓ با بکارگیری نیروهای ذهنی، شما خواهید توانست سلامتی عمومی خود را حفظ کنید، سیستم ایمنی بدنتان را فعالتر سازید و میزان انرژی بدنتان را افزایش دهید.

✓ امروزه علم از این مسئله آگاه است که چنین توانایی در انسان وجود دارد و شعور و نیروهای ذهنی انسان می تواند از ابعاد زمانی و مکانی فراتر رود و بر اشیاء موضوعات پیرامون (حتی از فاصله بسیار دور) تأثیر بگذارد.

✓ در حدود پنجاه سال پیش پزشکات بنا به تصادف پی بردند که خشم و عصبانیت باعث تغییر رنگ لایه های داخلی معده می شود، این نیز منجر به کشف نقش استرس (نگرانی و اضطراب) در افزایش گویچه های سپید خون گردید.

✓ شما تنها فرد مسئول در زمینه ابتلا به بیماریها می باشید. ما هرگز نیاموخته ایم که چگونه تفکراتمان را در زمینه هشیار نگاه داشتن سیستم ایمنی و هماهنگ سازی کار سیستمهای حیاتی بدنمان، به خدمت بگیریم.

✓ مغز ما از همان آغاز کودکی براساس دیده ها و شنیده ها به برنامه ریزی می پردازد و سلولهای عصبی مغز، آنها را بهنوان یک اصل مسلم پذیرفته و از آن تبعیت می کنند و به این ترتیب آنرا جزئی از کارکرد خود قرار می دهند. کلمات و جملاتی که بکار می بریم، به نوعی به برنامه ریزی ما می پردازد ؛ وقتی می گوئیم «تو قلب مرا شکستی» (بیماری قلبی) ، «حالم از او به هم می خورد» (سوءهاضمه) ، «او کمر مرا شکست» (کمر درد) ، مُهرِ تأیید بر حالات جسمانی خود می زنیم و با تکرار این جملات، این برنامه ریزی را تثبیت می کنیم.

✓ همیشه، افکار منفی (و ترسها، اضطرابها، عصبانیتها و...) و به تبع آن ابراز احساسات منفی، به یک برنامه منفی و ناخواسته تبدیل می شوند، اما برعکس، افکار و ابراز احساسات مثبت و مطلوب مغز به حساب می آیند. برنامه ریزی منفی باعث احساس غم، ناامیدی و بیماری می شود ولی در جهت مخالف آن، برنامه ریزی مثبت، احساس شادمانی، موفقیت و تندرستی را بدنبال خود دارد. هر تصور ذهنی، واکنش بدنی خاص خود را بدنبال دارد.

✓ مراحل مشترک قابل مشاهده در واکنش به استرسها:

۱- ناتوانی در مقابله با استرسهایی که در نتیجه آگاهی از خطرات احتمالی ایجاد میشود.

۲- احساس بیچارگی در مقابل این خطرات احتمالی.

۳- بروز افسردگی.

۴- ناکارآیی مغز.

۵- نارسایی سیستم بدن.

۶- بروز علایم بیماری.

✓ «براحتی بیارامید و بیماری خود را در ذهنتان به تصور در آورید. سپس خودتان را در حالتی ببینید که گویی در حال شفا یافتن هستید. سرانجام خودتان را سالم و شفا یافته ببینید». اینست تمام آنچه که به برنامه ریزی مجدد برای اصلاح و درمان معروف است و کاربرد فراوان دارد.

✓ سیاست مجامع پزشکی، تکیه بر جنبه های جسمانی درمان است. زیرا دانشکده های پزشکی آموزشهایی صرفاً زیستی - جسمی ارائه می دهند و نقش روان را در درمان بیماریها نادیده می انگارند.

✓ در سالهای اخیر ترکهایی در ساختار کهن دیدگاههای پزشکی ایجاد شده است؛ زیرا اول- در هیپنوتیزم و خودهیپنوتیزم، روان و ذهن آنچنان تأثیرات آشکاری بر بدن، می گذارند که هیچ پزشکی نمی تواند از آن چشم پوشی کند. ثانیاً دارونماها یا پلاسبوها (Placebo)، قرصهای شکر که حاوی هیچگونه ترکیبات شیمیایی نیستند) اثرات درمان بخش فراوانی دارند که به جز تأثیر روان بر جسم، توضیح دیگری برای آن نمی توان یافت.

✓ امروزه بطور کلی، اصول زیر مورد تأیید مجامع پزشکی است:

۱- هر فردی به ذات خود قابلیت کنترل روان خود را بیش از آنچه در گذشته تصور می شده داراست.

۲- روند درمان هم شامل روان است و هم شامل بدن.

۳- احساسات و هیجانات منفی، تأثیرات روانی - جسمانی منفی بدنبال دارند.

۴- احساسات و هیجانات مثبت، تأثیرات روانی - جسمانی مثبت به همراه دارند.

۵- ذهن و وران، کانالهای ارتباطی متعددی با فرآیندهای جسمانی دارند و ممکن است از طریق این کانالهای ارتباطی بر روند درمان تأثیر بگذارند.

✓ آلفا: آلفا سطحی از امواج مغزی است که فرکانس آن نصف فرکانس امواج مغز در حالت بیداری کامل است. می دانیم که فرکانس امواج مغزی، در حالت بیداری کامل از ۱۴ تا ۲۱ سیکل در ثانیه است که آنرا سطح امواج بتا می گوئیم. زمانی که در بستر قرار گرفته و به خواب می رویم، فرکانس این امواج کاهش می باید. درحالتیکه ما با آسودگی و با چشمانی بسته در رختخواب خود می آرامیم، فرکانس امواج مغزی به ۷ تا ۱۴ سیکل درثانیه کاهش می باید که این همان سطح آلفا است - یعنی حالتی از یک خواب سبک. وقتی که به تدریج خوابمان عمیقتر می گردد، نزول امواج مغزی از این هم بیشتر می شود که این حالت سطح امواج تتا نامیده می شود و فرکانسی بین ۴ تا ۷ سیکل درثانیه دارد. در عمیقترین حالت خواب، فرکانس امواج مغزی ۴ سیکل درثانیه و پایینتر است که آنرا سطح امواج دلتا می گویند. در حالتیکه امواج مغزی آلفا فعال هستند، احساسات طبیعی راحتی، صلح، صفا و آرامش سراسر وجود ما را فرا می گیرد.

✓ تحقیقاتی که در زمینه امواج مغزی صورت گرفته، بیانگر اینست که در سطح امواج آلفا، وقایع خوشایندی در بدن ما اتفاق می افتد و اعضا و سیستمهای آسیب دیده بدن، شروع به احیا و بازسازی خود نموده و فشارخون به طبیعی ترین وضعیت خود میرسد. علاوه براین، در سطح آلفا،

حتی ما میتوانیم برخی از واکنشهای نیمه آگاه و ناآگاه روانمان (واکنشهای خودکار بدن) را تحت کنترل خود بگیریم. فراتر از همه، حتی آن جرقه های الهام بخش و راهگشای روانمان که در موارد بسیار نادری ظهور می یابند، در سطح آلفا می توانند، در جهت حل مشکلاتمان مورد استفاده قرار گیرند.

✓ توجه داشته باشید که سطح آلفا، سطح درونی ذهن آگاه ماست که در تقابل با سطح فعال امواج بتا یا سطح نیروی ذهن آگاه ما، قرار دارد. این سطح درونی، قبل از آشنایی ما با روشهای که مغز ما در سطح امواج آلفا قرار بگیرد، به ذهن نیمه آگاه تعلق داشت و ما به آن دسترسی نداشتیم؛ اما اکنون می توانیم با روشهایی (همانند متد سیلوا) به لایه های درونی ذهن آگاهمان نفوذ کنیم، به سطح جدیدی از کنترل دست یابیم، بر سلامتی بدنمان احاطه پیدا کنیم، و میزان مهارتها و موفقیتهای خود را گسترش دهیم.

