

خلاصه کتاب دستان شفا بخش نوشته:

خوزه سیلوا

خلاصه از: ناشناس

* تاثیر ذهن بر بدن بر هیچ کس پوشیده نیست و همه ما به راحتی می توانیم این مسئله را در خودمان آزمایش کنیم*

چگونه از متد سیلوا بهتر بهره بگیریم؟

خلاصه کتاب دستان شفا بخش اثرخوزه سیلوا با ترجمه مجید پزشکی

تاثیر ذهن بر بدن بر هیچ کس پوشیده نیست و همه ما به راحتی می توانیم این مسئله را در خودمان آزمایش کنیم.

در تقسیم بندی بیماریهای روانی به اختلالاتی بر می خوریم که به آنها اختلالات روان تنی می گویند. این اختلالات شامل بیماریهایی جسمانی هستند که ریشه های آن روانی است. کتاب دستان شفا بخش خوزه سیلوا روشی را به خوانندگان خود معرفی می کند که به متد سیلوا معروف شده است و اکنون به اختصار چند روش ساده آنرا با شما به اشتراک می گذاریم.

لازم میدانم که توصیه کنم جهت درک بهتر مطالب حتماً اصل کتاب را با ترجمه جناب آقای مجید پزشکی و چاپ انتشارات نسل نو اندیش تهیه و مطالعه نمایید.

شناخت سطوح امواج و فرکانس های ذهن:

سطح آلفا:

آلفا سطحی از امواج مغزی است که فرکانس آن نصف فرکانس امواج مغز در حالت بیداری کامل است. از ۷ تا ۱۴ سیکل در ثانیه

*فرکانس امواج مغزی در حالت بیداری کامل از ۱۴ تا ۲۱ سیکل در ثانیه است که آنرا سطح بتا می گوئیم. در حالت خواب این فرکانسها کاهش میابد و به ۷ تا ۱۴ سیکل در ثانیه می رسد که این همان سطح آلفاست یعنی حالتی از یک خواب سبک وقتی که خواب عمیق تر می شود.

سطح تتا ودلتا:

وقتی فرکانسها از این هم پایین تر می آیند و به ۴ تا ۷ سیکل در ثانیه می رسند تتا نامیده می شود و در عمیق ترین حالت خواب فرکانس های امواج مغزی به ۴ سیکل و پایین تر از آن می رسند که آنرا دلتا می گویند*

در حالتی که امواج مغزی آلفا فعال هستند احساسات طبیعی مثل صلح صفا و آرامش سراسر وجود ما را فرا می گیرد. با استفاده از "متد سیلوا" می توان هر موقع که اراده کنیم در این سطح قرار بگیریم*.

چگونگی قرار گرفتن در حالت آلفا:

- ❖ براحتی بروی مبل و یا صندلی راحتی بنشینید و چشمانتان را ببندید.
 - ❖ چند نفس عمیق بکشید به هنگام بازدم سعی کنید که عضلات بدنانتان را شل کنید.
 - ❖ از شماره ۵۰ تا ۱ را به صورت معکوس بشمارید.
 - ❖ خودتان را در جایی که با صفا و آرامش بخش است تصور کنید.
 - ❖ در ذهنتان به خودتان بگویید «ذهن و روان و جسم من همیشه کاملاً سالم خواهد بود»
 - ❖ شروع به شمارش ۱ تا ۵ کنید و در ذهنتان به خود یادآوری کنید که وقتی به شماره ۵ رسیدید و چشمتان را باز کردید احساس هوشیاری و نشاط کاملی خواهید کرد.
- *خواست، اعتقاد و انتظار اجزای تشکیل دهنده ایمان هستند. هرگز فراموش نکنید اینها عوامل زمینه ساز موفقیت های انسان در دنیای بیرون و درون او بشمار می روند*.
- در امر ریلکس کردن بدن باید کاملاً ورزیده شوید تا بتوانید کنترل ذهن را بدست بگیرید و شاهد جنبه های مثبت آن باشید و چنین مهارتی جز با تمرین حاصل نخواهد شد.
- *با قرار گرفتن در حالت آلفا در نیمکره مغز تحولی ایجاد می کنیم که ما را به قلمرو خلاقیتها رهنمون میسازد*
- از فردا وقتی که چشمانتان را می بندید وارد سطح آلفا می شوید «بهترین زمان انجام این کار صبح می باشد» و هنگامی که شروع به شمارش معکوس می کنید وقایع زیر در شما رخ می دهد:
- ❖ ریلکس شدن بدن.
 - ❖ ریلکس شدن ذهن
 - ❖ کاهش فرکانس مغزی
 - ❖ فعال شدن نیمکره راست مغز.
- سپس زمانی که خود را در ذهنتان فردی سالم می بینید و یا به یک سفر خیالی درون می روید وقایع زیر حادث می شود:
- ❖ تصویری که ایجاد می کنید یک نیاز می شود.
 - ❖ ذهن شما بدن نیرو مانندتان را تغییر می دهید.
 - ❖ این تغییر در بدن نیرو مانندتان در بدن جسمانی شما آشکار می شود.
 - ❖ آنچه در ذهن دیده اید مادی و واقعی می شود.

