

انتشارات نسل نو اندیش

دستان شفا بخش



چاپ
پنجاه و دوم

اثری به یاد ماندنی
از
خوزه سیلوا

مترجم: مجید پزشکی

فهرست مطالب

- یادداشت مترجم ۱۵
- پیش‌گفتار ۱۷
- بخش نخست. نقش ذهن و روان در بیماری و تندرستی** ۱۹
- ذهن مانند کامپیوتر بدن را اداره می‌کند ۲۴
- چگونگی تأثیر احساسات و هیجانات در تندرستی ۲۶
- چگونگی تأثیر تصاویر ذهنی منفی در تندرستی انسان ۳۱
- خودتان را برای تندرستی بیشتر برنامه‌ریزی کنید ۳۳
- پذیرش تأثیرگذاری ذهن در بدن از سوی پزشکان ۳۵
- متد سیلوا و روش‌های گام به گام آن ۳۶
- کاربردهای گوناگون متد سیلوا ۳۷
- با چشمان ذهن دیدن موهبتی ارزشمند است ۴۰
- کلمات و تصاویر ذهنی رفتار ما را برنامه‌ریزی می‌کنند ۴۲
- مهار نیروی ذهن برای تندرستی بیشتر ۴۴
- بخش دوم. متد سیلوا چیست و چه کاربردی دارد؟** ۴۷
- خواندن کتاب جانشین شرکت در دوره‌ی عملی نیست ۵۳
- مراقبت از خود راهی برای کمک به پزشکان است ۵۴
- امواج آلفای مغز کلید تندرستی ماست ۵۵
- اهمیت ایمان ۵۷
- با کنترل ذهنتان، کنترل بدنتان را در دست بگیرید ۵۹
- گام‌های هشتگانه سه گام بیش نیستند ۶۱
- چهل روزی که طی آن زندگی شما دگرگون خواهد شد ۶۳

- ۱۳۵..... ساز مخالف مقام‌های کلیسا
- ۱۳۶..... ماجرای مرد جوانی که بیماری دیابت خود را درمان کرد
- ۱۳۸..... چگونه می‌توان فضای روانی مناسبی برای تندرستی فراهم کرد؟
- ۱۴۰..... پیش‌گیری از استرس و آفرینش آرامش
- ۱۴۲..... سازنده یا ویرانگر؟ گزینش با شماس‌ت!
- ۱۴۵..... به سوی بیماری
- ۱۴۸..... به سوی تندرستی
- ۱۵۱..... چکیده‌ی بخش
- ۱۵۵..... بخش ششم. کمک‌های اولیه متد سیلوا
- ۱۵۸..... تاریخچه‌ی مقابله با درد
- ۱۶۱..... برانگیختن مغز برای تولید مواد ضد درد
- ۱۶۳..... تسکین درد در سطح امواج بتا
- ۱۶۶..... دنیای ملموس بدن و دنیای ناملموس ذهن
- ۱۶۷..... کمک گرفتن از نیروی ذهن در مواقع اضطراری
- ۱۶۸..... پیش برنامه‌ریزی برای رویارویی با وضعیت‌های اضطراری
- ۱۷۰..... یک نمونه‌ی واقعی استفاده از آلفا در مواقع اضطراری
- ۱۷۲..... ترمیم اندام‌های آسیب‌دیده‌ی بدن در سطح عمیق آلفا
- ۱۷۵..... چگونه می‌توان جلوی خون‌ریزی‌های شدید را گرفت
- ۱۷۶..... نقش استرس در حوادث و سوانح
- ۱۷۷..... نیم‌کره‌ی راست نجات‌دهنده‌ی زندگی ماست
- ۱۸۱..... چکیده‌ی بخش
- ۱۸۷..... بخش هفتم. کمک گرفتن از متد سیلوا برای شفا دادن بیماری‌ها
- ۱۹۱..... بیماری‌های روان تنی در برابر بیماری‌های جسمانی
- ۱۹۴..... چگونه با اختلالات روان تنی روبه‌رو شویم؟
- ۱۹۸..... رویارویی با افسردگی‌های دیرپا
- ۱۹۹..... رویارویی با ناراحتی‌های جسمانی