✓ همواره خود را فردی سالم و قوی بدانید و بجای اینکه تصور بیماری را ذهنتان جای دهید، خود را فردی همیشه جوان، فعال و جذاب تصور کنید. بطور مسلم آنگاه طبق آن چیزی که در ذهنتان ساختید از زندگی لذت بیشتری می برید. قوه تصور ذهن بسیار فعال و پرکار است. هیچ عملی بدون آنکه قبلاً در ذهن تصور شده باشد، از انسان سر نمی زند. قوه تصور انسان، قدرت خلاقه او به شمار می رود. این قو منشاء درونی و ذاتی دارد و از تراوشات نیمکره راست مغز انسان است.

✓ دنیای بیرونی انسان آینه دنیای درون اوست. دکتر ماکسول مالتز گفته است: «ما هرگونه خودمان را به تصور درآوریم، زندگیمان همانگونه جریان پیدا می کند». ما با استفاده از قوه تصورمان در سطح آلفا، می توانیم تندرستی خودمان را توسعه بخشیم، مهارتمان را افزایش دهیم. مشکلاتمان را از پیش رو برداریم و به هدفهایمان دست یابیم.

✓ حوزه دید ما جهت فعال کردن اواج آلفا، می باید در حدود ۲۰ درجه بالای افق (بالای دوچشم و وسط دو ابرو) قرار داشته باشد. ما این منطقه را پرده نمایش ذهنی (Mental Screen) نامیده ایم. همچنین ما دریافته ایم که با برهم زدن تمرکز چشم و خیره شدن به جایی نامشخص نیز میتوان وارد سطح امواج آلفا شد.

✓ کلمات و تصاویر ذهنی رفتار ما را برنامه ریزی می کنند. سیستم بدن ما، خود درمان است. ما با نگرانیهای بی مورد و واکنشهای استرس آور در برابر حوادث زندگی، در این سیستم ایجاد مزاحمت می کنیم. ما همچنین می توانیم از طریق تصویرسازی ذهنی (Imagine) و تفکرات کلامی مثبت، انرژی شفابخشان را رها سازیم.

✓ همیشه به یاد داشته باشید که نوع انتظارات و اعتقادات شما (گفتگوی درونی یا تلقین) در حرکت سلولهای عصبی مغزتان به سمت جلو و ایجاد تغییرات تغییرات مطلوب در وضعیتهای جسمانی، بسیار مهم است. اگر شما به خود بگویید «خُب، من تمرینات را انجام خواهم داد ولی فکر نمی کنم نتیجه ای داشته باشد!»، با این اعتقاد در حقیقت از سلولهای عصبی مغزتان می خواهید که اهمیتی به تمرینات قائل نشوند.

✓ از آنجا که قرار گرفتن در حالت ریلکس و آرامیدگی (وانهادگی) در تمام تمرینات بسیار مهم است، لذا پیش از همه باید آنرا بیاموزید:

- ۱- براحتی روی مُبل یا صندلیِ راحت بنشینید و چشمانتان را ببندید.
- ۲- چند نفس عمیق بکشید. به هنگام بازدم سعی کنید که عضلات بدنتان را شل و ریلکس نمائید.

۳- از ۵۰ تا ۱ بصورت معکوس و شمرده شروع به شمارش کنید.

۴- خودتان را درجائیکه با صفا و آرامش بخش است تصور کنید (کنار دریا، جنگل یا هر جای لذت آفرین دیگر).

۵- در ذهنتان به خود بگوئید «جسم و روان من همیشه کاملاً سالم خواهد بود».

۶- شروع به شمارش از ۱ تا ۵ کنید. در ذهنتان به خود یادآوری کنید که وقتی شما به شماره ۵ رسیدید چشمانتان را باز می کنید احساس هشیاری و نشاط کاملی خواهید کرد. در شماره ۳ این یادآوری را تکرار کنید. هنگامیکه به شماره ۵ رسیدید چشمانتان را باز می کنید، در ذهن تأکید کنید «من کاملاً هشیار و با نشاط هستم».

✓ ذهن ما علاوه بر اینکه منبعی است سرشار از حساسیتها، ترسها، امیال نامطلوب و عاداتهای ناخواسته و دیرپا، بلکه منبعی است از الهامات، نبوغ، کمالات، خلاقیتها و انرژی های روحی که در زندگی ما را غنی تر می سازند.

✓ سطح آلفا پرده نمایش ذهنی ما را قادر می سازد که به رگه های معدن طلای ذهن ناخودآگاه دست یافته و بر آنها کنترل یابیم. شما می توانید در حالتی ریلاکس، تصویر خودتان را در پرده نمایش ذهنی به تصویر درآورید و از این طریق ریشه های جسمانی یا غیرجسمانی واکنشهای بدنتان را مشاهده کنید. همچنین می توانید از قوه تصویر سازی ذهنی در اصلاح شرایط و وضعیتهای نامطلوب بیشترین استفاده را به عمل آورید و به این ترتیب خودتان را درمان کنید.

✓ هنگامیکه ما با استفاده از نیروهای ذهنی خود، در حالت ریلاکس قرار می گیریم و در این حالت به تصویرسازی ذهنی مثبت می پردازیم، ما در واقع بُعد خلاق مغزمان را فعال می سازیم، یعنی نیکره راست مغزمان را- که غالباً در تفکرات ما نقش کمتری ایفا می کند- به فعالیت وا می داریم.

✓ فیزیکی‌دان‌ها با نفوذ به درون کوچکترین ذره‌های اتم، اثری از نظم و انرژی در آنها یافته‌اند و با منابعی از جهان غیرمادی و غیرفیزیکی روبرو شده‌اند.

✓ در طی دوره آموزش متد سیلوا، دانشجویان می‌آموزند که چگونه سریعاً و به آسانی در سطح آلفا قرار بگیرند، سپس در این سطح، آنها انرژی حیاتی جسم و بدن خود را بدون احساس استرس و فشار آزاد کرده و آنرا در حل مشکلاتشان بکار می‌گیرند. در مراحل بعدی، دانشجویان سعی می‌کنند آن دسته از کارکردهای روانی و جسمانی خود را تحت کنترل درآورند که قبلاً تصور می‌شد به لایه‌های غیرقابل دسترس ذهن نیمه آگاه تعلق دارند. آنان همچنین روشهای تقویت حافظه و تمرکز ذهنی و نحوه رهایی از دردهای مزمن و دردهای ناگهانی و کنترل عادات ناپسند را می‌آموزند. در مرحله سوم و چهارم دوره، تمرینات تصویرسازی ذهنی برای در کنترل گرفتن کارکردهای ذهنی، ارائه می‌گردد. در نتیجه این تمرینات، نیمکره راست مغز دانشجویان فعالتر شده و یا همگام شدن آن با نیمکره چپ، میزان هشیاری، خلاقیت و تندرستی آنها به اندازه وسیعی، افزایش می‌یابد. در آخرین مراحل دوره، دانشجویان توانایی «احساس و ادراک» دیگران از راه دور را کسب می‌کنند و به این ترتیب می‌توانند مشکلات افراد دیگر را از راه دور تشخیص داده و اصلاح کنند.

✓ وقتی که شما، در طی تمرینات صبحگاهی، به ریلکس کردن بدنتان می‌پردازید، در واقع بدنتان را در برابر انواع استرس‌ها بیمه می‌کنید.

✓ هرچه مغز به تصویر درآورد، همان را خلق خواهد کرد، اگر مغز ما در سطح امواج آلفا قرار داشته باشد. در سطح امواج آلفای مغز است که ذهن ما بیشترین کارکردش را ظاهر می‌سازد- چرا که در این سطح، نیمکره راست

مغز، که تفکرات، احساسات و هیجانات ما را در کنترل دارد، فعالیت از پیش می‌گردد.

✓ با تصویرسازی ذهنی و گفتگوی درونی (تلقین) میتوان به درمان خود پرداخت. تصاویر ذهنی و گفتگوی درونی، مکانیسم ایجاد تغییرات جسمانی به شمار می‌روند که در سطح آلفا با سطح ذهنی، بوجود می‌آیند و در واقع نوعی برنامه ریزی هستند.

