

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

روشهای برتر

بهبود زندگی و کمک به درمان بیماریها از طریق ذهنی

(متد خوزه سیلوا- روش فعال کردن نیمکره راست مغز)

متن زیر؛ برداشت آزادیست از کتاب "دستان شفابخش" نوشته خوزه سیلوا،

ترجمه مجید پزشکی که توسط انتشارات نسل نو اندیش در بهار ۱۳۸۵ با عنوان چاپ سی و هفتم، منتشر شده است.

متاسفانه علی رغم تلاشی که داشتم موفق به کسب اجازه کتبی از آقای مجید پزشکی جهت نشر اینترنتی خلاصه ای از کتابشان نشدم لذا به تهیه برداشت و نوشتاری آزاد راجع به مطالب این کتاب، برای معرفی و بیان کارکردها؛ بسنده گردید. همچنین، جمله ی زیبای زیر، که در ابتدای کتاب آمده بود؛ مرا در انجام این کار و تشویق هموطنانم به تهیه و استفاده از این کتاب، مصمم تر کرد:

"لطفا پس از خواندن این کتاب آن را به کسی که دوستش دارید هدیه دهید".

در این برداشت، مطالب کتاب به گونه ای متفاوت از متن اصلی و با ترتیبی دیگرگونه در بیان نوشتار، ارائه گردیده است. همچنین مطالبی را داخل گیومه؛ { } برای تسهیل در استفاده خواننده محترم افزوده ام که در متن اصلی کتاب، به اینصورت نیست.

لازم به تذکر است که متن حاضر، تنها به عنوان مقدمه و معرفی روشهای ارزشمندیست که در این کتاب به تفصیل درباره شان سخن رفته است و تشویق خواننده عزیز به تهیه و خواندن نسخه ی کامل کتاب جهت بهره برداری مکفی از روشهای کاربردی و مفیدیست که می تواند در جهت بهبود زندگی فرد، التیام دردها و رفع موانع و مشکلات و یاری رسانی و کمک به شفابخشی دیگران، مفید واقع شود. بهتر است از این تخلیص و برداشت، پس از مطالعه ی کامل کتاب، به منظور یادآوری مباحث و اجرای تمرینات سود جست.

و همچنان پیشنهاد میگردد:

"لطفا پس از تهیه و خواندن این کتاب آن را به کسی که دوستش دارید هدیه بدهید".

راشین گوهرشاهی

rashinegoharshahi@yahoo.com

مقدمه:

چگونه می توانیم با فعال تر کردن نیمکره راست مغز از طریق انتشار امواج آلفا، به روشهای بهبود زندگی، درمان بیماریها و حتی فرایند شفابخشی دیگران، دست پیدا کنیم؟

در تحقیقات گسترده ای که بسیاری از فیزیولوژیستها و روانشناسان انجام داده اند؛ شواهد و مدارک گوناگونی دال بر این است که اغلب بیماریها روان-تنی هستند. یعنی اغلب بیماریهای جسمی ریشه روانی دارند. بنابراین می توان با تغییر دادن وضعیت روانی فرد، وضعیت جسمی او را نیز بهبود داد.

درحالیکه از نظر مردم عادی، بسیاری از مسائل، تنها اتفاقاتی تصادفی در زندگی به نظر می آیند؛ بسیاری از روانشناسان و فیلسوفان، بر این عقیده اند که در زندگی چیزی به عنوان یک اتفاق وجود ندارد. مثلا در نظر ما حادثه ای که در اثر آن یک راننده مست چندین نفر را زیر گرفته و می کشد، اتفاقی بیش نیست. اما در نگاه ژرف بسیاری از دانشمندان؛ در خلال شعور و معرفت والایی که بر جهان حاکم است، اهداف و نهایتیهای وجود دارند که ما از آنها آگاه نیستیم. ارتباط و اتصال ما با این شعور والا، از طریق نیمکره راست مغز ماست که مرکز الهامات و ادراکات فراحسی می باشد. لذا وقتی که ما نیمکره راست مغزمان را فعال می کنیم، در واقع احساسات باطنی و منبع الهامات فراحسیمان را فعال کرده ایم. ذهنی که در سطح امواج آلفا توسط شعور انسانی تحت کنترل قرار میگیرد، بر تمام میدانهای انرژی، چه از طریق نیمکره چپ و چه از طریق نیمکره راست مغز تاثیر می گذارد؛ زیرا با تصویر سازی ذهنی در سطح آلفا نحوه عملکرد مغز نیز تغییر کرده و این خود باعث تغییر تشعشع میدان انرژی بدن یا اورا، و تاثیر متفاوت آن بر پیرامون فرد، و در نتیجه زندگی مرتبط با او می شود.

تمرینات این کتاب، نیروهای الهام بخش درون ما را آزاد میکنند و در صورت تداوم تمرینات انجام شده به صورت مرتب و مکرر؛ می توان با کمک گیری از امواج آلفای آزاد شده و الهامات درونی، با بالاتر بردن ظرفیتهای ذهنی، زندگی را به سمت سیر تکاملی برنامه ریزی شده اش خردمندانه هدایت کرد و با کمک گرفتن از قدرت بیکران ذهن از بسیاری از بلاها و دردسرهایی شخصی نجات یافت. چرا که مغز انسان شبیه کامپیوتریست که می تواند در جهت رفع نیازهای حیاتی و حل مشکلات زندگی و طی فرایندهای تکاملی، توسط خود او و یا دیگر عوامل محیطی برنامه ریزی شود.

در نتیجه می توانید در یک برنامه ریزی خود آگاه و جدید، با افزایش اعتقاد و انتظارتان نسبت به توانایی های ذهنی خود؛ تمام چهارچوبهای قبلی نادرست زندگیتان را به هم ریخته و مغزتان را از چنگ محدودیتها رها کنید. این رویداد منجر به همراهی موثر دو نیمکره راست و چپ در مغز و بهبود زندگی فردی شما می شود.

در شرایط عادی ذهن، از آنجا که نیمکره چپ مغز، به دنیای مادی و منطقی احاطه دارد، به محض اینکه درباره حوادث آینده، پیش بینی حاصل کند، به عنوان سوژه ای غیر منطقی و غیر قابل قبول به آن می نگرد و از پذیرش آن طفره می رود؛ لذا نخواستار هدایتگرانه نیمکره راست مغز؛ به سختی به گوش می رسد و حتی آنچه به صورت جرعه های کوچکی از بینش و احساس باطنی، به صورت الهام یا ادراک مافوق حسی در ذهن پدید می آید، با ادعای مقابله جویانه نیمکره چپ با نام غیر منطقی و غیر قابل اعتماد، نادیده انگاشته می شود. ولی با تمرینات این کتاب می توان از طریق **تقویت خواست، اعتقاد و انتظار**، که سه واژه کلیدی برای افزایش نیروهای ذهنی هستند؛ نیمکره راست را فعال تر کرده و در نتیجه در راستای بهبود روشهای زندگی و حل مشکلات و درمان بیماریها؛ به شخصی الهام پذیر تبدیل شد. هر اندازه شدت این تقویت بیشتر باشد، به همان اندازه، میدان ادراکات الهام گونه نیز بیشتر می شود.

بنابراین سعی کنید با پذیرش و استقبال از توانایی های نیمکره راست مغز و با قرار دادن آن در جایگاه واقعی خودش و همگام نمودن آن با نیمکره چپ، زندگی خود را بهبود بخشید.

بعضی از تفاوت های نیمکره چپ و راست مغز از لحاظ عملکرد:

برای روشن شدن لزوم فعال سازی نیمکره راست مغز برای استفاده از قابلیت های بیشتر مغز، از جمله در نحوه ارتباط با دیگران و دنیای پیرامون؛ می توان به بعضی از تفاوت های این دو نیمکره، از لحاظ عملکرد، اشاره کرد:

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

۲- نیمکره چپ به جزئیات امور توجه دارد و همانند قوه ی بینایی مورچه تکه تکه میبند ولی نیمکره راست، مانند قوه بینایی یک پرنده کل تصویر را میبند و کل گراست.

۳- نیمکره چپ، به تفاوتها، تضادها و قطبهای متفاوت از هم گرایش دارد ولی نیمکره راست، تفاوتها را نادیده میگیرد و به وحدتها، یگانگیها و یکی بودن آنها گرایش دارد.

{به طور مثال در ارتباط با دیگران، با بهره گیری از توانایی نیمکره راست مغز ماست که به درستی، و در سطحی متعادل، خویشتن خویش را با خویش دیگران در هم می آمیزیم و لاجرم در ذهن ما دیگر جملاتی شبیه "حق با من است" و "تو اشتباه میکنی" وجود ندارد بلکه به جای آن همه ی آنچه حقیقت دارد اهمیت پیدا میکند. لذا در جاهایی که ارتباطات ما با اطرافیان دچار مشکلاتی شده است، و گفتگوهای علنی به جایی نمی رسند، استفاده از امواج آلفا که از کارکردهای نیمکره راست مغز است، در ایجاد ارتباط و گفتگوی ذهنی با دیگران، در حل اختلافات موفقیت آمیز خواهد بود.

همچنین با بالابردن قابلیت استفاده از نیمکره راست مغز، به جای اینکه مشکلات را به صورت جزئی دیده و از وجود آنها رنج ببریم؛ با قرار دادن ذهن خود در سطحی فراتر از جزء و با کل نگری نظام هستی و قراردادن ذهن در مسیر کلی تکامل حیات، می توانیم علاوه بر بهبود زندگی خود، به سادگی بر مشکلات فائق آییم}.

تعریف امواج مغزی:

امواج آلفا:

آلفا سطحی از امواج مغزیست که فرکانس آن نصف فرکانس امواج مغز در حالت بیداری کامل است. فرکانس امواج مغزی در زمان بیداری ۱۴ تا ۲۱ سیکل در ثانیه است که در زمانی که با آسودگی و چشمان بسته در بستر قرار گرفته ایم به ۷ تا ۱۴ سیکل در ثانیه کاهش می یابد. این همان سطح آلفاست و حالتی از خواب سبک. وقتی به تدریج خوابمان عمیقتر می شود نزول امواج مغزی از اینهم بیشتر شده و به ۴ تا ۷ سیکل در ثانیه می رسد که حالت تناس است. در حالت دلنا یا عمیقترین مرحله خواب، فرکانس امواج مغزی به ۴ سیکل در ثانیه یا پایین تر می رسد.