- ۱۳۵..... ساز مخالف مقام‌های کلیسا
- ۱۳۶..... ماجرای مرد جوانی که بیماری دیابت خود را درمان کرد
- ۱۳۸..... چگونه می‌توان فضای روانی مناسبی برای تندرستی فراهم کرد؟
- ۱۴۰..... پیش‌گیری از استرس و آفرینش آرامش
- ۱۴۲..... سازنده یا ویرانگر؟ گزینش با شماست!
- ۱۴۵..... به سوی بیماری
- ۱۴۸..... به سوی تندرستی
- ۱۵۱..... چکیده‌ی بخش
- ۱۵۵..... بخش ششم. کمک‌های اولیه متد سیلوا
- ۱۵۸..... تاریخچه‌ی مقابله با درد
- ۱۶۱..... برانگیختن مغز برای تولید مواد ضد درد
- ۱۶۳..... تسکین درد در سطح امواج بتا
- ۱۶۶..... دنیای ملموس بدن و دنیای ناملموس ذهن
- ۱۶۷..... کمک گرفتن از نیروی ذهن در مواقع اضطراری
- ۱۶۸..... پیش‌برنامه‌ریزی برای رویارویی با وضعیت‌های اضطراری
- ۱۷۰..... یک نمونه‌ی واقعی استفاده از آلفا در مواقع اضطراری
- ۱۷۲..... ترمیم اندام‌های آسیب‌دیده‌ی بدن در سطح عمیق آلفا
- ۱۷۵..... چگونه می‌توان جلوی خون‌ریزی‌های شدید را گرفت
- ۱۷۶..... نقش استرس در حوادث و سوانح
- ۱۷۷..... نیم‌کره‌ی راست نجات‌دهنده‌ی زندگی ماست
- ۱۸۱..... چکیده‌ی بخش
- ۱۸۷..... بخش هفتم. کمک گرفتن از متد سیلوا برای شفا دادن بیماری‌ها
- ۱۹۱..... بیماری‌های روان‌تنی در برابر بیماری‌های جسمانی
- ۱۹۴..... چگونه با اختلالات روان‌تنی روبه‌رو شویم؟
- ۱۹۸..... رویارویی با افسردگی‌های دیرپا
- ۱۹۹..... رویارویی با ناراحتی‌های جسمانی

-
- ۲۷۱..... برانگیختن دیگران برای تغییر دادن رفتارهای ناپسند
- ۲۷۳..... برانگیختن سیگاری‌ها برای ترک سیگار
- ۲۷۴..... افزایش انگیزه برای ترک دیگر عادت‌های ناپسند
- ۲۷۶..... رها شدن از دام افکار بد و ویرانگر
- ۲۷۸..... همیشه لبخند بر لب داشته باشید
- ۲۷۹..... آن‌گاه که سطح عمیق آلفا از سطح کم عمق آن کارسازتر است
- ۲۸۰..... آلرژی یا حساسیت
- ۲۸۷..... چکیده‌ی بخش
- ۲۹۱..... بخش پایانی. کاربردهای برتر متد سیلوا**
- ۲۹۳..... نقش انسان در آفرینش
- ۲۹۴..... شناسایی هدف زندگی به کمک متد سیلوا
- ۲۹۶..... کمک گرفتن از متد سیلوا برای نیرومندسازی خود
- ۲۹۷..... کمک گرفتن از سطح آلفا برای انتخاب همسر
- ۲۹۸..... به کمک متد سیلوا بهترین پدر یا مادر برای فرزند خود باشید
- ۳۰۰..... آموزش نوزاد پیش از تولد
- ۳۰۱..... آینده‌ای خوش و درخشان برای انسان با آلفا

نقش ذهن و روان در بیماری و تندرستی

ذهن توانایی دارد ما را بیمار کند. ذهن توانایی دارد ما را تندرست سازد.

این یکی از بازکشفیات قرن بیستم است. در گذشته‌های نه چندان دور، برای ذهن و روان در تندرستی انسان اهمیت فراوانی قائل بودند و یکی از مهم‌ترین تجویزهایی که پزشکان قدیمی به بیماران خود می‌کردند این بود که از ایشان می‌خواستند به سفر بروند و حال و هوایی عوض کنند.