✓ امواج آلفا، به مانند کلیدی است که درب دنیای درونی شما را به رویتان می‌گشاید و شما با خروج از قلمرو عینی دنیای خارج، پای در دنیای ذهنی سرشار از خلاقیتها و انرژی های شفابخش می‌گذارید.

✓ اگر شما پس از پایان اجرای تمام تمرینات، عقیده داشته باشید که هرچند این دوره را با موفقیت به پایان رسانده‌اید، ولی باوجود این مشکلاتتان حل نشده باقی خواهند ماند، این انتظار عدم موفقیت، به برنامه مغزی شما تبدیل گشته و اثرات برنامه های دیگر را خنثی خواهد کرد.

✓ خواست، اعتقاد، باور، تلقین، و انتظار اجزای تشکیل دهنده ایمان هستند - ایمانی که حلقه ارتباطی بین ذهن و مغز است و به برنامه های ما واقعیت می‌بخشد. خواست، اعتقاد و انتظار، عوامل زمینه ساز موفقیت‌های انسان در دنیای بیرون و درون او بشمار می‌روند.

✓ ایمان و اعتقاد، برنامه ریزی کامپیوتری ذهن انسان را در جهت صحیح خود قرار می‌دهد و او را در تصور پایانی خوشایندی یاری می‌رساند. این خوش بینی نیز به نوبه خود جریان انرژی روانی را تسهیل می‌بخشد. در

مرحله بعدی، مغز اطلاعات ذخیره شده خود را توسط آن ذهن معتقد تجزیه و تحلیل می کند و چراغ سبز «من موفق خواهم شد» روشن می گردد.

✓ این ذهن ماست که کنترل همه چیز را در اختیار دارد. اگر ما با داشتن ایمان و اعتقاد، این کنترل را در دست خود بگیریم، موفقیت‌های بی شائبه ای نصیب ما خواهد شد. با کنترل ذهنتان، کنترل بدنتان را در اختیار خود بگیرید.

✓ به منظور اینکه کنترل بدنتان را در اختیار بگیرید، پیش از آن لازم است به ذهنتان کنترل داشته باشید. جهت اینکه کنترل ذهنتان را در اختیار بگیرید، می باید بر امواج آلفا کنترل داشته باشید و برای اینکه کنترل امواج آلفا را در اختیار داشته باشید، لازم است کاملاً ریلکس (وانهاده) شوید.

✓ به ترتیب زیر میتوانید تمرینات ریلکس (وانهاده) کردن بدنتان را شروع کنید:

۱- فردا صبح، پس از بیداری از خواب به حمام بروید و پس از استحمام، دوباره به بسارتان بازگردید. ساعت شماطه دارتان را طوری تنظیم کنید که پس از پانزده دقیقه، زنگ بزند.

۲- چشمانتان را ببندید و زاویه نگاهتان را به آهستگی روبه بالا بطرف وسط ابروهایتان (پرده نمایش ذهنی)، تغییر دهید.

۳- بصورت شمرده، از شماره ۱۰۰ تا شماره ۱ از بالا به پایین بشمارید. این شمارش می باید بدون سر و صدا و ذهنی انجام یابد. مابین شماره ها حدود یک ثانیه مکث کنید.

۴- هنگامیکه به شماره ۱ رسیدید، تصویری سرزنده، بشاش، تندرست و جذاب از خودتان در ذهنتان بسازید.

۵- بطور ذهنی چند بار تکرار کنید «جسم و روان من همیشه کاملاً سالم خواهند بود».

۶- در ذهنتان به خود بگویید «می خواهم از شماره ۱ تا ۵ بشمارم. با شماره ۵ چشمانم را باز خواهم نمود و در آن موقع احساس عالی و توأم با تندرستی و سلامتی خواهم داشت- احساسی بسیار بهتر از گذشته».

۷- شروع به شمارش نمائید. وقتی که به شماره ۳ رسیدید، تکرار کنید «هنگامیکه با شماره ۵ چشمانم را باز کنم در آن موقع احساسی عالی و توأم با تندرستی و سلامتی خواهم داشت- احساسی بسیار بهتر از گذشته».

۸- شمارش را تا ۴ و ۵ ادامه دهید. با شماره ۵ چشمانتان را باز و ذهنی تأکید کنید «من کاملاً بیدار و هوشیار هستم، احساس عالی و توأم با سلامتی و تندرستی دارم- احساسی بسیار بهتر از گذشته».

✓ اگر بدن ریلاکس (وانهاده) نباشد، ذهن ریلاکس نخواهد شد. هنگام تصویرسازی ذهنی، نگاهمان را با چشمان بسته روبه بالا و وسط ابروهایمان (چشم سوّم) متمرکز می کنیم؛ امواج آلفا شروع به انتشار می کنند و در نتیجه نیمکره راست مغز فعالتر می گردد.

✓ شمارش معکوس، نوعی ریلاکس (وانهادگی) است (آرام شده و به لایه های عمیق ذهنمان داخل می شویم)، ولی شمارش روبه بالا نوعی تحریک و بی قراری (یعنی زودباش، آماده شو، حرکت کن).

✓ هنگامیکه ذهن و بدن ما بطور کامل ریلاکس (وانهاده) باشد، تصور حالتی که دوست دارید آنگونه باشید، همان حالت را در شما ایجاد خواهد کرد. تکرار ذهنی کلمات در حالت ریلاکس، مفاهیم همان کلمات را در ذهن شما ایجاد خواهد کرد.

✓ هر اندازه فرکانس امواج مغزی پایینتر آید، توانایی شفابخشی افزایش می باید. مغز عضوی شفا دهنده است که بر بدن حکومت می راند؛ ولی

متأسفانه این عضو بوضوح کاملاً غیرمضطربانه ای، بعنوان، عضوی بیماری آفرین، مورد استفاده قرار می گیرد. در پشت اتفاقات ساده زندگی تا بحرانهای عظیم آن، دنیایی از بیماریها نهفته اند که بعزت استرس ها روانی ایجاد می شوند. ناتوانی ما در مشخص کردن اینکه کدام واقعه استرس آور باعث ایجاد کدام علایم بیماری میشود، دلیل براین نیست که ما قادر به رفع علایم بیماریها نیستیم.

✓ تصویرسازی ذهنی نزدیک به واقعیت، بخشی از برنامه ریزی موفق است.
✓ لازم است آنچه را که در ذهنتان ایجاد کرده اید واقعاً احساس کنید، باید به این مسئله آگاه باشید که شما در ذهنتان هر احساسی از خودتان داشته باشید، این احساس می باید جزئی از خود واقعی شما باشد و باید بدانید که موقعیت بیمارگونه ای که در آن قرار دارید، حالتی طبیعی و درمان نیست، بلکه حالتی غیرطبیعی و آنرمال است.

✓ به هنگام تصویرسازی ذهنی، شما باید خود واقعیتان را احساس کنید، باور داشته باشید که در حال درمان خود واقعیتان هستید، و انتظار داشته باشید که تغییراتی در خود واقعیتان ایجاد شود. شما، قبل از تصویرسازی ذهنی، جهت مشخص کردن وضعیتتان، احتیاجی به رسم نمودار و نقشه ندارید. بلکه می توانید بعداً به این کار پردازید.

✓ به هنگام تصویرسازی ذهنی عمیق ریلکس (وانهادگی) شما باید به اندازه ای باشد که بتوانید در سطح آلفا قرار بگیرید. با پیشرفت تمرینات، میزان استفاده ای که از نیروهای ذهنی در حفظ سلامتی خود به عمل می آورید، افزایش پیدا کرده و آن تصویر ذهنی که شما هر روز صبح ها از خودتان درحالتی سالم و بدون داشتن هیچگونه بیماری، ایجاد می کنید، به تحقق پیوسته و بعنوان پزشکی حاذق عمل خواهد کرد.