اگر مغز ما در سطح امواج آلفا قرار داشته باشد، هرچه در آن لحظه تصور میکند همان را خلق خواهد کرد. زیرا مغز در این حالت بیشترین کارکردش را برنامه ریزی میکند و نیمکره راست مغز که تفکرات و احساسات و هیجانات ما را در کنترل دارد فعالیت می شود.

ماهیت توانایی های خارق العاده روشن بینان:

به نظر می رسد نیمکره راست مغز روشن بینان که در سطح آلفا فعال می شود، توانایی این را دارد که از راه دور، میدان انرژی بدن افراد را حس کند و به صورت خودکار، با بررسی خصوصیات این میدان انرژی موقعیت و ماهیت بیماری افراد دیگر را دریابد.

در اینباره می بایست پیوسته از سودجویی مدعیان دروغین روشن بینی، بر حذر بود و به جای وابستگی به اظهارهای غیرواقع بینانه و منفعت طلبانه ایشان، به کسب مهارت های ذهنی فردی در خود، و تقویت قدرتهای روحی شخصی و استفاده از آن، بدور از خرافه و با متدهای امتحان شده علمی پرداخت.

معرفی بعضی از روشهای برنامه ریزی ذهنی با متد سیلوا:

طریقه وارد شدن مغز به سطح آلفا با کمک متد سیلوا:

۱-صبح، به محض بیدار شدن، این تمرینات را آغاز کنید. (ساعت را طوری تنظیم کنید که بعد از پانزده دقیقه زنگ بزند. در صورت امکان قبل از شروع تمرینات، صبح به حمام بروید و سپس به بسترتان باز گردید).

۲-چشمان را بسته و زاویه نگاه را به سمت بالا به طرف ابروهایتان (پرده نمایش ذهنی) تنظیم کنید. {وقتی فرد چشمش را بیست درجه به سمت بالایی چرخاند امواج آلفا شروع به انتشار میکنند و در نتیجه نیمکره راست مغز فعالتر می شود.}

۳-از شماره ۱۰۰ تا ۱ از بالا به پایین به صورت ذهنی شمرده مابین هر شماره یک ثانیه مکث کنید. {زیرا شمارش معکوس یک نوع ریلکس است که فرمان آرام باش به بدن می دهد برخلاف شمارش رو به بالا که نوعی تحریک و بی قراری یعنی زودباش حرکت کن را به ذهن القا میکند.}

۴-هنگامی که به شماره یک رسیدید تصویری سرزنده و بشاش و سالم و جذاب در ذهنتان از خود بسازید.

۵-ذهنا چند بار تکرار کنید که "ذهن و روان من همیشه کاملا سالم و شاد خواهد بود".

۶-در ذهنتان به خود بگویید "می خواهم از شماره یک تا پنج بشمرم. با شماره ۵ چشمانم را باز میکنم و احساسی عالی و توام با تندرستی کامل و شادی خواهم داشت. احساسی بسیار بهتر و لذت بخش تر از گذشته".

۷-شروع به شمارش کنید و وقتی به ۳ رسیدید دوباره همین جمله ها را تکرار کنید.

۸-با شماره ۵ چشمانتان را باز و در ذهن تاکید کنید: "من کاملا بیدار و شاد و سرزنده و سلامت هستم. با احساسی لذت بخش و بسیار بهتر از گذشته". {بهتر است این جمله ها را با زبان خودتان بگویید: مثلا من عالی عالی ام...شاد شاد...و همیشه و در هر موقعیتی کاملا سلامت و پرانرژی و سرحالم.}

{در صورتیکه در حین شمارش معکوس خیلی زود به خواب می روید، از اعداد کمتر از صد شروع به شمارش معکوس کنید. مثلا ۵۰}

• چهل روزی که زندگی شما را دگرگون خواهد ساخت:

اکنون که از برنامه تمرینی فردای خود آگاه شدید، تمریناتتان را در روزهای بعد با چشمان بسته و رو به بالا:

(۱) به مدت ده روز از ۱۰۰ تا ۱ از بالا به پایین بشمارید.

(۲) به مدت ده روز از ۵۰ تا ۱ از بالا به پایین بشمارید.

(۳) به مدت ده روز از ۲۵ تا ۱ از بالا به پایین بشمارید.

(۴) به مدت ده روز از ۱۰ تا ۱ از بالا به پایین بشمارید.

شما، پس از چهل روز تمرینات ریلکس توام با شمارش معکوس، فقط با شمارش معکوس از ۵ تا ۱ به سطح امواج آلفا خواهید رسید. اگر شما به مدت چهل روز صبحها به تمرین پردازید، خیلی زود توانایی کنترل ذهنتان را در سطح آلفا کسب خواهید کرد. ممکن است در آغاز، دراز کشیدن و به صورت معکوس شمردن، از نظر شما کمی بچگانه به نظر برسد ولی با ادامه تمرینات، اثرات معجزه آسای آنها را بر روی خود، به عینه مشاهده خواهید کرد. در تمرین بیست روزه روزی سه مرتبه صبح ظهر و شب به حالت آلفا بروید هر چهار روز یکبار باید اعداد را کم کنید از صد شروع و بعد ۷۵ بعد از چهار روز ۵۰ به پایین و بعد از ۲۵ به پایین بشمارید از هفته دوم هم تمرین به حالت نشسته روی صندلی در حالت راحت است بعد از کسب توانایی رفتن به آلفا با تصویر سازی به خود و یا دیگران کمک کنید تجسم بسیار اهمیت دارد

تذکر: اگر به سختی وارد سطح آلفا می شوید و یا خودتان را در رسیدن به چنین وضعیتی ناتوان می یابید بهتر است قبل از شروع به شمارش معکوس، در وضعیت **ریلکس پیشرفته** قرار بگیرید:

ریلکس پیشرفته:

از وضعیت عضلانی همه اعضای بدن آگاهی حاصل کنید. این آگاهی ممکن است توام با احساس سوزش مختصر یا گرما باشد. این احساس آگاهی را از فرق سرتان شروع کنید و به تدریج به سمت عضلات پایین تر حرکت کنید و یک به یک، انقباضات موجود در آنها را آزاد کرده و آنها را شل و ریلکس کنید.

راه ساده تری برای استفاده از امواج آلفا با کمک تصویرسازی ذهنی:

الف: از ۱۰۰ تا ۱ به صورت معکوس بشمارید

ب: خودتان را فردی سالم و جذاب تصور کنید و این تصور را ذهنًا تایید و تاکید کنید.

ج: از ۱ تا ۵ بشمارید و سلامتی و هشیاری کامل خودتان را تایید نمایید. {مثلا: آره...من واقعا سلامت و با انرژی و شادم...امروز حتماً به روز عالی...همه چی عالی}

می توانید با تغییر دادن نوع تصویر سازی و تایید آن شرایط و حتی بیماریهای خود را بهبود بخشید:

پیش برنامه ریزی برای مقابله با وضعیتهای اضطراری:

با قرار گرفتن در سطح آلفا و با فعالتر کردن نیمکره راست مغز، ما می توانیم از نیروهای ذهنی خود بیشترین استفاده را جهت برنامه ریزی مثبت مغز داشته باشیم. در نقطه مقابل آن، هر موقعیت استرس آوری حامل یک برنامه ریزی منفی برای ذهن ماست. ما میتوانیم با گذراندن پانزده دقیقه وقت در سطح آلفا در هر روز چتر حمایت خوب و مناسبی در برابر این برنامه ریزی منفی بگسترانیم، اما این چتر میتواند با یک خشم و عتاب رئیسمان، یک جر و بحث خانوادگی، و یا با یک مجادله با همسایگان به راحتی پاره گردد. همچنین در مواقع اضطراری دردهای کشنده، و یا خونریزی شدید، توانی برای صرف پانزده دقیقه وقت برای رفتن به سطح آلفا نیست. بنابراین، ما به چیزی احتیاج داریم که بتواند در تمام لحظات ما را از شر استرس دور نگاه دارد. متأسفانه، در چنین مواقعی شما نمیتوانید به طرف مقابل بگویید: «بخشید، من کمی کار دارم»، و سپس راحت بنشینید و با بستن چشمهایتان شروع به شمارش معکوس نمایید.

بنابراین در مواقع اضطراری به شیوه ساده تری متوسل می شویم. این روش به تکنیک سه انگشتی معروف است و ما در آن مغزمان را طوری برنامه ریزی میکنیم که هرزمانی که نوک انگشت شست و دو انگشت اول را جمع کردیم، به سلولهای

عصبی هر دو نیمکره مغز فرمان هماهنگ کردن و برگرداندن شرایط به حالت عادی می دهد. برای استفاده از این تکنیک می باید قبل از قرار گیری در موقعیتهای اضطراری ذهن خود را به صورت پیش برنامه ریزی کرده باشیم:

۱- چشمان را بسته و آنها را بیست درجه به سمت بالا بگردانید

۲- با شمارش معکوس در سطح آلفا قرار گیرید

۳- نوک سه انگشت اول را در هر دودست بر روی هم جمع کرده و ذهنا بگویید:

هروقت من سه انگشتم را روی هم جمع میکنم ذهنم همه چیز را به حالت عادی بر میگردداند.

۴- با شمارش از یک تا ۵ از سطح آلفا خارج شوید در حالی که حس خوبی دارید.

{همچنین می توانید برای مواقع بسیار اضطراری که نیاز به ورود فوری به سطح آلفا دارید خود را بدین صورت برنامه ریزی کنید که: "هروقت من بدون تمرکز به نقطه روبرویم نگاه کردم ذهنم وارد سطح آلفا می شود" }

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

۱- قبل از خواب شبانه وارد آلفا شوید.

۲- در ذهنتان بگویید من در بهترین زمان ممکن جهت برنامه ریزی خودم برای مقابله با وضعیتهای اضطراری خود به خود از خواب بیدار میشوم.

۳- از همان سطح به آلفا به خواب بروید.

۴- وقتی شب بیدار شدید به سطح آلفا بروید.

۵- نوک سه انگشت اول هر دو دستتان را بروی هم جمع کنید.