با این تجویز، پزشکان در واقع قصد داشتند به بیماران خود بگویند که در شرایط کنونی چیزی آسایش آنان را به هم زده است و دگرگون کردن حال و هوای روانی می‌تواند به بهبودی ایشان بینجامد.

در این کتاب روش‌های دگرگون کردن حال و هوای روانی به شیوه‌ای درست و بی‌همتا آموزش داده خواهد شد. چنانچه با مطالعه‌ی این کتاب شیوه‌ی دگرگون کردن حال و هوای روانی خود را بیاموزید، در پی آن بدنتان نیز دگرگون خواهد شد. به کمک نیروی ذهن خود خواهید توانست همواره تندرست بمانید،

دستگاه ایمنی بدنتان را نیرومندتر سازید و بر توان و انرژی بدنتان بیفزایید.

افزون بر آن، از سرما خوردن‌ها، سردردها و دیگر دردها و ناراحتی‌ها رها خواهید شد و در درمان بیماری‌های خطرناک‌تری چون سرطان، کمک‌های شایانی به پزشک خود خواهید کرد.

متد سیلوا شیوه‌ای است آزموده و کارساز برای بهره‌برداری از نیروی ذهن. با به‌کارگیری این روش، نه تنها بر تندرستی خویش فرمان‌روا خواهید شد، بلکه خواهید توانست به دیگران - حتی از فاصله‌ای دور و بدون آگاهی ایشان - یاری برسانید.

باورکردنی نیست؟! اما حقیقت دارد. امروز وجود چنین توانایی‌هایی در آدمیان از نظر علمی ثابت شده است. امروز می‌دانیم که ذهن و شعور آدمی می‌تواند از زمان و مکان فراتر برود و در پدیده‌های پیرامون - حتی از فاصله‌ای بسیار دور - تأثیر بگذارد. اگرچه دانشمندان تاکنون نتوانسته‌اند این پدیده را از نظر علمی توضیح دهند، در چند سال گذشته پیشرفت‌هایی در این باره داشته‌اند.

به‌تازگی چند انسان معمولی در موسسه‌ی «علوم ذهنی سن آنتونیو»^۱ در تگزاس، تحت شرایط آزمایشگاهی توانستند میزان فعالیت الکتریکی پوست کسانی را که چندین متر دورتر از آنان در اتاقی دیگر بودند افزایش دهند.

در آزمایشگاه دیگری در «مؤسسه بکستر»^۱ در سن‌دیه‌گو، پژوهش‌گران توانستند تأثیر افکار یک شخص را در سلول‌های بدن شخص دیگری که در گوشه‌ای از همان اتاق نشسته بود نشان دهند.

از همه‌ی این‌ها که بگذریم شما بهترین آزمایشگاه برای آزمایش تواناهای نهفته‌ی ذهن خود را خانه‌ی خود خواهید یافت؛ همان جایی که طی چندین قرن کسانی بی‌شمار از همه‌ی سنین و فرهنگ‌ها، نیروی ذهن خود را برای حفظ تندرستی خود و دیگران به‌کار بسته‌اند.

ممکن است بپرسید این‌ها چه سودی برای من دارد؟ در پاسخ باید بگویم اگر شما شیوه‌ی پرورش و کنترل ذهنتان را بیاموزید، از زندگی طولانی‌تر و شادمان‌تر و از تندرستی و نشاط^۴ بیشتر برخوردار خواهید شد. این کتاب در این راه یاری‌گر شما خواهد بود و شیوه‌ها و تکنیک‌های آموزشی آن دستاوردهای فراوانی برای شما خواهد داشت.

متد سیلوا امروز در بیش از صد و بیست کشور دنیا آموزش داده می‌شود. تاکنون میلیون‌ها تن از کسانی که دوره‌ی عملی متد سیلوا را گذرانده‌اند، نه تنها از نیروی ذهن خود برای تندرست ماندن بهره برده‌اند، بلکه به انسانی روشن‌بین، نوآور، باهوش و توانا در حل مسائل زندگی تبدیل شده‌اند.