✓ درحالیکه در حالت ریلاکس (وانهاده) قرار دارید، قبل از اینکه در خیالتان خودتان را فردی سالم به تصور درآورید، از خودتان سؤال کنید که چرا چنین اختلال جسمانی در شما ایجاد شده است. سپس به ذهنتان اجازه دهید، پیرامون این مسئله به تفکر پردازد. بطور مسلّم، پس از لحظاتی، افکاری در مورد خواهر، برادر، همسر، مادرزن، همکار، فرزندان و... در ذهن شما خطور خواهد کرد.

✓ می توان گفت نزدیک به تمام استرس ها ریشه در روابط انسانی دارند. با شناسائی روابط استرس آوری که مخلّ زندگی شماست، علل ایجادکننده و نحوه رهایی شما از این استرسها، برایتان مشخص خواهد شد. پس از این شناسایی کوشش کنید آن شخصی را که با او دچار مشکل ارتباطی هستند، در ذهنتان تجسم کنید، به او دست بدهید و یا او را در آغوش بگیرید، احساس کنید روابط شما رو به بهبودی است. احساس بخشش کنید، بخششی دو جانبه. در اینجا کاری که شما انجام می دهید، چیزی نیست جز غلبه بر موانع پنهان موجود در راه سلامتی طبیعی شما.

✓ ریلاکس (وانهادگی) پیشرفته، فرآیندی است که طی آن فرد از موقعیت اعضای بدن و گروههای مختلف عضلات بدنش آگاه می شود و سعی می کند که تک تک این عضلات را شل و وانهاده نماید.

✓ وقایعی که بطور دائم تکرار می شوند، سخنانی که بارها بیان می گردند، آگاهی ها و تبلیغات تجاری که بصورت متوالی (بمباران اطلاعاتی) در رسانه ها بازتاب می یابند، همگی بهب برنامه ریزی ما می پردازند. ما میتوانیم با انجام مکرر کاری، خودمان را برنامه ریزی کنیم (بطور مثال، اگر سر یک ساعت معین در روز کاری را انجام بدهیم این بصورت خودکار در مغزمان برنامه ریزی میشود که هرروز همان ساعت آنرا باید انجام دهیم، از قبیل:

مطالعه، عبادت، تمرین تمرکز و وانهادگی، و یا حتی صدقه انداختن). ما همچنین می توانیم خود را طوری برنامه ریزی کنیم که یک سخنران، دوچرخه سوار یا راننده خوبی شویم. تمام این برنامه ریزیها، در سطح امواج بتا و با هوشیاری کامل صورت پذیرد که به آن یادگیری عینی یا بیرونی گویند؛ اما یادگیری در سطح امواج آلفا، یک یادگیری ذهنی و درونی است.

✓ ذهن آگاه هر جا که قدم بگذارد، انرژی روانی نیز بدنبال آن راهی می شود. اگر شما راجع به بیماری خاصی چیزی بشنوید و سپس راجع به امکان مبتلا شدن به آن بیماری خیال پردازی کنید، آن بیماری را به سمت خود جذب خواهید کرد و حتی ممکن است علائم آن در شما ظاهر شود. تصورات ذهنی در هر سطحی از امواج مغزی، تأثیرات گسترده ای از خود به جای می گذارد.

✓ اگر شما در سفر خیالی به درون بدنتان، کار اعضای داخلی همچون قلب (مرکز شبانه روز پمپاژ خون)، مغز (کامپیوتر شگفت انگیز بدن)، معده (کارخانه نابغه مواد شیمیایی که وظیفه هضم ترکیبات غذایی را به عهده دارد) را تحسین و تأیید کنید، یا این عمل انرژیهای مثبتی را به سمت آنها حواله خواهید کرد و این اعضا بطور مسلم از تفکرات مهربانانه شما قدردانی خواهند کرد و پاسخ الطاف شما را خواهند داد. اگر شما در طی سفر خیالی به درون بدنتان، غرق شوید و به آنچه که بعدها اتفاق می افتد، اصلاً فکر نکنید، این سفر برای شما بسیار شگفت انگیز و پرمهر خواهد بود. در این سفر باید سعی کنید از فرق سر تا نوک پاهایتان به یکی یکی اعضا و نحوه کار آنها؛ پوست، استخوان، ماهیچه و تمام اعضای داخلی از جمله حرکت خون در رگها، مسیر حرکت هوا و دم و بازدم از دهان به سمت

شش ها، کار معده و مغز و کبد و روده و ...، و نیز کار گویچه های سپید و قرمز خون و درگیری آنها با ویروسها و... فکر کنید.

✓ نیمکره راست مغز، جایگاه تصورات ماست که سرشار از نیروهای خلاق است. وقایعی که هنگام تمرینات وانهادگی رخ خواهد داد: ۱- وانهادگی و آرمیدگی بدن، ۲- آرمیدگی ذهن، ۳- کاهش فرکانس امواج مغزی، ۴- فعال شدن نیمکره راست مغز.

✓ وقایعی که هنگام سفر خیالی به درون بدنتان انجام می دهید رخ خواهد داد: ۱- تصویری که ایجاد می کنید، بعنوان یک نیاز در نظر گرفته می شود. ۲- ذهن شما، بدن انرژی مانندتان را تغییر می دهد. ۳- این تغییر در بدن انرژی مانند، در بدن جسمانی شما آشکار می شود. ۴- آنچه که بطور ذهنی به تصور در آورده اید، مادی و واقعی می گردد.

✓ در سطح امواج آلفا، شما بصورت الهام گونه ای احساس می کنید که در بدنتان چیزی باید مورد توجه قرار گیرد. این کشف و شهود، قبل از اینکه توسط نیمکره چپ آشکار شود، توسط نیمکره راست صورت می پذیرد؛ چرا که کارکرد نیمکره راست کارکردی اثری و زمینه یاب است، در حالیکه کارکرد نیمکره چپ کارکردی تأثیری و آشکارساز (بیرونی) می باشد.

✓ هر زمانی که دستگاه دفاعی بدن تضعیف می گردد، زندگی ما به خطر می افتد. علت تضعیف سیستم دفاعی بدن چیزی نیست مگر استرس (فشار). سه علت عمده ایجاد استرس در انسان اینست: ۱- احساس گناه: هنگامیکه شما عملی انجام می دهید که از نظر خودتان و هم از نظر اجتماع مطرود است دچار احساس گناه می شوید. ۲- احساس فقدان عمده: زمانی که شما،

چیز یا شخص مهم و با ارزش را از دست می دهید، و قادر نیستید که جای آنرا پُر کنید. ۳- زندگی و اشتغال در محیط و شرایطی که فرد نسبت به آنها شدیداً احساس تنفر می کند از عوامل ایجاد استرس مزمن است. مشکل شما برای شما هر قدر بزرگتر و مهمتر باشد، میزان استرس شما نیز شدیدتر خواهد شد. تأثیرات این عوامل، شدیداً در ارتباط با طول دوام آن عوامل است. زندگی آنچنان که باید همیشه در کنترل ما نیست، ولی ذهن ما تحت کنترل ما قرار دارد یا اینکه باید تحت کنترل ما قرار داشته باشد.

✓ اگر شما بتوانید در سطح آلفا قرار بگیرید، به تدریج فرکانس امواج مغزی مرکزی ۱۰ دور در ثانیه را تحت کنترل خواهید گرفت و آن منطقه از ذهن شما اینک در دسترس شما قرار خواهد گرفت و ذهن نیمه آگاهتان را آگاهانه (در کمک به دیگران) مورد استفاده قرار دهید.

✓ حدود ۱۰ درصد از جمعیت انسانی، دارای استعداد ذاتی روشن بینی هستند. روی زندگی این افراد، استفاده از هر دو نیمکره چپ و راست مغز می باشد. در درجه اول پیامبران الهی، و سپس فرزندان (عارفان، دانشمندی که در کسب تمام علوم از هر کجای جهان کوشیده اند) جزء این گروه هستند. آنها توسط این نیروهای الهی (با استفاده از انرژی های کیهانی و خداوند) با اجازه خداوند، قادرند بیماران را معالجه کنند، مردگان را زنده گردانند، جذامیها و سرطانیها را شفا بخشند (وجودشان تمام نور است و برکت).