علت تضعیف سیستم بدن:

- احساس گناه
- احساس فقدانی عمده
- زندگی و اشتغال در محیطی که مورد تنفر فرد است.

متد سیلوا شامل سه جنبه مثبت است:

- ❖ خواست مثبت
- ❖ اعتقاد مثبت
- ❖ انتظار مثبت

متد شفا بخش مخصوص سیلوا:

- ❖ ریلکس کنید و خواست اعتقاد و انتظارتان را جهت پیوستن به شفا تایید و تاکید کنید.
- ❖ دستان را به روی سر خود قرار دهید. دست راست بر نیمکره چپ و دست چپ بر نیمکره راست نفس عمیقی بکشید و آن را در سینه حبس کنید. انگشتان را باز کرده و ارتعاش دهید.
- ❖ وقتی که احتیاج به نفس گیری مجدد پیدا کردید دستان را از سر خود بردارید و به یکدیگر مالش دهید.
- ❖ در حالی که هر یک از دستانتان یک طرف موضع آسیب دیده بیمار قرار گرفته ارتعاشات را دوباره از سر گیرید.
- ❖ دوباره مانند مرحله یک دستان را بر سر خود قرار دهید و شروع به ارتعاش کنید.
- ❖ به جلسه خاتمه دهید.

پایان بخشیدن به یک عامل منفی:

هر زمانی که قصد دارید فعالیتی انجام دهید که انجام آن باعث تضادروانی در شما می شود آنرا انجام ندهید به سطح آلفا بروید و مشخص کنید که کدام قسمت آن فعالیت سوال برانگیز است. سپس تصمیم بگیرید که هرگز آنرا انجام ندهید. در پایان به جلسه خاتمه دهید.

مقابله با استرسهای روزمره:

شب که به بستر میروید و در سطح آلفا قرار میگیرید راجع به کارهای آروزتان فکر کنید و ببینید آیا عملی غیر اخلاقی انجام داده اید یا خیر؟ و یا انجام عملی منجر به احساس گناه در شما شده است؟ به خودتان ذهنای تاکید کنید که فردا عملی انجام خواهید داد که عمل امروزتان را جبران نماید سپس بخوابید و صبح روز بعد همین تمرین را تکرار کنید و بعد از سطح آلفا خارج شوید.

کمک به بهبودی خودتان:

به سطح آلفا بروید و در خیالتان وارد بدنتان شوید و به جایی بروید که در آنجا مشکلی احساس میکنید. خیال کنید که شما مشغول برطرف کردن آن مشکل هستید بعد در خیالتان خودتان را سالم و بهبود یافته ببینید. هنگامی که از سطح آلفا خارج میشوید سلامتی خودتان را تایید و تاکید نمایید.

روش بتا یا نیمکره چپ برای رهایی از دردهای مزمن:

- ❖ به دردتان اشاره کنید.
- ❖ شکل و اندازه دردتان را با یافتن ظرفی که دردتان می تواند در آن جای گیرد تعیین کنید.
- ❖ رنگ درد را مشخص کنید.
- ❖ مزه درد را مشخص کنید.
- ❖ بوی درد را مشخص کنید.
- ❖ مراحل یک تا ۵ را تا زمانی که درد ناپدید گشته ادامه دهید.

پیش برنامه ریزی برای فعالتر شدن ذهن به هنگام نیاز:

در سطح آلفا ذهن به خود بگویید در هر زمان که انگشتانم را این چنین (نوک انگشتان روی هم) روی هم جمع کنم برای مقابله با حوادث و بیماریها در سطح عمیقی از آگاهی قرار می گیرم.

پیش برنامه ریزی برای دسترسی سریع به آلفا در مواقع ضروری:

- ❖ قبل از خواب شبانه وارد آلفا شوید.
- ❖ در ذهنتان بگویید من در بهترین زمان ممکن جهت برنامه ریزی خودم برای مقابله با وضعیتهای اضطراری خود به خود از خواب بیدار می شوم.
- ❖ از همان سطح به آلفا به خواب بروید.
- ❖ وقتی شب بیدار شدید به سطح آلفا بروید.
- ❖ نوک سه انگشت اول هر دو دستتان را بروی هم جمع کنید.
- ❖ در ذهن بگویید هر زمان که من با وضعیت اضطراری روبرو شوم کافی است که با خیره شدن به نقطه ای وارد سطح آلفا شوم. این عمل باعث می شود که من از ذهنم بیشترین استفاده را جهت پیگیری مشکلم به عمل آورم.
- ❖ دوباره از همان سطح به خواب بروید.