۶- ذهنا بگویید در مواقع اضطراری من با خیره شدن به نقطه ای سریعاً وارد سطح آلفا شوم و می توانم بیشترین استفاده را از

ذهنم برای حل مشکلم به عمل آورم یا بگویم: " هر وقت من بدون تمرکز به نقطه روبرویم نگاه کردم ذهنم سریعاً وارد سطح آلفا می شود".

۷- دوباره از همان سطح به خواب بروید.

روشهای کنترل خلق و خو و مبارزه با امراض با کمک متد سیلوا:

شما می توانید با کنترل خلق و خوی خود سلامت خود را تضمین کرده و با امراض به مبارزه پردازید. بدین منظور هر روز صبح بعد از بیداری و هر شب قبل از خواب وارد سطح آلفا شوید. صبحها تمام فعالیتهای روز قبلتان را مرور کنید. و سعی کنید هر واقعه استرس آوری را دقیقاً مشخص کنید. مخصوصاً آن وقایعی را که طی آن عملکرد شما به شخصی کمتر سخاوتمندانه اخلاق قانونی و توأم با مهربانی بوده است. سپس در همان سطح آلفا جهت جبران عمل نابخردانه دیروز عمل مناسبی را تعیین کرده و انجام دهید. اگر روز پیش به جای کمک به شخصی، در برابر او بی تفاوت بوده اید، برای این هم یک عمل جبرانی تعیین کنید و آن را انجام دهید. شبها همین رویه را در زمینه وقایع دیروز پیش بگیرید.

{به طور کل همیشه به جای احساس گناه؛ به خود فرصتی برای جبران بدهید و آن را سریعاً و یا در زمان مناسب انجام دهید: امروز جبران میکنم}

به طور مشابه اگر در آن روز عملی را باید انجام می دادید که نداده اید، تاکید کنید که فردا حتماً آن را انجام خواهم داد و بخواهید و فردا در بهترین زمان ممکن به سراغ انجام آن بروید.

برنامه ریزی منفی ذهن به صورت ناخودآگاه:

افکار کلامی و غیر کلامی ما آسیبهای وارده به بدنمان را برنامه ریزی میکنند: وقتی میگوییم: "او کمر مرا شکست" یا "من حالم ازو به هم می خورد، افکار ما پس از انتخاب کلمات دستورات مورد نظرشان را به بدنمان القا میکنند. همچنین بسیاری از پیامها به طریق غیر کلامی از مغز به بدن القا می شود. مثلاً دل مشغولی در زمینه آرزوهای غیر قابل دسترس می تواند باعث

بروز بیماری سل شود و بسیاری از ناکامیهای پنهان در بیشترین نمود فیزیولوژیکی‌شان در روی پوست به شکل بیماری جرب ظاهر می‌شوند و همچنین ناکامی در انجام و یا پیشرفت کاری موجب بروز اختلالاتی بر روی زانو و سایر قسمتهای پا می‌شود و نگرانی‌های شغلی و اضطراب مزمن ناشی از آن معمولاً به زخم معده و روده می‌انجامد. البته بعضی از بیماریها شبیه تصلب شرایین و دیابت هنوز ارتباط مشخصی با عوامل روانی خاصی نشان نداده‌اند.

در طبیعت معمولاً شدت تنبیه (ایجاد بیماری) با شدت جنایت (اشغال به افکار منفی) هماهنگ است. شما می‌توانید به تدریج این افکار و عواقب ناشی از آن را در خود و دیگران کشف و به حذف عوامل مخرب آنها پردازید.

اما بهتر است بدانید که خالق ما دوست دارد ما نیز مثل خودش بی نقص باشیم و در عین حال، پدیده شفا یافتن امری تصادفی نیست. بلکه جریانی طبیعی و جهانپست که دعاها و افکار دیگران کاملاً در آن موثرند. این نشان می‌دهد که مادر این دنیا تنها نیستیم. انرژی شما انرژی من نیز هست چرا که همه‌ی ما از یک منبع تغذیه می‌شویم. مهمترین عامل در شفا و بهبود یافتن انسان از بیماریها ایمان است. {ایمان به بهبودی و یا ایمان به منبعی بهبود دهنده} لذا:

هر مذهبی که مبلغ خود آگاه‌یست، نجات بخش نیز هست.

به همین دلایل عشق به خانواده، گوش دادن به موسیقی‌های هارمونیک و خنده و شادی نیز به خوب بودن و سلامتی منتهی می‌شود. ما اگر با قرارگیری در سطح آلفا مستقیماً ذهن خود را برای تداوم شادی {رضایت ذهنی از زندگی} و سلامتی در اختیار قرار بگیریم، دیگر نیازی به مسیرهای فرعی نخواهد بود.

مقابله با وسوسه‌های فکری و سایر حالات روانی منفی:

افکارمنفیتان را در همین لحظه‌ای که به سراغتان می‌آیند متوقف کنید. **چشماتان را بسته و آنها را بیست درجه به سمت بالا بگردانید. بعد نفس عمیقی بکشید و در ذهنتان بگویید باطل باطل** {من نمی‌خواهم چنین افکاری را داشته باشم}. چشماتان را باز کنید و به پایان آن اطمینان داشته باشید.

غلبه بر موانع و حس شادابی و سلامتی:

می توان گفت تمام استرسها ریشه در روابط انسانی دارد. با شناسایی روابط استرس آوری که مخمل زندگی شماست، علل ایجاد کننده 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 هستید در ذهنتان مجسم کنید. به او دست بدهید و یا او را در آغوش بگیرید. احساس کنید روابط شما رو به بهبود است احساس بخشش کنید. بخششی دوجانبه. در اینجا کاری که شما انجام می دهید چیزی نیست جز غلبه بر موانع پنهان موجود در راه سلامتی شما. این موانع پنهان ممکن است عملا عوامل سبب ساز ناتندرستی شما باشند.

۱- چشمانتان را بسته و به سمت پرده ذهنی بگردانید، شمارش معکوس را آغاز کرده و وارد سطح آلفا شوید

۲- از خود به صورت ذهنی پرسید چرا من چنین مشکلی را دارم؟

۳- وقتی که خودتان را در حال تفکر درباره شخص خاصی یافتید آن شخص را در خیالتان به تصور در آورید.

۴- در خیالتان تصور کنید شما هر دو یکدیگر را بخشیده اید و هم را در بغل گرفته اید. با هم دست می دهید و لبخند می زنید و سرتان را به نشانه رضایت تکان می دهید. سعی کنید درین باره حس خوبی داشته باشید.

۵- در خیالتان خود را فردی سالم و شاداب و بدن هیچ نوع مشکلی به تصور در آورید.

پس از انجام این تمرین، ارتباطتان با شخص مزبور در جهان واقع نیز بهبود خواهد یافت و مانع نهفته ی شما از سر راه سلامتی و تندرستی برداشته خواهد شد.

همیشه در ذهن داشته باشید که:

منفی فکر کردن ایجاد مشکل میکند در حالیکه مثبت فکر کردن مشکلات را از بین می برد.

عمده ترین تفکرات منفی:

احساس گناه، نگرانی، احساس عدم امنیت، ترس، حسادت، سوظن، تنفر، ضدیت، خشم، ناامیدی، ماتم، تردید به خود.

تفکرات مثبت:

احساس عشق، قدردانی، خوشبینی، امنیت، شجاعت، تعاون، شفقت، سخاوت، دوستی، صبر، مفید بودن و بلندهمتی.

روشهای جلوگیری از مواجهه با افکار منفی:

همیشه کاری را که درست می دانید انجام دهید و هرگز به احساس گناه اجازه خودنمایی ندهید. زمانی که در زمینه کاری احساس ناچوری به شما دست می دهد دست از آن کار کشیده و به سطح آلفا بروید و مشخص کنید کدام قسمت از آن کار باعث احساس گناه در شما شده است؟ پس از مشخص شدن آن، تصمیم بگیرید که دیگر هرگز آن قسمت از کار را انجام ندهید. سرانجام با شمارش ۱ تا ۵ چشمانتان را باز کنید و از سطح آلفا بیرون آید؛ ملاحظه خواهید کرد که احساس شما بسیار خوشایند تر است.

سه علت عمده استرس که باعث تضعیف سیستم بدنی انسان می شوند:

۱- احساس گناه: هنگامی که شما کاری را میکنید که در نظر خودتان و یا جامعه اشتباه است.

۲- احساس فقدان عمده: زمانی که چیز یا شخص باارزشی را از دست می دهید و قادر نباشید جایش را پر کنید.

۳- زندگی و اشتغال در محیط و شرایطی که فرد نسبت به آنها احساس تنفر میکند.

چه کاری از دست ما ساخته است؟

بهترین جواب ممکن برای این سوال این است که طوری رفتار کنیم که احساس گناه نکنیم، فقدان و از دست رفتن چیز یا شخص با ارزش را فیلسوف منشانه بپذیریم و با آن کنار بیاییم، محیط زندگی یا کار نامطلوبمان را تغییر دهیم و مشکلاتمان را قبل از اینکه بزرگ و حاد شوند، حل نماییم. از آنجا که ایجاد همه ی این تغییرات در مقام بیان بسیار آسان ولی در عمل با مشکلات بسیار عدیده ای همراه است؛ لذا بهترین راه حل اینست که با برنامه ریزی متد سیلوا ذهننتان را طوری برنامه ریزی کنید که رفتارهای نامطلوبتان اصلاح شود. بتوانید کمبودهایتان را بپذیرید و از نظر ارتباطات انسانی و میزان داراییها در سطح بالایی قرار بگیرید.

نحوه رهایی از افکار مخرب:

- ۱- در سطح آلفا افکار مخربتان را مشخص کنید
- ۲- ذهنا تاکید کنید که شما دیگر این افکار را نمیخواهید و در آینده نیز چنین افکاری را در سر نخواهید پروراند(و هر زمانی که چنین افکاری در ذهنتان ایجاد شوند، شما یک فکر دیگر را که مشخص کرده اید، جایگزین آن خواهید کرد).
- ۳- به جلسه خاتمه دهید.

و یا:

- ۱- در سطح آلفا نوک سه انگشت اول دست راست و چپتان را بر روی هم جمع کنید.
- ۲- ذهنا تاکید کنید که انجام این کار باعث خاتمه یافتن افکار مخرب در شما و قرارگیری ذهنتان در وضعیت مثبت میشود.
- ۳- به جلسه خاتمه دهید.