✓ جهت بکارگیری انرژیهای ذهن خود با استفاده از دستهایتان به دیگران، لازم است که شما طرز ارتعاش دادن دستها را یاد بگیرید. منظور از ارتعاش دادن دست، حرکت دادن سریع دست است. در ارتعاش دادن دستهایتان، شما باید به سرعت ۱۰ ارتعاش در ثانیه، دست پیدا کنید. تمرین ارتعاش دست: دستتان را طوری بر روی میز قرار دهید که نوک انگشتان دستتان با سطح میز

تماس مختصری داشته باشد. سپس بدون اینکه تماس انگشتان با میز قطع شود، دستتان را با سرعت ۱۰ ارتعاش در ثانیه به لرزش درآورید (۱۰ بار در ثانیه دستتان را مرتعش نمایید).

✓ وقتی با فرکانس ۱۰ دور در ثانیه دستتان را مرتعش کنید، مغز شما با این فرکانس به فعالیت می پردازد (ذهن و بدنتان از خود این فرکانس را ساطع خواهد کرد)، فرد دیگری که در این میدان انرژی قرار داشته باشد، میدان انرژی ذهن و بدن او نیز با این فرکانس به ارتعاش در می آید.

✓ تمام عناصر، و همچنین بدن انسان، از خود انرژی (چه مثبت، چه منفی) تشعشع می کنند (انرژی انسان قابلیت باردار شدن دارد، در ضمن می توان روی یک فرد یا شیء خاص فکر را متمرکز کرد و فقط روی او فکر کرد و فکرمان بسوی او خواهد رفت نه جای دیگر). تشعشعات عناصر و تشعشع انرژی از بدن انسان، با انرژی الکترومغناطیس شیمیایی، در ابعادی ملموس (عینی) (پُر تراکم) و ناملموس (ذهنی) (کم تراکم) تعامل دارند. هر چیز عینی همچون میدان انرژی، در بُعد ذهنی ضد خودش را داراست.

✓ اشیاء و مواد بی جان، میدان تشعشع کلی و ثابتی دارند (دارای بار خنثی هستند، یعنی نمی توانند بار مثبت یا منفی انرژی از خود ساطع کنند)، که براحتی توسط تشعشعات ساده دیگر و میدانهای انرژی تنظیم کننده انسانی، تحت تأثیر قرار گرفته و تغییر می یابند. تنظیم یک میدان انرژی - چه عینی و چه ذهنی - به معنی افزودن به، یا کاستن از، این میدان ثابت می باشد، یعنی اینکه چیزی یا بصیرتی می تواند در تنظیم این میدان دخالت کند. مواد بی جان، میدان انرژی تغییر یابنده ای دارند که توسط تشعشعات ساده میدانهای انرژی تنظیم کننده انسان تغییر پیدا می کنند.

✓ وقتی انسان در سطحی عینی (فرکانس مغزی ۲۰ دور در ثانیه) با قصد ایجاد تأثیر بر روی موضوعات و اشیاء عمل می کند، قادر است در فاصله ای محدود و معین، بر اشیاء و موضوعات بی جان و جاندار تأثیر بگذارد. اما وقتی که عملکرد انسان در سطحی ذهنی و روشن بینانه (فرکانس مغزی ۱۰ دور در ثانیه) قرار داشته باشد، او نه تنها میتواند در فاصله ای معین و محدود به اشیاء و موضوعات بی جان تأثیر بگذارد، بلکه تأثیرگذاری او بر روی جانداران، از فاصله ای نامحدود هم امکان پذیر است.

✓ انسان بطور دائم، آگاهانه یا ناآگاهانه، به ثبت و ضبط اطلاعات درباره اشیاء بی جان و جانداران پیرامون خود می پردازد. انسان با گذراندن برخی دوره های آموزش خاص، میتواند همانند یک روشن بین، ذهن نیمه آگاهش را در ثبت و ضبط اطلاعاتی پیرامون جانداران دور و نزدیک و اشیاء بی جان نزدیک، مورد استفاده قرار دهد. انسان حتی میتواند به اشیاء بی جانی که در فاصله ای بسیار دور واقع هستند، توسط فرد دیگری که در نزدیکی آن اشیاء قرار دارد، از طریق اثر تکرار تأثیر بگذارد.

✓ چه چیز انسان را قادر می سازد که از روی آتش راه برود؟ و چرا وقتی که برخی آمادگیهای ذهنی وجود دارد، به هنگام راه رفتن بر روی آتش پای انسان نمی سوزد؟ پاسخ: ذهن، با تغییر دادن ساختار مولکولی پوست و گوشت، انسان را در انجام چنین کاری توانا می سازد (خودهیپنوتیزم).

✓ انسان روزی آنچنان ذهن خود را تحت کنترل خواهد گرفت که فعل خواستن او جهت برآوردن انتظاراتش کافی خواهد بود.

✓ بطور مسلم، خواست و تمایل، اعتقاد و باور، و انتظار معجزه گران هستند، و ذهن ما را در مسیر صحیح خود هدایت می کنند و فقدان آنها بعنوان مانعی در برابر عملکرد طبیعی ذهن بشمار می رود.

✓ تمرینات شما، برنامه ریزی کامپیوتر ذهنی (مغز) شما محسوب می گردد.
کامپیوتر شما نخست به پریز برق وصل شده و روشن می گردد (خواست).
کامپیوتر شما در جهت کار کردن دارای مدارها و تجهیزات مقتضی است (انتظار).
کامپیوتر شما قبلاً خوب عمل کرده و این بار نیز خوب عمل خواهد کرد (اعتقاد).

✓ در سطح امواج آلفا، احساس مطلوبی از آرامش، تمام وجود انسان را فرا می گیرد. احساسی توأم با خوشی و صفا و احساس «همه چیز در من و در کل دنیا خوب و زیباست». در توصیف آلفا، از کلمه Aloha استفاده شده است که بمعنی یکتایی است. آلفا در واقع احساسی از سرمستی است. شاید این به این خاطر باشد که وقتی ما از دنیای جسمانی و بیرونی خود جدا می شویم و به سمت دنیای درونمان گام بر می داریم، یک قدم بیشتر به بهشت نزدیکتر می شویم.

✓ زمانی که شما به آلفا برسید، هیچ زنگی، نخواهد نواخت؛ بر هیچ سوتی دمیده نخواهد شد و هیچ صدایی به گوش نخواهد رسید. «این آلفا است».

✓ در سطح آلفا، شفافبخشی یک اثر طبیعی است. اگر شما از نحوه قرار گرفتن در سطح آلفا آگاه باشید، ولی فرد بیمار چنین توانایی نداشته باشد، در اینصورت، شما در موقعیتی قرار دارید که می توانید به این شخص یاری

برسانید؛ چنان که گویی او در چاهی افتاده است و شما طنابی در اختیار دارید که آنرا به سمت وی پرتاب می کنید.

✓ با استفاده از تکنیک عکاسی کرلیان (Kirlian) که توسط دانشمندان روسی ابداع گردیده است، می توان از این نوع تبادل انرژی عکس گرفت و آنرا نشان داد. اگر شفا دهنده در اتاق تاریک، دستش را که دارای ولتاژ بالایی از انرژی است، بر روی کاغذ حساس مخصوص عکاسی قرار دهد، پس از ظهور فیلمها، میدانی از انرژی در اطراف انگشتان دست او به وضوح قابل مشاهده خواهد بود. این میدان انرژی، پس از اجرای یک عملیات شفابخشی، اندکی کاهش می یابد ولی پس از دقایقی دوباره شارژ می شود. نکته ای که در جریان درمان بیمار به آن توجه باید نمود، اینست که دستان شفا دهنده در طول عملیات شفابخشی نباید با یکدیگر برخورد کنند. زمانیکه شما در سطح آلفا با نیروی زیادی به تصویرسازی می پردازید، مثل اینست که گویی انرژی خلاق را در جهت خلق سلامتی و بی عیب و نقص بودن، هدایت می کنید.