مقابله با خون ریزی های شدید:

- ❖ وارد آلفا شوید جهت این کار میتوانید از تکنیکی که در بالا اشاره شد استفاده کنید.
- ❖ خیال کنید که محل خونریزی شما سرد و سردتر می شود و قالب یخی در آنجاست.

❖ این عمل را تا زمان قطع خونریزی ادامه دهید و بعد به جلسه خاتمه دهید.

پایان دادن به درد و سایر احساسهای نا مطلوب:

علایمی نظیر سر درد کسالت و افسردگی به طریق زیر قابل برطرف شدن است:

- ❖ وارد آلفا شوید و آنرا عمیق تر کنید.
- ❖ با کلماتی که در ذهن می گوئید مشکلاتان را مشخص کنید.
- ❖ به راه حل مشکل تان با بیان ذهنی (وقتی در شماره ۵ چشمانم را باز کنم دیگر در اینجا مشکل تان را عنوان کنید) نخواهم داشت و احساس من (در اینجا راه حلتان) تاکید کنید.
- ❖ تصور کنید که مشکل شما برطرف گردیده این تصویر سازی را سه بار متوالی تکرار کنید. در تصویر دوم تصویرتان را کمی به چپ بکشید و در تصویر آخر در حالی که آنرا بیشتر به چپ می کشید خودتان را کاملاً سالم و رها یافته از مشکلات ببینید.
- ❖ به جلسه خاتمه دهید.

استفاده از نمایش ذهنی برای شفا:

به جای روش سه تصویر روش نمایش ذهنی نیز وجود دارد:

- ❖ وارد آلفا شوید.
- ❖ در خیال وارد بدنتان شوید و به عضو دردناک بروید.
- ❖ در خیالتان فیلمی در زمینه اختلالات بسازید به صورتی که پایان فیلم با سلامتی توام باشد.
- ❖ جلسه را خاتمه دهید. (سه مرتبه در روز)

مراحل اساسی انتقال پیام ذهنی به اشخاص دیگر:

- ❖ وارد آلفا شوید و تصویر شخص مورد نظر را در پیش روی خود به تصویر درآورید.
- ❖ به صورت ذهنی جو موجود بین خودتان را با بخشش دو طرفه عادی کنید.
- ❖ در ذهنتان به یک گفتگوی صمیمی با آن فرد بپردازید. سعی کنید در این گفتگو مشکل او را مشخص کنید و راه حلی ارایه دهید که هم به نفع آن فرد و هم به نفع شماست و یا سایر افراد.
- ❖ به جلسه خاتمه دهید.

نحوه کمک به دیگر افراد برای ترک یک عادت ناپسند:

- ❖ وارد سطح آلفا شوید و تصویر فرد مورد نظر را تجسم نمایید.
- ❖ به صورت ذهنی درباره عادت و مضرات عادت با فرد صحبت نمایید.

- ❖ درباره منافعی که از ترک عادت عاید فرد می شود نیز صحبت نمایید.
- ❖ به جلسه خاتمه دهید.

نحوه رهایی از افکار مخرب:

- ❖ در سطح آلفا افکار مخربتان را مشخص کنید.
- ❖ در ذهن تاکید کنید که شما دیگر این افکار را نمی خواهید و در آینده نیز چنین افکاری را در سر نخواهید پروراند.
- ❖ به جلسه خاتمه دهید.

نحوه پایان بخشیدن به سایر عادات ناپسند:

- ❖ هر زمان که احساس ناخوشایندی به شما دست داد فوراً لبخند بزنید.
- ❖ به مدت نیم دقیقه مکرراً با مجموعه انگشتان بر روی غده تیموس ضربه وارد کنید.

متد سیلوا جهت تعیین هدف در زندگی

- ❖ وارد آلفا شوید.
- ❖ تصویر خودتان را مجسم کنید.
- ❖ از خودتان بپرسید: هدف تو در زندگی چیست؟
- ❖ درباره آن به تفکر بنشینید.
- ❖ به جلسه خاتمه دهید.
- ❖ به بررسی ایده جدید ذهن خود بپردازید.
- ❖ از پروردگار کمک خواسته و شروع کنید.

لازم به تذکر است تمام تمرین های یاد شده در این کتاب مستلزم پیگیری و تکرارند و صبور بودن در اجرای این تمرین ها بسیار ضروری است. به امید موفقیت شما.