{می توانید ذهن خود را به همین ترتیب طوری برنامه ریزی کنید که هر بار با کشیدن سه نفس عمیق، سریعا از کلیه احساسات و افکار منفی رهایی یافته و وجودتان سرشار از انرژی های مثبت شود.}

نحوه پایان بخشیدن به احساسات جسمی و روحی ناخوشایند:

برای از بین بردن اختلالاتی نظیر بی حوصلگی، کسالت، خستگی مفرط، اوقات تلخی، افسردگی، بی قراری، بدبینی، تهوع و سایر اختلالات موقت جسمی و روحی، اگر برای شما ممکن نباشد که سریعاً به سطح آلفا وارد شوید، در سطح هوشیاری کامل (سطح بتا) به روش ذیل اقدام کنید:

- ۱- هر زمان که احساس حالت جسمانی یا روانی ناخوشایندی به شما دست داد فوراً **لبخند** بزنید (لبخند زدن باعث آزاد شدن آندروفینها در مغز می شود که خود منجر به لبخند زدن بیشتر می شود).
- ۲- به مدت نیم دقیقه مکرراً با مجموعه انگشتان بر روی **غده تیموس** ضربه وارد کنید (این غده حدود دو سانتیمتر یا بیشتر از نقطه اتصال بافتهای نرم گردن با عضلات سینه واقع است و وظیفه تنظیم و ظایف سایر غدد، سیستمها و اعضای بدن را برعهده دارد).

• پایان دادن به افسردگیها و فوبیها

در زمینه افسردگی شدید و فوبیهای همراه با حملات هراس، هر دو روشهای عینی و غیرعینی را میتوانید با همدیگر ترکیب کنید. استفاده از ویتامین، ورزش و فعالیتهای اجتماعی، جزو روشهای عینی هستند. بعنوان روشهای غیرعینی و ذهنی، میتوانید با بروز اولین علائم مشکلاتان از تکنیک ۵ مرحله ای زیر استفاده کنید. مابین شروع حملات بیماری، میتوانید به جستجوی علت آن پردازید.

بنابراین:

- ۱) وارد سطح آلفا شوید.
- ۲) مشکلاتان را مشخص کنید.
- ۳) کشف کنید که چرا این مشکل را دارید.
- ۴) به ذهنتان اجازه دهید تا در زمینه علل بروز مشکلاتان به تفکر پردازید. مسلماً از این طریق به سرنخایی در کشف علل موردنظر، دست خواهید یافت.
- ۵) به جلسه آلفا خاتمه دهید.

به عنوان یک تکنیک ثابت و همیشگی و تا زمان از بین رفتن علائم بیماری خود، میتوانید هر شب قبل از خواب به ترتیب زیر خود را برنامه ریزی کنید:

(۱) وارد سطح آلفا شوید.

(۲) نوک سه انگشت اول هر دو دستتان را بر روی هم جمع کنید.

(۳) ذهنا تاکید کنید من در تمام طول روز آینده بسیار سرحال خواهم بود.

(۴) از همان سطح آلفا به خواب بروید.

مقابله با اعتیاد به پر خوری و سیگار:

۱- وارد سطح آلفا شوید و دلایل پر خوری یا اعتیاد به سیگار تان را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید. سعی کنید بفهمید در چه مواقعی بیشتر سیگار میکشید یا پر خوری میکنید و چرا؟

۲- با تشخیص نقطه ضعفهایی که موجب این عادات می شوند، ذهنا تاکید کنید که این نقطه ضعفها را به سادگی حل میکنید.

۳- در همان سطح آلفا برنامه ریزی کنید که با کشیدن سه نفس عمیق میل لحظه ای شما برای سیگار از بین می رود (و با خوردن یک لیوان آب، میل لحظه ای شما برای خوردن غذا یا تنقلات از بین می رود)

۴- از تکنیک سه تصویر ذهنی استفاده کنید. در تصویر اول شما یک فرد سیگاری یا یک فرد چاق و پر خور هستید. در تصویر دوم شما از مراحل دوم و سوم جهت مقابله با پر خوری و سیگار کشیدن استفاده میکنید و در تصویر سوم، تقویمی رامیبینید که تاریخ یک ماه بعد را به شما نشان می دهد و شما در آن موقع دیگر سیگار یا پر خوری را ترک کرده اید و کاملاً سرحال و خوش اندام و متناسب هستید.

۵- طوری برنامه ریزی کنید که کشیدن اولین سیگار را هر چه می توانید به تعویق بیندازید و فاصله بین دو سیگار کشی را هر چه می توانید بیشتر و بیشتر کنید. همچنین درباره پر خوری؛ طوری برنامه ریزی کنید که غذاهای چاق کننده دیگر برایتان جاذبه ای نداشته باشند و غذاهای طبیعی و مقوی کاملاً شما را ارضا کنند.

مقابله با بیماری با کمک تصاویر ذهنی:

به راحتی بیارامید و بیماری خود را در ذهنتان تصور کنید. سپس خودتان را در حالتی ببینید که گویی در حال شفا یافتن هستید. سرانجام خودتان را سالم و شفا یافته ببینید.

{می توانید از تصاویر ذهنی خیالی نظیر بسیج شدن همه ی سربازان سپید پوش (گلبولهای سپید بدن) برای مقابله با تمام سربازان سیاه پوش (سلولهای توموری یا میکروبی) کمک گرفته و با باور و تمرکز، جنگی خیالی را تا لحظه ی دقیق پیروزیتان ادامه دهید.}

مثالهایی از فیلمهای نمایش ذهنی به عنوان یک تکنیک شفابخشی :

دوشیزه , S.M ۱۴ ساله, به مدت بیش از ده سال مبتلا به آسم بود و از آدرنالین جهت مقابله با حملات آسم استفاده میکرد. علاوه بر آن, او مجبور بود که برای درمانهای اضطراری, مکرراً به بیمارستان رفت و آمد کند. پدر این دختر خانم که به تازگی با متد سیلوا آشنایی پیدا کرده بود, روزی به هنگام بروز حمله آسم به ترتیب زیر به دخترش آموزش داد که بصورت نمایش ذهنی به مقابله با بیماری اش پردازد:

خیال کن در داخل بدنت وارد شده ای. ریه هایت را تماشا کن. می بینی آنها به جای اینکه صورتی روشن باشند, رنگ صورتی تیره به خود گرفته اند. ملاحظه میکنی که هوای کافی به ریه های تو وارد نمیشود. نگاه کن, یک شیطانک کوچک در حالی که اهرمی را به دستش گرفته بر روی ریه های تو ایستاده است در یک طرف این اهرم نوشته سلامتی و در طرف دیگر آن نوشته بیماری. تو در حال حاضر در طرف بیماری این اهرم قرار داری. حالا میخواهیم با این شیطانک کمی بازی کنیم

یک نفس عمیق بکش و بین چه اتفاقی می افتد (تنفس عمیق باعث سرفه شدید در S.M میگردد). آه نگاه کن, جریان هوا باعث شد که این اهرم کمی به سمت سلامتی حرکت کند. رنگ ریه هایت نیز روشن تر شده است. حال بگذار ببینیم که اگر تو این بار سه نفس عمیق بکشی, چه اتفاقی خواهد افتاد (این بار نیز S.M با هر تنفس سرفه های شدیدی میکند). نگاه کن. اهرم این بار هم به سمت سلامتی حرکت کرد و اکنون رنگ ریه هایت بیشتر از قبل روشنتر شده است

پدر S.M پس از دادن آموزشهای لازم به دخترش در ادامه نمایش بالا, اتاق را ترک کرد. بعد از اینکه او پس از پانزده دقیقه دوباره به اتاق بازگشت و از دخترش وضعیت اهرم را پرسید, دخترش اعلام داشت که اهرم تا حدود سه چهارم سلامتی به پیش رفته است.

پس از گذشت بیست و پنج دقیقه از شروع این نمایش ذهنی، S.M خبر داد که اهرم کاملاً در طرف سلامتی قرار گرفته است. سپس او به رختخوابش رفت و سریعاً خوابش گرفت - بدون اینکه دیگر نیازی به مراجعه به بیمارستان داشته باشد.

S.M از آن زمان به بعد به صورت مداوم از این تکنیک استفاده کرد. به این ترتیب زمانی که دچار حمله آسم میشد به اتاق خودش میرفت و در یک نمایش ذهنی به مقابله با این حملات می پرداخت. حال او پس از پنج تا ده دقیقه خوب میشد.

ما قبلاً تکنیک سفر خیالی به درون بدن را به عنوان یک تکنیک جایگزین توضیح داده ایم. با استفاده از این تکنیک شما میتوانید فیلمی را در خیالتان به نمایش درآورید که دربردارنده تصاویری از شکل شما، مقابله شما با این مشکل و سرانجام برطرف شدن این مشکل و پایانی خوش و شیرین باشد.

شما فیلمنامه نویس و کارگردان نمایشهای خودتان هستید. مطمئن باشید آنچه را که در ذهنتان به نمایش درمی آورید، در عمل نیز تحقق خواهد یافت.

مراحل زیر روند کار را به صورت خلاصه نشان میدهند:

(۱) وارد سطح آلفا شوید.

(۲) خیال کنید که شما در داخل بدنتان و در محل بروز اختلال قرار دارید.

(۳) با تخیل نمایشهای ذهنی به مقابله با مشکلات برخیزید. در خیالتان فیلمی در زمینه اختلالات وجودتان و مقابله با آنها بسازید. مثلاً خیال کنید که مشغول دستکاری مشکلات و حل آنها هستید و به زودی بهبود خواهید یافت. برای این کار ۱۲ دقیقه وقت صرف کنید.

(۴) پایان نمایش شما شیرین و همراه با سلامت یافتن و رهایی شما از بیماریها خواهد بود.

(۵) به جلسه آلفا خاتمه دهید.

برای کل مراحل فوق ۱۵ دقیقه وقت صرف کنید و این تکنیک را سه بار در روز انجام دهید.

کمک به جذب داروها و غذاها:

به منظور تسهیل اثر بخشی داروها، به محض مصرف آنها در سطح آلفا قرار گرفته و با داشتن تصویر ذهنی از خودتان در حالت سلامتی کامل، خیالی تصور کنید که این داروها به سمت محلی که قرار است در حرکتند و اثراتی که از آنها انتظار می رود از خود به جا می گذارند. با این کار شما به لایه های درونی ذهن خود نفوذ کرده و با هماهنگی با سطوح خارجی، روند درمان را تسریع می بخشید.