✓ تلقین، نقش تقویت کننده انتظار و اعتقاد را به عهده دارد. خواست خودتان را بطور ذهنی مدام مورد تأیید و تأکید قرار دهید. در خیالتان بصورت مصور ببینید که آنچه که خواسته اید، عملی گردیده است.

✓ در سطح امواج بتا ما با موضوعات ملموس و عینی دنیای مادی (دنیای تأثیرات) سر و کار داریم ولی در سطح آلفا سر و کار ما با دنیای غیرمادی و معنوی (دنیای اثرات) می باشد.

✓ رفتن به سطح آلفا، تأیید و تأکید کلامی خواستتان، همراه با اعتقاد، انتظار و تصور اینکه اوضاع و شرایط بهتر می شوند، بیشتر از دو دقیقه طول

نمیکشد و هزینه ای نیز در بر ندارد، اما دارای تأثیرات عمده دیرپایی میباشد.
آیا این را نباید قبلاً در کودکان به ما آموزش می دادند؟!

✓ اوگن ویگنر (Eugene Wigner) فیزیکدان، چنین گفته است: «تحقیقات اخیر در زمینه جهان فیزیکی ما را به این نتیجه رهنمون گشته است که ذهن خودآگاه ما، محتوی یک واقعیت نمایی است». ما می دانیم که محتوای ذهن ما در بردارنده سلامتی ماست و این مسئله برای ما یک واقعیت نمایی است.

✓ اکنون روانپزشکان، متخصصین غدد، زیست شناسان، متخصصین زایمان و دندانپزشکان به نقش ذهن در بیماری یا سلامتی انسان پی برده اند.

✓ اغلب پزشکانی که در این زمینه (نقش ذهن در بیماری یا سلامتی انسان) به فعالیت می پرداختند، در معرض تهدیدات پزشکان و انجمنهای پزشکی مخالف قرار داشتند. حتی امروز هم استفاده از نیروی ذهن جهت شفابخشی، خالی از خطر نیست و شما ممکن است متهم به طبابت بدون مجوز گردید.

✓ اغلب پزشکانی که در زمینه نقش ذهن در بیماری یا سلامتی انسان به فعالیت می پرداختند، در معرض بازخواست مقامات کلیسا (راهبان) نیز بودند. چرا که بسیاری از مردم، تا زمانی که خودشان تجربه نمی نمودند، به شفابخشی با نیروهای ذهنی اعتماد و اعتقادی پیدا نمی کردند. اکنون، دیگر از آن تعصبات خشک مذهبی و علمی خبری نیست و روز به روز نقش ذهن و روان در ایجاد بیماری یا سلامتی در مجامع مذهبی و علمی، بیش از پیش، مورد پذیرش قرار می گیرد.

✓ «هر کاری که شروع کردی و انجام داده ای، ادامه بده».

✓ تفکرات منفی، فضای مناسبی را برای برهم خوردن تعادل سلامتی انسان فراهم می کنند. تفکرات منفی با افراد و اشیاء پیرامون ما همگام و هماهنگ نیستند. عمده ترین تفکرات منفی عبارتند از: احساس گناه، نگرانی، عدم امنیت، ترس، حسادت، سوءظن، کینه و تنفر، وسواس، دو روئی و ریاکاری، ضدیت، خشم، ناامیدی، ماتم و غصّه، نیت فاسد، و تردید به خود و دیگران. اگر هر نوع تفکرات منفی بارها تکرار گردد، تبدیل عادت می شود و استرس ناشی از آن مزمن می گردد، استرس مزمن هم بسیار کشنده است.

✓ عمده ترین تفکرات مثبت عبارتند از: احساس عشق، شکر و قدردانی، خوش بینی، امنیت، شجاعت، تعاون، شفقت و مهربانی، سخاوت و بخشش، دوستی و محبت، صبر و شکیبایی، مفید بودن، تواضع و فروتنی، خلوص نیت، و بلند همتی.

✓ بهتر است که شما هر کاری که صحیح می دانید، انجام دهید و به احساس گناه اجازه خودنمایی ندهید. اساس طبیعت بر تنبیه و پاداش نهاده شده است، یعنی انجام دادن کار صحیح منجر به شکوفا شدن سلامتی و انجام دادن کار غلط منجر به از بین رفتن سلامتی انسان می شود.

✓ حتی فکر انجام کاری که مناسب، باملاحظه، اخلاقی، قانونی، موافق وجدان، و صحیح نیست، استرس آور است. وسوسه انجام کارهای ناشایست، حتی بدون اینکه عملاً کاری صورت گیرد، باعث بروز اختلالاتی در بدن ما می گردد.

✓ هنگامیکه چنین افکار وسوسه انگیزی (و هر گونه فکری منفی) در ذهن شما ایجاد می شوند، جلوی آنها را بگیرید. چشمانتان را ببندید، نفس عمیقی

بکشید و چشمانتان را به آرامی بطرف وسط ابروهایتان رو به بالا (پرده نمایش ذهنی، چشم سوّم) بگردانید و در همانجا ثابت نگاه دارید و سپس در ذهنتان بگویید: باطل باطل. با این کار شما گویی به منابع استرس خود حمله ور شده و آنها را تار و مار می سازید.

✓ جهت زدودن استرس، با تجزیه و تحلیل واقعه ای که برایتان اتفاق افتاده است، تلاش کنید نیمه پُر لیوان را ببینید، نه نیمه خالی آنرا. به این منظور، شما می توانید با دادن آموزشهایی به خودتان برای استفاده مناسب از تجارب قبلی خود، تعادل روانی تان را حفظ کنید. برای اینکه استرس زدایی و جانشین سازی آرامش فکری در ذهن، جزئی از عادت شما گردد، نیاز به تمرین دارید. هم اکنون بیوشیمیست ها و ایمونولوژیست ها در حال کشف رابطه زنجیره ای بین مغز و سیستم ایمنی بدن هستند. شما میتوانید با کنترل خلق و خوی روانی خود با امراض به مبارزه پردازید.

✓ «شفایافتن امری تصادفی نیست، بلکه جریانی طبیعی و جریانی جهانی است که دعاها، نفرین و افکار دیگران کاملاً در آن مؤثرند. این نشان می دهد که ما در این دنیا تنها نیستیم. انرژی شما انرژی من نیز هست، چرا که همه ما از یک منبع تغذیه می شویم».

✓ هر مذهبی که منشاء خود آگاهی است، نجات بخش نیز هست.

✓ هیپنوتیزم روشی برای ایجاد یک بی حسی کامل است که در بی حس کردن هر قسمت از بدن، بدون داشتن عفونت، و عوارض جانبی و حساسیتهای مواد بی حس کننده شیمیایی، مورد استفاده قرار می گیرد. بی حس سازی هیپنوتیزمی از طریق مغز صورت می گیرد. تلقیناتی که در هیپنوتیزم بی بیمار ارائه می شود، حکم فرمانهایی را نسبت به مغز بیمار دارند. مغز بیمار، برای

اجرای این فرامین، از طریق انتقال مواد شیمیایی طبیعی بی حس کننده خود به نام آندروفینها (Endorphins)، به ناحیه مربوطه، باعث بی حس شدن آن ناحیه می گردد. آندروفینهایی که توسط مغز برای از بین بردن درد انتشار می یابند، حتی اثرات سرخوش کننده نیز دارند. هپنوتیزم، امواج تتا را در بر دارد.

✓ درد، راهی طبیعی برای آگاه کردن ما از وجود اختلال در عملکرد عضوی از اعضای بدن ماست. درد یک احساس ذهنی است که توسط نیمکره راست مغز ادراک می شود. دردهای مزمن نوعی عادت هستند، فقط کافست از اعتقاد و انتظار اینکه شما باید آنرا داشته باشید، رهایی یابید.

✓ کنترل اعصاب خودکار و غیرارادی و سیستم اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک در دامنه/مواج تتا قرار دارد و در این سطح است که سلولها، بافتها، ارگانها و غدد بدن به پیامهای ذهن پاسخ می دهند. سلولهای مغز (نرونها)، با سلولهای عصبی تمام نقاط بدن، ارتباط پیچیده ای دارند که ما میتوانیم از این ارتباط در جهت منافع خودمان بهره برداری نمائیم. بدن ما تحت فرمان ذهن قرار دارد.