مقابله با خونریزیهای شدید:

- ۱- وارد آلفا شوید جهت این کار میتوانید از تکنیکی که در بالا اشاره شد استفاده کنید.
- ۲- خیال کنید که محل خونریزی شما سرد و سردتر میشود و قالب یخی در آنجاست.
- ۳- این عمل را تا زمان قطع خونریزی ادامه دهید و بعد به جلسه خاتمه دهید.

پایان دادن به درد و سایر احساسهای نا مطلوب:

روشهای کنترل درد توسط متد سیلوا:

درد یک احساس ذهنی است که توسط نیمکره راست مغز ادراک میشود. وقتی که شما با دادن جایگاه، شکل، رنگ، مزه و بو به درد عینیت می بخشید، دیگر دردی احساس نمیکنید چرا که در این حالت مغز شما با ارسال آندورفینها به ناحیه دردناک، به مقابله با درد برمیخیزد.

پیش برنامه ریزی برای ایجاد بی حسی در دست برای کنترل درد:

- ۱- بر روی یک صندلی که دارای پشتی صافست بنشینید و به سطح آلفا بروید.
- ۲- با شمارش معکوس اضافی، سطح آلفای خود را عمیق تر کنید
- ۳- دست نامسلطتان را داخل یک سطل خیالی پر از آب یخ قرار دهید.
- ۴- به مدت ۵ دقیقه بگذارید دستتان سردتر و سردتر شود
- ۵- دستتان را از درون سطل خیالی بیرون آورید، آن را در دامن خود بگذارید و سعی کنید میزان بی حسی آن را با نیشگون گرفتن امتحان کنید.
- ۶- بی حسی دستتان را با سه بار مالیدن از مچ دست تا انگشتان از بین ببرید. در همان حال با خود بگویید: دستم حالت عادی دارد.
- ۷- به خودتان گوشزد کنید که در آینده هر موقع که لازم باشد فقط با میل و خواستتان این بی حسی را در دستتان ایجاد خواهید کرد و سپس از طریق تماس دستتان با اعضای دردناک آنرا بی حس خواهید نمود.
- ۸- جلسه آلفا را به پایان برسانید.

بی حسی توسط هیپنوتیزم: در عملکردی که توسط هیپنوتیزم برای تلقین بی حسی صورت میگیرد، با فرامینی مغز بیمار دستور ترشح آندروفینها را در ناحیه ای که نیاز به بی حسی دارد ارائه میکند. هیپنوتیزم امواج تتا را دربردارولی روش دیگری جهت کنترل درد وجود دارد که در آن نیازی به رسیدن به سطح امواج تتا نیست. ازین روش با نام روش کنترل درد بتا یاد میکنیم:

اجرای کنترل درد بتا:

- ۱- محل دقیق دردتان را مشخص
- ۲- به این فکر کنید که درد در شما چه شکلی دارد؟ آیا می توان آن را در یک جعبه کوچک، قوطی کنسرو، بطری یا شیشه نوشابه قرارداد؟
- ۳- اگر درد در شما رنگ دارد چه رنگی می تواند داشته باشد؟ درد را حس کنید و رنگش را تشخیص دهید.
- ۴- اگر درد شما دارای مزه است، چه مزه ای ممکن است داشته باشد؟
- ۵- درد شما احتمالاً چه بویی دارد؟
- ۶- این مراحل را باز هم تکرار کنید و به تغییرات محل از نظر شکل و رنگ و مزه و بو توجه داشته باشید تا زمانی که درد کاملاً از بین برود.

علایمی نظیر سردرد-کسالت و افسردگی به طریق زیر قابل برطرف شدن است:

۱- وارد آلفا شوید و آنرا عمیق تر کنید.

۲- با کلماتی که در ذهن میگویند مشکلاتتان را مشخص کنید. (مثلا اگر مشکل شما سردرد یا کسالت باشد، با خود بگویید من سردرد دارم یا کسل هستم ولی نمی خواهم اینچنین باشم. می خواهم که سالم و سرشار از انرژی و کاملا سرحال باشم).

۳- راه حل مشکلاتتان را با بیان ذهنی ((وقتی در شماره ۵ چشمانم را باز کنم دیگر این مشکل(نام مشکلاتتان را عنوان کنید- مثلا این سردرد یا احساس کسالت را)) نخواهم داشت و حالم بسیار عالی خواهد بود- تایید و تاکید کنید.

۴- همانطور که خود را صحیح و سالم در آینه تمام قد دیده اید، تصور کنید و حس کنید که آن مشکل را(مثلا سردرد یا کسالت) دارید. سپس تصویرتان را کمی به چپ بکشید تصویر سازی ذهنی مشکل(مثلا سردردتان) را در حال از بین رفتن ببینید. تصویر را کمی بیشتر از قبل به سمت چپ کشیده و در تصویر آخر خودتان را کاملا سالم و رها یافته از مشکلات ببینید.

۵- از یک تا ۵ شروع به شمارش کنید. در شماره ۳ به خودتان گوشزد کنید که وقتی در شماره ۵ چشمانتان را باز میکنید، دیگر مشکلی (مثلا سردرد- یا کسالت) نخواهید داشت و حالتان بسیار عالی خواهد بود. وقتی به شماره ۵ رسیدید، دوباره این مسئله را به خود گوشزد کنید و چشمانتان را باز کنید و به جلسه خاتمه دهید(من کاملا سالم و سرحال و پر انرژی هستم و احساس بسیار خوبی دارم).

اگر هنوز اثری از مشکل و یا درد در شما مانده باشد، بعد از ۵ دقیقه استراحت، این تمرین را دوباره تکرار کنید. در مواقعی که دردتان خیلی شدید است یا مشکلاتتان احساساتتان را شدیداً جریحه دار کرده؛ لازم است سه مرحله و با فاصله ی استراحت ۵ دقیقه ای ما بین جلسات به درمان خود پردازید.

این درمان را به همین ترتیب برای مقابله با افسردگی نیز می توانید به کار برید. اگر افسردگی به صورت مشکلی مزمن در ذهنتان درآمده؛ می بایست هر شب برای مقابله با افسردگی این تمرین را انجام دهید.

مقابله با بیماریها و اختلالات جسمانی نظیر دیسک کمر و درد پشت، سنگ کلیه، سنگ کیسه صفرا و دیگر بیماریهای مشابه:

از آنجا که سبب تمام نابسامانیهای وضعیت عمومی سلامتی ما، استرس و اضطراب است، مقابله با اضطراب، در وهله ی اول، مهمتر از مقابله با نابسامانی حاصل از آن، نظیر هر نوع بیماری است. پس از آرام کردن ذهن و روان و بالا بردن قدرت روحی برای از بین بردن اضطراب و استرس و ریشه یابی آن، از طریق حل مشکلات و یا پذیرفتن خردمندانه آنها، به استفاده از روشهایی برای کمک به درمان بیماریهای ناشی از آن، نظیر استفاده از نمایش ذهنی برای شفا می پردازیم.

استفاده از نمایش ذهنی برای شفا:

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

۱- وارد آلفا شوید.

۲- در خیال وارد بدنتان شوید و به عضو دردناک بروید. (مثلا اگر دیسک کمر دارید به محل اتصال مهره های پشتتان بروید)

۳- در خیالتان فیلمی در زمینه اختلالات بسازید به صورتی که پایان فیلم با سلامتی توام باشد. (مثلا در محل فشرده شدن مهره های کمر، به صورت ذهنی مشغول کشیدن دیسکها از هم و یا درمان آنها به هر طریقی که فکر میکنید درست است، پردازید- طرز تصویر سازی اهمیت ندارد- مهم مقابله ی شما با هر تصور ممکن با مشکل موجود است؛ حتی با تصور لیزردرمانی و خرد کردن سنگ کلیه و صفرا با دست و یا انجام یک جنگ خیالی با عوامل بیماری)

۴- تصویر را کمی به سمت چپ حرکت دهید و با تصویر سازی ذهنی ببینید که اثرات معالجه شما کم کم دارد بروز پیدا میکند.

۵- کمی بیشتر از قبل تصویر را به سمت چپ بکشید و در این تصویر خودتان را بدون آن بیماری و یا درد و کاملاً معالجه شده ببینید.

۶- به جلسه آلفا خاتمه دهید. (سه مرتبه در روز)

برنامه ریزی برای سرعت بخشیدن به روند التیام جراحتهای:

۱- به مدت پانزده دقیقه وارد سطح آلفا بشوید، در صورت تمایل برای وارد شدن به سطح آلفا می توانید از تکنیک برهم زدن چشم استفاده کنید.

۲- همانگونه که خود را در یک آینه تمام قد دیده اید، تصویری از خود را روبرویتان ایجاد کنید و به مدت دو دقیقه آسیبهای وارده به بدنتان را مشخص کنید.

۳- این تصویر را کمی به سمت چپ حرکت دهید و از شفا یافتن خود تصاویری ذهنی بسازید- بریدگیها بهبود می یابند، خونریزی ها کمتر می شوند، بافتهای آسیب دیده التیام می یابند و استخوانهای شکسته جوش می خورند. این مرحله را به مدت ۱۲ دقیقه انجام دهید.

تصویر را کمی بیشتر از قبل بازهم به سمت چپ حرکت دهید و تصاویر ذهنی خودتان را شفا یافته و سالم ببینید. این تصویر را به مدت یک دقیقه در ذهن نگه دارید.

۵- جلسه آلفا را پایان برده و جهت نتیجه گیری بهتر دوبار دیگر این تمرین را تکرار کنید.

بهترین زمان برای اجرای این تمرین صبح، ظهر و شب است.

تسکین بخشیدن به اختلالات جسمی ویژه؛ {نظیر کم بینایی، نابینایی و یا فلج اندامها}

(وارد سطح آلفا شوید.

۲) تصویر خودتان را به همراه مشکلی که دارید به تصور در آورید.

۳) تصویر را کمی به سمت چپ حرکت دهید و خیال کنید که مشغول دستکاری مشکلات و حل آنها هستید و به زودی بهبود خواهید یافت. برای این کار ۱۲ دقیقه وقت صرف کنید.