✓ وقتی که ما چیزی را درست در روبروی خودمان می بینیم، مانند اینست که در زمان حال به برنامه ریزی می پردازیم. اما وقتی که تصویر را کمی به راست (به سمت غروب خورشید) حرکت می دهیم، گویی وارد گذشته ها می شویم، اما با حرکت دادن تصویر به سمت چپ (به سمت طلوع خورشید)، ما آینده را در پیش روی خود، خواهیم داشت.

✓ تکنیک برای بند آوردن خونریزی: با شمارش معکوس وارد سطح آلفا شوید. در خیال تصور کنید ناحیه ای که دچار خونریزی شده سردتر میشود،

خیال کنید که آن ناحیه را از یخ پوشانیده اید، بدانید که آن ناحیه از یخ پوشیده است. این خیال را تا زمانی که خونریزی بند آید، ادامه دهید و سپس جلسه را به پایان برید.

✓ در پشت شعور و معرفت والایی که بر جهان حکم می راند، اهداف و نهایتهایی وجود دارند که ما از آنها آگاه نیستیم. وسیله ارتباط ما به این شعور والا نیمکره راست مغز ماست. وقتی که ما نیمکره راست مغزمان را فعال می کنیم، در واقع احساسات باطنی و منبع الهامات خودمان را بیدار می سازیم (میدانیم که میزان فعالیت نیمکره راست در سطح آلفا افزایش فوق العاده ای پیدا می کند). گاهی صدای ضعیف نیمکره راست به سختی به گوش میرسد و گاهی فقط جرقه های کوچکی از بینش و احساس باطنی، الهام، و آنچه که به ادراک مافوق حسی یا Esp (Extera Sensory Perception) معروف است، در ذهن ما پدید می آید.

✓ هدف استفاده از روشهای تأثیر نیروهای ذهنی (امواج مغزی) و انرژیهای خلاق روی بدن (جسم و روان) جایگزینی آن با مراقبتهای پزشکی نیست، بلکه مکمل آن (مخصوصاً در زمینه بیماریهای خطرناک) است.

✓ افکار منفی در محیط پیرامون تا شعاع ۷ متری اثر منفی می گذارند، ولی افکار مثبت بر محیط پیرامون با هیچ محدودیت مکانی روبرو نیستند. افکار منفی همیشه مانع تراشی می کنند، ویران می سازند و صدمه میزنند ولی افکار مثبت همیشه یاریگر و آفریننده هستند و شفا می بخشند.

✓ آن قسمت از میدانهای انرژی تنظیم کننده انسانی که تحت کنترل نیمکره چپ قرار دارد، بر اشیاء و جانداران واقع در فاصله ای کمتر از ۷ متر، از سطح بیرونی به سمت لایه های داخلی و درونی تأثیر می گذارند.

✓ و آن قسمت از میدانهای انرژی تنظیم کننده انسانی غیر عینی بدن که توسط نیمکره راست کنترل می شوند بر جانداران دور و نزدیک، صرف نظر از فاصله ای که در آن قرار دارد، از لایه های درونی به سمت سطوح خارجی و بیرونی اثر می گذارند. تماس بدنی با یک شیء به روان بین ها (Psychics) اجازه می دهد که به اطلاعات نهفته در آن شیء دست یابند.

✓ در شفابخشی ذهنی، مهم نیست که حدس ما غلط از آب درآید- چرا که در هر حال مغز ما منظور ما را درک خواهد کرد- بلکه مهم، احساس راحتی داشتن (عدم ترس، و شک و تردید) در مورد آنچه که انجام می یابد، می باشد. شما باید بدانید که حتماً لازم نیست تصاویر ذهنی شما کاملاً بر مبنای اصول علمی باشد، ولی اگر چنین باشد، این برای شما یک امتیاز خواهد بود.

✓ تمرین، در بردارنده پس خوراند (بازخورد، FeedBack) است؛ یعنی در طی تمرین ما از طریق برگشت اطلاعات از اعضاء به خود، رفتار ما را در جهت اصلاح قرار می دهد. هیچ مهارتی نیست که بتوان آنرا بدون پس خوراند آموخت. بطور مثال ما از طریق آزمایش و خطا، راه رفتن را می آموزیم.

✓ شما هرچه که از نیمکره راست مغزتان بخواهید، آنرا به شما خواهد داد. موسیقی، هنر، خنده، عشق، و تصویرسازی ذهنی، همگی شفابخش هستند، چرا که همه آنها باعث فعالتر شدن نیمکره راست می گردند.

✓ در سطح آلفا، یعنی سطح وحدت و یگانگی، تفاوت قائل شدن بین خود و دیگران - اگر هم واقعاً چنین تفاوتی وجود داشته باشد- بسادگی امکانپذیر نیست. نیمکره راست مغز، وسیله ارتباط ما با منابع آفرینش و دنیای اثراتی است که تأثیرات دنیای مادی، یعنی فضا و زمان، از آن ناشی می شوند. در

دنیای اثرات، فضا و زمانی وجود ندارد، بنابراین در جائیکه فضا وجود ندارد، صحبت از تفاوت و تمایز، کاملاً بی معنی است: شما با شفا بخشیدن به دیگران، در واقع خودتان را شفا می بخشید.

✓ جهان همان انرژی است؛ حتی همه آنچه که ما «دنیای مادی» می پنداریم، انرژی است. ذهن آگاه ما انرژی است. انرژی الکتریسیته میتواند فرکانس ۶ سیکل در ثانیه یا بیشتر را دارا باشند. انرژی الکتریکی، یک انرژی عینی و ملموس است و عبارت است از حرکت منظم الکترون ها. وقتی که از انرژی الکتریکی به سمت انرژی ذهن آگاه و انرژی حیات حرکت می کنیم، جهت حرکت ما از انرژی عینی به سمت انرژیهای غیرعینی است. انرژیهای غیرعینی بیشتر روحی و معنوی هستند تا مادی. این نوع انرژیها به مبدأ آفرینش بسیار نزدیکتر هستند. ما انسانها هر دو نوع انرژی را ساطع می کنیم.

✓ فاصله ای که این انرژیها قابل تشخیص است، به میزان حساسیت ابزارهای تشخیص و اندازه گیری بستگی دارد. دستگاه حس گر مادون قرمز به تشخیص آن قسمت از تشعشعات نیروهای میدان انرژی انسان (اورا های انسان) می پردازند که قابل احساس هستند و دستگاه فتوگراف مادون قرمز آنها را تشخیص می دهد که مرئی هستند. ولی بُرد بخش غیرعینی تشعشعات بدن، نامحدود است.

✓ بخشی از تشعشعات عینی بدن، توسط افراد خاصی که به اورا خوان ها معروفند، قابل دیدن هستند. حسّ بینایی این افراد، قادر به تشخیص انتهای پائینی طیف بینایی با حدود ۷ هزار آنگستروم می باشد. عده ای از این افراد می توانند با خواندن اورا های افراد (تشعشعات ساطع شده از میدان انرژی های انسان ها)، مشکلات روانی و جسمانی آنان را تشخیص دهند.

✓ گفته می شود که تشعشعات ساطع شده از میدان انرژی های انسانی هفت بُعد ساطع کننده دارند که هر یک از این ابعاد در مفهومی غیرمادی، با یک منبع روحی در ارتباط هستند. نقطه ارتباط این منابع با ابعاد مادی و جسمانی را به زبان سانسکریت «چاکرا» گویند. بنابراین در بدن ما هفت مرکز انرژی حیاتی یا چاکرا وجود دارد. چاکراها از پایه نخاع شوکی در کمر شروع شده و تا بالای سر ادامه می یابد. حدود نصف این هفت بُعد ساطع کننده انرژی، مادی هستند و در قلمروی ملموس بدن قرار دارند، ولی نصف دیگر آن غیر مادی و روحی است که مربوط به دنیای غیرمادی ذهن می باشد.

✓ نخستین بُعد، میدان انرژی خالص ذهنی، غیر عینی، غیر مادی و روحی است. دومین آن، میدان انرژی زیر اتمی و سومین آن، میدان انرژی اتمی می باشد. اعتقاد بر اینست که این میدانهای انرژی تحت کنترل نیمکره راست مغز قرار دارند. چهارمین بُعد، میدان انرژی مولکولی است که تحت کنترل هر دو نیمکره مغز قرار دارد.

✓ پنجمین و ششمین بُعد به دنیای ملموس مادی تعلق دارند و عبارتند از: میدان انرژی سلولی، میدان انرژی عضوی، و میدان انرژی سیستمی اعضای بدن (یعنی سیستم گردش خون، سیستم تنفس و سیستم گوارشی) این سه میدان، توسط نیمکره چپ کنترل می شوند.

✓ تشعشعات میدان انرژی، در افراد گوناگون متفاوت است. این تشعشعات، از ترکیب و تأثیر کلی متغیرهای گوناگونی همچون سلسله نیایی و اجدادی فرد، انتقال کروموزومها و ژنها از والدین، و نیز تشعشعات بدنی عینی و غیرعینی والدین بر فرزندان، حاصل می شوند.

✓ میدانهای انرژی مادی از طریق نیروهای دفعی از لایه های بیرونی به سمت لایه های درونی موضوع اثر می گذارند. اما میدانهای انرژی روحی از طریق نیروهای جذبی از لایه های درونی به سمت سطوح بیرونی موضوع اثر می گذارند.

✓ تمام آن چیزی که فرد انتقال دهنده انرژی نیاز دارد عبارتست: خواست و میلی باطنی و خالصانه (نیت پاک) جهت کمک به درمان نابهنجاریهای شخصی دیگر، به همراه اعتقاد و انتظار اینکه آن تصاویر ذهنی او در سطح آلفا تشکیل شده اند، یک انرژی واقعی هستند و اثرات واقعی از خود برجای خواهد گذاشت.

✓ نیمکره راست مغز روشن بینان که در سطح آلفا فعال می شود، توانایی این را دارد که از راه دور تشعشعات ساطع شده از میدان انرژی های انسان (اوراها) را «حس» کنند و خصوصیات، موقعیت و ماهیت آنها بصورت خودکار به شعور آن افراد منتقل کنند.

✓ وقتی فردی گیج و حواس پرت می شود، برنامه ریزی بر روی او راحتتر انجام می گیرد.

✓ یکی از یافته های بسیار مهم تحقیقاتی که در مورد نیمکره های مغز صورت گرفته، اینست که عملکرد نیمکره راست مغز، در قلمرویی بی فضا و بی زمان تحقق می یابد. همه ما انسانها اعضای یک خانواده واحد هستیم، هر چند ممکن است که بدنهای متفاوت از هم ما، در این دنیای عینی و مادی یا همدیگر ارتباطی نداشته باشند، ذهنهای ظاهراً جدا از هم ما، در دنیای غیرعینی و ذهنی به همدیگر متصل هستند.

✓ هنگامیکه یک گفتگوی عینی (ملموس) تأثیری نداشته باشد، گفتگوی ذهنی کاملاً مؤثر خواهد بود.

✓ نیمکرهٔ چپ مغز، بر جهان مادی، حسی، و فیزیکی نظارت دارد، اما نیمکرهٔ راست، به دنیای تفکرات، احساسات و ادراکات حکم می راند.

✓ نیمکرهٔ چپ، به جزئیات امور توجه دارد و همانند قوهٔ بینایی مورچه تکه تکه می بیند؛ ولی نیمکرهٔ راست مانند قوهٔ بینایی یک پرنده کل تصویر را می بیند و کل گراست.

✓ نیمکرهٔ چپ، به تفاوتها، تضادها، و قطبها متفاوت از هم گرایش دارد؛ ولی نیمکرهٔ راست تفاوتها را نادیده می انگارد و به وحدتها، یگانگی ها و یکی بودن ها گرایش دارد.

✓ وقتی ما در سطح آلفا با فعال کردن نیمکرهٔ راست مغز با دیگران ارتباط ذهنی برقرار می سازیم: الف) از جهان عینی و مادی خارج و وارد جهان روحی می گردیم. ب) همهٔ افراد را یکی می بینیم، تفاوتهای مادی و زمینی مابین انسانها را نادیده می انگاریم و در سطحی متعال، خویشتن خویش را با خویشتن دیگران در هم می آمیزیم. ج) در ذهن ما، دیگر «حق با من / است، تو اشتباه می کنی» جایی نخواهد داشت، بلکه به جای آن «همهٔ آنچه که حقیقت دارد» به عنوان یک راه حل دوطرفه، اهمیت خواهد یافت.

✓ تفکر در سطح آلفا باید سازنده باشد نه مخرب. هنگام برقراری ارتباط ذهنی با دیگران، سود طرف مقابل را نیز در نظر بگیرید. از پرداختن به جزئیات امور پرهیزید و راه حل های کلی بدهید.

✓ سلولهای عصبی مغز نسبت به مسائل حیاتی اولویت قائل هستند. شما زمانی میتوانید در جهت رسیدن به اهدافتان بر دیگران تأثیر بگذارید که اهداف شما، مناسب مثبت و صحیح باشد. تما پیامهای ذهنی که به دیگران می فرستید، باید با احساسی صمیمی بیان گردد؛ هرگونه خشم، کینه، غضب، رقابت و تعصب، نوعی جدایی است و باعث مختل شدن ارتباط بین شما و گیرندهٔ پیام می شود.

✓ هر جا اراده ای جهت ترک عاداتی ایجاد شود، سرانجام راه حلی پیدا خواهد شد. «ذهنت را عوض کن تا ترکیبات شیمیایی بدنت نیز عوض شود». با ترک وابستگی های روانی، وابستگی های جسمانی آن نیز از بین خواهد رفت.

✓ اگر در ارتباط با خودتان یا دیگران، افکار منفی و ویرانگری داشتید، بلافاصله وارد سطح آلفا شوید، در سطح آلفا آن افکار منفی را مشخص کنید، در ذهنتان به خود بگویید: «من نمی خواهم این افکار را داشته باشم، من دیگر چنین افکار نخواهم داشت». سپس به تمرین خاتمه دهید. شما میتوانید همزمان با آمدن افکار منفی، با ایجاد افکار مطلوب، سازنده، و روحانی؛ مثلاً تعالیم پیامبران را جایگزین آنها کنید. اگر افکار منفی خفیف تداوم یابند، می توانند مخرب و ویرانگر شوند.

✓ بهترین راه مقابله با حساسیتهای، شناخت عوامل حساسیت زا و سپس دوری از این عوامل است.

✓ ما نباید خود را جزئی از مشکلات آفرینش (کائنات) قرار دهیم، بلکه باید از افتخارات آن بشمار رویم. روح خداوندی در انسان جاری است و به همین خاطر، بقای انسانیت به حفظ ارتباط دائم با خداوند بستگی خواهد داشت.

ذهن چیزی نیست مگر جایگاه تجلی شعور انسانی. شعور و آگاهی ما محدود به ظرفیتهای وابسته به زمان و مکان مغز نمی شود.

✓ آنهایی که هدفی در زندگی ندارند، بطور معمول به زندگی علاقه کمتری نشان می دهند و اراده زندگی در آنان بسیار کم است؛ به همین دلیل بطور دائم در حالت ناامیدی، نگرانی، و افسردگی بسر می برند و همیشه از واقعیات زندگی در حال فرارند.

اللَّهُمَّ عَجِّلْ لَوْلِيِّكَ الْحُجَّةَ ابْنَ الْحَسَنِ. يَا قَائِمَ الْمَهْدِيِّ (عج).

سلام بر بنده و رسول خدا، حضرت محمد (ص)

سلام بر بنده و ولی خدا، حضرت علی (ع)

سلام بر بنده و حجت خدا، حضرت مهدی (عج).

Jadeye_tariki@yahoo.com

<http://nilofare-abi.persianblog.com>
<http://p-mr-yahyaie.mihanblog.com>