۴) تصویر را کمی بیشتر به سمت چپ بچرخانید و خود را کاملاً بدون مشکل و سالم ببینید.

۵) به جلسه آلفا خاتمه دهید. برای کل مراحل فوق ۱۵ دقیقه وقت صرف کنید. در زمینه **بیماریهای خطرناک، سه بار** این مراحل را تکرار کنید. مواقعی که اطلاعات شما برای تصویر سازی از مشکلاتان و دستکاری آن به اندازه کافی نباشد، می توانید از اهداف کلی مورد نظر تصاویری در ذهنتان ایجاد کنید.

درمان بیماریهای پیچیده و پیشرونده از طریق تکنیک نمایش ذهنی:

در مورد بیماریهایی که ایجاد تصویر ذهنی از مشکل و حل آن کار بسیار پیچیده است و یا بیماری تا حدی پیش رفته که تمام بدن را درگیر کرده است، در چنین وضعیتی، می بایست به جای تصویر سازی از مشکل جسمی و حل آن، به ایجاد تصاویر ذهنی در مورد اهداف کلی دستیابی به سلامتی پرداخت:

هدف کلی، بازگشت به زندگی سالم و ترک بستر و رهایی از همه ی مشکلات است. بنابراین به جای اینکه شما در تصاویر ذهنی خود مرهمی بر روی زخمهایتان بمالید، می توانید از خودتان در حالی که از بستر خارج شده اید و سالم و سر حال و خندان و با نشاط، زندگی سالمتان را پی میگیرید، تصاویری ذهنی بسازید. به جز این تغییر، در شفا بخشی بیماریهای پیچیده، بقیه مراحل جلسات شفا بخشی، شامل مراحل قبل خواهد بود.

شفا بخشی به دیگران:

روش ارتعاش دادن دستها:

جهت بکارگیری متد شفا بخشی ویژه سیلوا، لازم است که شما، طرز ارتعاش دادن دستهایتان 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. به این منظور؛ میتوانید تمرین ارتعاش ب) دست را به ترتیب زیر بر روی میز صافی انجام دهید:

دستتان را طوری بر روی میز قرار دهید که نوک انگشتان دستتان با سطح میز تماس مختصری داشته باشد. سپس بدون این که تماس انگشتانتان با میز قطع شود، دستتان را با سرعت ۱۰ ارتعاش در ثانیه به لرزش درآورید. با استفاده از ساعتی که به دست دیگرتان مینداید، میتوانید به شمارش ارتعاشات دستتان پردازید تا به سرعت ۱۰ ارتعاش در هر ثانیه دست پیدا کنید.

این تمرین ارتعاش دست، کارآمد بودن شفا دهنده ای را که فرکانس امواج مغزی اش در سطح ۱۰ سیکل در ثانیه قرار ندارد، تضمین میکند؛ زیرا وقتی که شفا دهنده دستش را با چنین فرکانسی به ارتعاش در می آورد، از این طریق پیامی به مغز او فرستاده میشود تا عملکرد آن را به سطح ۱۰ سیکل در ثانیه برساند. هنگامی که مغز شفا دهنده در سطح ۱۰ سیکل در ثانیه به فعالیت میردازد، میزان انرژی ذهن و بدن او (اورا) با فرکانس ۱۰ سیکل در ثانیه شروع به ارتعاش میکند. اگر در چنین وضعیتی فرد دیگری در داخل این میزان انرژی قرار داشته باشد، اورای وی نیز به صورت هم حسگرایانه ای در سطح ۱۰ سیکل در ثانیه به ارتعاش در خواهد آمد. اگر شما بتوانید دستتان را در سطح ۱۰ ارتعاش در ثانیه به لرزش درآورید، در این صورت برای اجرای متد شفا بخش ویژه سیلوا آماده شده اید.

الف- متد شفا بخشی ویژه سیلوا:

این متد، در کمک به دیگران برای برطرف نمودن یک اختلال موضعی مورد استفاده قرار میگیرد. جهت استفاده از این متد، توانایی رفتن به سطح آلفا حتماً لازم نیست ولی به آن توصیه میشود. مراحل استفاده از این متد به قرار زیر است:

۱-ریلاکس کنید و خواست، اعتقاد و انتظارتان را جهت بوقوع پیوستن شفا تایید و تاکید کنید.

۲-دستهایتان را بر روی سر بیمار قرار دهید. یعنی دست راستتان را بر روی نیمکره چپ و دست چپتان را بر روی نیمکره راست. نفس عمیقی بکشید و آن را در سینه حبس کنید. انگشتان دستهایتان را از هم باز کنید و سعی کنید هر دست را به میزان ۱۰-۷ سیکل در ثانیه (محدوده ارتعاش امواج آلفا) ارتعاش دهید.

۳-وقتی که احتیاج به نفس گیری مجدد پیدا کردید، دستهایتان را از روی سر بیمار بردارید و آنها را به یکدیگر مالش دهید.

۴- در حالی که هر یک از دستهایتان را در یک طرف موضع آسیب دیده بیمار قرار داده اید، ارتعاشات را دوباره از سر بگیرید.

۵- دوباره، مانند مرحله یک دستهایتان را بر روی سر بیمار قرار دهید و شروع به ارتعاش دادن آنها بکنید.

۶- به جلسه ریلاکستان خاتمه دهید.

توجه: همیشه قبل، بعد و بین اجرای ارتعاش، کف دستهایتان را به همدیگر مالش دهید. در زمانی که بیمار دچار خونریزی است، دستتان را حدود ۱۰ سانتیمتر بالاتر از محل خونریزی قرار دهید و در خیالتان تصور کنید که خونریزی قطع شده است. سپس با صدای بلند بگوئید «درد و خونریزی قطع میشوند»

ب- متد شفا بخشی استاندارد سیلوا برای اختلالات مزمن و دیر پا در افراد:

از این متد، در درمان بیماران مبتلا به اختلالات عمومی تر (غیرموضعی) و نیز در درمان اختلالات موضعی مزمن و دیر پا استفاده میگردد:

- ۱- با بستن چشمها و حرکت دادن آنها به سمت بالا شروع به شمارش معکوس کنید تا وارد سطح آلفا شوید.
- ۲- خواست و اعتقاد و انتظارتان را در جهت به وقوع پیوستن شفا به طور کلامی در ذهنتان تایید و تاکید کنید.
- ۳- در حالی که بیمار در حالت دراز کش با چشمان بسته منتظر میماند پاسهای جارو کننده ای را از سر فرق سر تا نوک پای او بدهید.
- ۴- دستانتان را لحظاتی بر روی سر بیمار قرار دهید. یعنی یک دست روی پیشانی و یک دست پشت سر بیمار. بعد از آن دستان خود را در طرفین سر او بگذارید و کمی مکث کنید سپس در حالی که به سیستم ایمنی بدن بیمار فکر میکنید یک دستتان را بر روی سینه و دست دیگرتان را پشت او قرار دهید و ارتعاش دهید.
- ۵- در پایان دست را بر موضع آسیب دیده قرار دهید و ارتعاش دهید.
- ۶- به جلسه خاتمه دهید.

یک فرمول اساسی برای کمک به سلامتی دیگران:

این یک فرمول سه مرحله ای است که از کنار هم گزاردن مراحل اساسی شفابخشی متد سیلوا پدید آمده است:

(۱) به سطح آلفا بروید.

(۲) خواست، اعتقاد و انتظارتان را با تایید ذهنی و کلامی وقوع حتمی شفا تقویت کنید.

(۳) وضعیت و شرایط نامطلوب بیمار را به تصور درآورید و خیال کنید که اوضاع و شرایط به حالت عادی خود باز میگردند.

• کمک به شفایابی دیگران :

خواست - اعتقاد و انتظار اجزای تشکیل دهنده ایمان هستند. هرگز فراموش نکنید اینها عوامل زمینه ساز موفقیت‌های انسان در دنیای بیرون و درون او، و در کمک به شفا بخشی دیگران، بشمار میروند لذا متد سیلوا در امر شفا بخشی و دیگر تکنیکهای مورد استفاده خود؛ شامل سه جنبه مثبت زیر است:

۱-خواست مثبت-۲-اعتقاد مثبت-۳-انتظار مثبت

تکنیک استفاده از یک لیوان آب:

- ۱- به بیمار آموزش دهید که یک لیوان آب را پر کند و نصف آن را قبل از خواب شبانه و نصف دیگر را صبح روز بعد، بلافاصله پس از بیداری بنوشد.
- ۲- به هنگام جلسه شفا بخشی در سطح آلفا در تصاویر ذهنی خود ببینید که بیمار با نوشیدن هر جرعه آب، حالش بهتر و بهتر می شود.

• تکنیک های پیشرفته شفابخشی به دیگران

یکی از تکنیکهای پیشرفته شفابخشی که ما آن را تکنیک شفابخشی شماره ۳-C می نامیم در حضور خود بیمار از طریق گیج کردن او صورت می پذیرد. وقتی که فردی گیج و هواس پرت می شود برنامه ریزی بر روی او راحتتر انجام می گیرد. گیج کردن بیمار در طی گفتگو با او با طرح مسایل سفسطه برانگیز صورت می پذیرد.

متن زیر یکی از نمونه های این نوع گفتگو است:

دیروز خیلی باران بارید. اما اگر خورشید آن چنان نمی تابید من این چنین خیس نمی شدم. شاید هوا روز بعد از دیروز بهتر خواهد شد. وقتی که هوا سرد می شود من خیلی عرق می کنم.

هر گونه گفتگوی غیرمنطقی نظیر متن بالا سریعاً فرد را گیج و برای یک برنامه ریزی موثر آماده خواهد کرد. شفا دهنده پس از این که بیمار را به قدر کافی گیج نمود در سطح آلفا با استفاده از تکنیک سه تصویر ذهنی و در صورت تمایل استفاده از

تکنیکهای جهت دهنده مشکل او را برطرف خواهد کرد. معمولاً هم بهترین و عمومی ترین تکنیک جهت دهنده استفاده از یک لیوان آب خواهد بود.

شفادهنده جهت استفاده از تکنیک ۳-C لازم است در رفتن به سطح آلفا با چشمانی باز و بدون تمرکز تبصر کافی داشته باشد.

زمانی که بیمار به اندازه کافی گیج شود شفادهنده با چشمانی باز و بدون تمرکز پس از این که تصویر بیمار را در پیش روی خود به تصور درمی آورد. در تصویرسازی اول می بیند که **حال بیمار با نوشیدن هر جرعه آب بهتر از قبل می شود** و در تصویرسازی دوم مشاهده می کند که بیمار کاملاً بهبود و شفا یافته است. در مراحل بعدی شفادهنده از بیمار می خواهد که به منظور شفا یافتن لیوان آبی بنوشد. سپس او ممکن است به منظور گیج کردن دوباره بیمار به گفتگو با او ادامه دهد تا به این ترتیب بتواند تکنیکهای جهت دهنده را دوباره بر روی او اجرا کند. اگر بیمار در طی مکالمه برای بیرون آمدن از حالت گیجی سوالاتی بکند شفادهنده از او خواهد خواست که سوالات خود را به پایان جلسه موکول کند.

متد شفابخشی شماره ۴-E, به جای این که بیمار را گیج کنیم او را در حالت انتظار نگه می داریم. در این متد شفادهنده پس از این که در بیمار حالت انتظار ایجاد می کند به برنامه ریزی او می پردازد. برای ایجاد حالت انتظار در بیمار شفادهنده شروع به صحبت درباره مسایل جالب و مورد علاقه بیمار می کند و ناگهان در نکته اوج صحبتهاش مکث می کند. به این ترتیب در بیمار احساس انتظار ایجاد می کند. موقعی که بیمار در حالت انتظار قرار می گیرد شفادهنده با برهم زدن تمرکز چشمانش در سطح آلفا قرار می گیرد و سپس مثل سابق با استفاده از تکنیک سه تصویر ذهنی به برنامه ریزی بر روی او می پردازد.

متد شفابخشی ۵-ESM, شامل تحریک مکانیسم صیانت نفس بیمار است. هنگامی که صیانت نفس بیمار تحریک می شود شفادهنده به راحتی میتواند بر روی او به برنامه ریزی پردازد. مکانیسم صیانت نفس بیمار به هنگام ترسیدن, مجروح شدن, سوزش پوست او به هنگام تزریق استفاده آمپول یا استفاده از طب سوزنی و در بعضی مواقع با دیدن خون تحریک می شود.

متد شفابخشی ۶-SBA, هنگامی مورد استفاده قرار می گیرد که شفادهنده توانایی کاهش دادن سطح فعالیت مغزی بیمار را داشته باشد. وقتی که سطح فعالیت مغز بیمار کاهش پیدا می کند, بیمار هم برای برنامه ریزی عینی و هم برای برنامه ریزی ذهنی آماده تر می شود.

اگر بیمار در موقعیت مرگ یا زندگی قرار داشته باشد لازم است که هر سه روز یک بار جلسه شفابخشی برگزار کنید. اگر پس از سه جلسه شفابخشی نتیجه ای به دست نیامد می توانید تکنیکهای جهت دهنده را به برنامه خود اضافه کنید. یک لیوان آب یا هر گونه غذا یا مایعاتی که بیمار بیشترین استفاده را از آنها به عمل می آورد می تواند به عنوان تکنیکهای جهت دهنده مورد استفاده قرار گیرد. استفاده از یک لیوان چای نیز که مصرف عمومی تری دارد قابل توصیه است.

شفابخشیدن به دیگران از راه دور :

● سه نمونه واقعی شفابخشی از راه دور با استفاده از متد سیلوا

(۱) N.S که به علت عفونت روده هایش دوبار تحت عمل جراحی قرار گرفته بود، با یکی از فارغ التحصیلان متد سیلوا تماس گرفت. آن فرد پس از قرار گرفتن در سطح آلفا، در تصاویر ذهنی خود با استفاده از لیزر، سرتاسر بدن N.S را از سلولهای عفونی پاک کرد. در طی ماههای بعد، N.S کاملاً بهبود یافت. فاصله این دو به هنگام اجرای کلیات شفابخشی، در حدود چهار هزار کیلومتر بود.

(۲) یک زن و شوهر نیویورکی، از خانه اشان حدود نه هزار کیلومتر دور بودند، با یک گروه از فارغ التحصیلان متد سیلوا برخورد نمودند. آنها از گروه خواستند که مادر زن را که بدلیل ابتلا به سرطان آخرین روزهای زندگی خود را میگذرانند شفا بخشند، چند روز پس از آن وقتی که زن با خانه مادرش تماس گرفت او خبر داد که در آزمایش پزشکی اخیرش پیشرفتهای زیادی دیده شده و او رو به بهبودی است.

(۳) یکی از فارغ التحصیلان متد سیلوا، تصمیم گرفت به ملاقات یکی از دوستانش که به علت وجود مشکلی در غده پروستات، در بیمارستان بستری شده بود، برود. هنگامی که او به بیمارستان رسید دوستش گریه کنان به او اطلاع داد که لوله ای که جهت دفع ادرار در مثانه او کار گذاشته بودند، به بیرون افتاده است و پرستار به دنبال پزشک معالج به همه جا سر زده ولی هنوز پیدایش نکرده است.

در آن وضعیت که بیمار به دلیل پر شدن مثانه اش در اضطراب و رنج شدیدی به سر میبرد، آن فرد دوره دیده با برهم زدن تمرکز چشمانش سریعاً در سطح آلفا قرار گرفت و در خیالش یک مسکن درد را وارد مثانه بیمار کرد و همچنین ظرفیت مثانه او را نیز افزایش داد. وقتی که او دوباره به چشمانش تمرکز بخشید، ملاحظه کرد که بیمار در تختش به خواب رفته است. پس از مدتی دکتر پیدایش شد و لوله را سر جای خود قرار داد.

تکنیک شفابخشیدن به دیگران از راه دور :

شما، قبلاً از روند شفا بخشی به خودتان آگاه شده اید؛ لذا میتوانید کارهایی را که در مورد خودتان انجام میدادید، با تغییرات جزئی، در شفابخشی دیگران نیز به ترتیب زیر انجام دهید.

▪ گام اول: وارد سطح آلفا شوید.

▪ گام دوم: از تکنیک سه تصویر ذهنی استفاده کنید:

۱) مشکل فرد مورد نظرتان را به تصویر در آورید.

۲) تصویر را کمی به سمت چپ بکشید و شفا یافتن آن فرد را در حال وقوع ببینید.

۳) کمی دیگر تصویر را به سمت چپ بکشید و در تصاویر ذهنی خود ببینید که فرد سلامتی خود را باز یافته است.

۴) تصویر سوم: بیمار دیگر هیچ مشکلی ندارد.

▪ گام سوم: به جلسه خاتمه دهید.

علاوه بر اینها، در شفابخشی دیگران لازم است که شما از عوامل و متغیرهای بیشتری استفاده کنید؛ به عنوان نمونه در شفابخشی دیگران شما باید در سطح عمیقتری از آلفا بگیرید. بنابراین بهتر است که از شمارش معکوس اضافی تری استفاده کنید- یعنی بعد از این که از ۵ تا ۱ به صورت معکوس شمردید بهتر است یک بار دیگر از ۱۰ تا ۱ شروع به شمارش کنید. به دلیل اینکه در سطوح عمیقتر ذهن، میزان خلاقیت و سازندگی انسان افزایش پیدا میکند، لذا در این سطوح، میزان توانایی شما در شفابخشیدن به ناهنجاری ها و اختلالات نیز فزونی خواهد یافت. فردی که در امور ریلاکس، تصور و تصویرسازی ذهنی مبتدی باشد، از اطمینان لازم جهت تقویت نیروهای ذهنی خود، از طریق اعتقاد و انتظار از آنها، برخوردار نخواهد بود. هنگامی که شما بر روی دیگران کار میکنید، دیگر احتیاجی به جلسات پانزده دقیقه ای نخواهید داشت، بلکه برای هر کدام از سه تصویر ذهنی، صرف یک دقیقه وقت کافی خواهد بود.

زمان مناسبی برای کار کردن بر روی دیگران وجود دارد، زمانی که شما بر روی خودتان کار میکردید، بهترین زمان برای تمرینات پانزده دقیقه ای، سه بار در روز، یعنی صبحها بعد از بیداری، ظهرها بعد از ناهار و شبها قبل از خواب بود؛ چرا که در این مواقع شما بهتر میتوانستید ریلاکس شوید و در نتیجه، زمینه فعالیت نیمکره راست مغز را بیشتر فراهم میکردید. اما از آنجا که شما از زمان بیدار شدن، ناهار خوردن و خوابیدن اشخاص دیگر اطلاعی ندارید، بنابراین، بهترین زمان ممکن اقدامات شما شب هنگام خواهد بود. با وجود این حتی شبها نیز امواج مغزی اغلب اوقات از فرکانس بالایی برخوردار هستند. شما قبلا یاد گرفته اید که چگونه این مشکل را حل کنید. یعنی، شما میتوانید قبل از اینکه به خواب شبانه بروید، به خودتان آموزش دهید که خودبه خود در بهترین زمان ممکن برای برنامه ریزی بر روی اشخاص دیگر، از خواب بیدار شوید. سپس وقتی که پس از خواب، در طول شب خودبه خود بیدار شدید، میتوانید وارد سطح آلفا شوید و با اجرای تکنیک سه تصویر ذهنی، کار را دنبال کنید.

بنابراین برای شفابخشی دیگران از راه دور میتوانید طبق فرمول زیر عمل کنید:

۱) شب هنگام قبل از خواب وارد سطح آلفا شوید و خودتان را آموزش دهید که در طول شب در بهترین زمان ممکن برای برنامه ریزی بیمار موردنظر خود از خواب بیدار شوید. سپس از همان سطح آلفا به خواب بروید.

۲) هنگامی که نصف شب خودبه خود از خواب بیدار شدید، برای وارد شدن به سطح آلفا از ۵ تا ۱ به صورت معکوس بشمارید. سپس جهت عمیقتر کردن سطح آلفا یک بار دیگر از ۱۰ تا ۱ شمارش معکوس نمایید.

۳) در این مرحله از آنجا که شما اینک به مبدا آفرینش نزدیکتر شده اید، لحظاتی را به دعا نیایش مشغول شوید.

۴) تصویر بیمار موردنظر را در پیش روی خود به تصور در آورید. اگر شما از مشکل او آگاهی دارید او را به همراه مشکلش به تصور در آورید. اگر از مشکل او آگاهی ندارید در خیالتان به دنبال مشکل بگردید. یک دقیقه صرف این مرحله بکنید.

۵) تصویر را کمی به سمت چپ حرکت دهید. در این تصویر در تصاویر ذهنی خود مشکلات بیمار را در حال برطرف شدن ببینید.

۶) باز هم تصویر را کمی به سمت چپ حرکت دهید و این بار در تصاویر ذهنی خود بیمار مورد نظر را کاملاً سالم و سر حال و بدون داشتن مشکل قبلی اش ببینید.

۷) از همان سطح آلفا به خواب بروید.

برنامه ریزی در سطح آلفا پس از بیداری اتوماتیک از خواب به هنگام شب نتایج سودمندی به دنبال دارد.

شما می توانید در طول روز هم به اجرای عملیات شفابخشی پردازید ولی هنگامی که موضوع مرگ یا زندگی در میان باشد و یا اگر بیمار به برنامه ریزیهای روزانه شما پاسخی ندهد سعی کنید در بهترین زمان ممکن در طول شب به اجرای عملیات شفابخشی پردازید.

• چگونه می توان امراض و اختلالات افراد دیگر را از راه دور تشخیص داد

اختلالات جسمانی ما همیشه آن گونه که تشخیص داده می شوند و آن طور که به نظر می آیند نیستند. تشخیص بیماری توسط پزشکان یک هنر است. شخصی که در حفره شکمش احساس درد می کند ممکن است که چندین سانتیمتر پایینتر از ناحیه درد دچار فتق شده باشد. همچنین ممکن است که بیماریهای گوناگون علایم مشابهی داشته باشند. تنها راه تشخیص دقیق بیماری کسب اطلاعات از خود بیمار از طریق روشن بینی است. نیمکره راست مغز این وظیفه را به خوبی اجرا می کند. شما فقط کافی است که از ته دل خواهان شناختن ماهیت بیماری و شفا یافتن بیمار باشید و پس از آن نیمکره راست مغزتان را فعال سازید.

با انجام تمرینات گام به گام زیر با این روند بهتر آشنا خواهید شد:

- ۱) وارد سطح آلفا شوید و آن را به شمارش معکوس اضافی تر عمیقتر سازید. دعای مختصری نیز بخوانید.
 - ۲) در همان حالی که از ته دل خواهان کشف مشکل هستید در ذهنتان بدن بیمار موردنظر را به دقت مورد بررسی قرار دهید. با تفکر درباره مشکلات احتمالی انتظار داشته باشید که توجه شما به ناحیه مشکل دار بیمار جلب شود.
 - ۳) وقتی که جریان آگاهی شما بر ناحیه ای از بدن بیمار سوق پیدا کرد طبق رویه های قبلی به اجرای عملیات شفابخشی پردازید.
- در مرحله روم این فرمول چیزی شبیه به حدس زدن صورت می گیرد. چرا که هیچ سرنخ عینی برای هدایت شما به یک هدف معین وجود ندارد. به شما در سراسر طول زندگی تان یاد داده اند که فقط از اطلاعات حسی ملموس استفاده کنید. بنابراین هر نوع منبع اطلاعاتی دیگر از نظر نیمکره چپ حدسی بیش نخواهد بود.
- آنهایی که چنین آموزشهایی به شما داده اند گرایش به نیمکره چپ مغز داشته اند. اما اکنون شما یاد گرفته اید که هر دو نیمکره مغز خود را منبع رجوع قرار دهید و در نتیجه آن قسمت از شعورتان را فعال ساخته اید که ما آنها را الهام، احساس باطنی و ادراک فراحسی می نامیم. لذا شما بر اساس آموزشهایی که دیده اید در سطح عمیق آلفا می توانید به حدسهای خود کاملاً اعتماد داشته باشید و از آنها علاوه بر کشف اختلالات جسمانی دیگران در زمینه مشکلات شغلی تصمیمات سرنوشت ساز و روابط اجتماعی و عاطفی خود نیز استفاده کنید.
- بنابراین به طور کلی می توان چنین نتیجه گیری کرد که شفا بخشیدن به دیگران از راه دور چیزی فراتر از اصلاح نابهنجاریها می باشد و شامل کشف این نابهنجاریها نیز می گردد.

مشخص کردن علت یک آلرژی:

در مورد آلرژیها این احتمال وجود دارد که عامل، یکی از چند ماده شناخته شده برای شما بوده و یا کاملاً ناشناخته باشد. لذا برای مشخص شدن علت آلرژی می توان به صورت ذیل عمل کرد:

الف- وقتی علت آلرژی یکی از چند ماده شناخته شده باشد:

۱- در سطح آلفا تصویر پزشکتان را ببینید

۲- دو غذا یا چند ماده احتمالی را انتخاب کنید و از پزشکتان بپرسید که کدام یک از آنها بیشتر احتمال دارد علت آلرژی شما باشد.

۳- ماده یا غذای انتخاب شده را دوباره با مواد یا غذاهای دیگر مقایسه کنید تا اینکه سرانجام به جواب نهایی دست یابید.

ب- وقتی که آلرژی شما ناشناخته باشد:

۱- در سطح آلفا تصویر پزشکتان را ببینید

۲- از پزشکتان علت حساسیت خود را بپرسید. اولین جوابی که به ذهنتان بیاید صحیحترین جواب خواهد بود.

ج- وقتی که آلرژی شما منشا روانی داشته باشد:

۱- خودتان را کنار یک تقویم به تصور در آورید

۲- از خودتان بپرسید که چرا و کی آلرژی شما شروع شده است.

۳- برگهای تقویم را رو به سوی تاریخ گذشته ورق بزنید. صحنه هایی را که از سمت راستان می آید انتخاب کنید.

۴- وقتی صحنه ای در ذهن شما پدید آمد اجازه دهید این صحنه تا آخر اجرا شود

۵- به جلسه خاتمه دهید و به تحلیل ماجرا پردازید.

مراحل اساسی انتقال پیام ذهنی به اشخاص دیگر:

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

نحوه کمک به دیگر افراد برای ترک اعتیاد و یا یک عمل و عادت ناپسند:

برنامه ریزی برای ترک عادات ناپسند در یک فرد نباید مستقیماً بر روی اصلاح عادت او باشد بلکه باید این برنامه ریزی جهت افزایش میل و رغبت او برای کنار گذاشتن آن عادت ناپسند صورت پذیرد. زیرا زمانی که فردی قویاً خواستار ترک عادت ناپسندش شود، حس همکاری فرد برای حل مشکلش در بالاترین سطح ممکن قرار داشته و دیر یا زود مشکلش حل می شود. این برنامه ریزی می تواند به طور روزانه در اوقاتی از روز که فرد به انجام فعالیتی عمومی روی می آورد و معمولاً بیش از یک بار در روز انجام می دهد، نظیر خواندن روزنامه، چای خوردن و یا حتی قدم زدن، به صورت زیر انجام پذیرد:

روش گفتگوی ذهنی:

- ۱- وارد سطح آلفا شوید و تصویر فرد مورد نظر را تجسم نمایید.
- ۲- به صورت ذهنی درباره عادت و مضرات عادت با فرد صحبت نمایید و سعی کنید با استفاده از ارتباط ذهنی، ذهنیت فرد را راجع به اعتیاد و یا عادت ناپسندش، تغییر دهید.
- ۳- درباره منافی که از ترک اعتیاد یا عادت عاید فرد میشود نیز صحبت نمایید.
- ۴- به جلسه خاتمه دهید.

روش سه تصویر ذهنی:

در تکنیک سه تصویر ذهنی که ایجاد می کنید، به جای اینکه مستقیماً بر روی از بین بردن خود عادت تمرکز کنید، میل و رغبت بیمار را جهت از بین بردن عادتش تقویت کنید. {مثلاً در تصویر اول، فرد را با تمایل شدیدش به انجام عادات فعلی به تصور در آورید، در تصویر بعدی، او را در حالی به تصور در آورید که دیگر تمایل چندانی به انجام آن عادات ناپسند ندارد و در تصویر سوم، تمایل او به طور کلی به انجام آن عادت ناپسند، حذف شده است}.

-در افرادی که دارای مشکلات رفتاری و عاطفی هستند با استفاده از تکنیک سه تصویر ذهنی به ترتیب زیر، کمک کنید:

۱- در تصویر اول عملکرد فرد، نادرست و نابهنجار است

۲- در تصویر دوم، رفتارهای نابهنجار فرد اصلاح می شود

۳- در این تصویر، فرد دیگر هیچ گونه نابهنجاری عاطفی و یا روانی ندارد.

متد سیلوا جهت تعیین هدف در زندگی

۱- وارد آلفا شوید.

۲- تصویر خودتان را مجسم کنید.

۳- از خودتان پرسید: هدف تو در زندگی چیست؟

۴- درباره آن به تفکر بنشینید.

۵- به جلسه خاتمه دهید.

۶- به بررسی ایده جدید ذهن خود پردازید.

۷- از پروردگار کمک خواسته و شروع کنید.

استفاده از تکنیک سه انگشتی برای پیشگیری از استرس

استفاده از متد سیلوا برای انتخاب همسر:

برای انتخاب بهترین زوج مناسب خود، از روش زیر استفاده کنید:

- ۱- وارد سطح آلفا شوید
- ۲- نوک سه انگشت اول هر دستتان را به روی هم جمع کنید.
- ۳- در ذهنتان تصویر خودتان را به همراه همسر انتخابیتان در کنار تقویمی که تاریخ همان روز را نشان می دهد به تصویر در آورید. فرض کنید تاریخ ازدواج شما در آینده است.
- ۴- تصویر را کمی به سمت چپ حرکت دهید و سه سال بعد را تصور کنید. سعی کنید ببینید در آن زمان زندگی شما با فرد مورد نظر چگونه خواهد بود.
- ۵- تصویر را باز هم به سمت چپ حرکت دهید و ده سال دیگر جلو بروید. دوباره چگونگی روابطتان را با یکدیگر مورد بررسی قرار دهید.
- ۶- به جلسه خاتمه دهید و به نوع احساسی که درباره انتخاب همسر آینده خود دست یافته اید توجه کنید و درباره فرد مورد نظر، تصمیم بگیرید.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil