

چگونه ذهن می‌تواند بدن را شفا دهد

دیوید . آر همیلتون

ترجم:

محمود پور آزاد

دین زیا

عنوان و نام پدیدآور : چگونه ذهن می تواند بدن را شفا دهد

/ نویسنده: دیوید . آر همیلتون

ترجمه: محمود پورآزاد

مشخصات نشر : تهران : نشر ذهن زیبا، ۱۳۹۷

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۱-۵۰-۵

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

موضوع: سلامتی - ذهن - جسم و جان

ده بندی کنگره : ۱۳۹۷ چ ۸ / ۵ / ۱۶۱ BF

رده بندی دیویی : ۶۱۵ / ۸۵۱

شماره کتابشناسی ملی : ۵۳۲۶۳۵۳

چگونه ذهن می تواند بدن را شفا دهد

نویسنده: دیوید . آر همیلتون

ترجمه: محمود پورآزاد

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

ناشر: ذهن زیبا

قیمت: ۳۷۰۰۰ تومان

تهران - تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان سراج

کوچه شهید ذاکری - پلاک ۵۹

۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۱۰۵۷۵

فهرست

۷.....	مقدمه
۱۵.....	بخش اول: فصل اول: قدرت تفکر مثبت
۳۹.....	فصل دوم: قدرت باور
۵۵.....	فصل سوم: داروها کارساز واقع می‌شوند، چون باورشان داریم
۷۳.....	فصل چهارم: قدرت انعطاف
۸۵.....	فصل پنجم: ماهیت شفای ذهن - بدن
۱۰۱.....	فصل ششم: قدرت تصویرسازی
۱۲۷.....	فصل هفتم: تنفس؛ آرم یا خیر
۱۴۱.....	فصل هشتم: چگونگی تصویرسازی
۱۶۱.....	فصل نهم: قدرت جبروت تأییدی
۱۷۱.....	بخش دوم: داستانهای واقعی
۱۷۳.....	فصل دهم: سرطان
۲۰۱.....	فصل یازدهم: مشکلات قلبی
۲۱۱.....	فصل دوازدهم: بازسازی و احیا
۲۲۱.....	فصل ۱۳: درد و خستگی مفرط
۲۳۱.....	فصل چهاردهم: ویروسها، آلرژیها، و بیماریهای خود ایمنی
۲۵۳.....	فصل پانزدهم: شما، می‌توانید
۲۵۵.....	بخش سوم: بخش پایانی
۲۵۵.....	فصل شانزدهم: قدرت عشق
۲۷۳.....	ضمیمه I: شفای میدان کوانتوم (QFH)
۲۸۹.....	ضمیمه II: تصویرسازی‌ها
۳۷۱.....	ضمیمه III: تصویرسازی‌های DNA

هیچ اتفاق باشکوهی نمی‌افتد مگر توسط شجاعانی که
باور دارند دنیای درونی آنها مرجع تحولات دنیای بیرون است.
«بروک بارتون»^۱

مقدمه

این کتاب درباره‌ی چگونگی استفاده از توان ذهن برای شفای بدن است. پس از این‌که اول کتابم را نوشتم (این فکر است که وجود دارد) که در آن ارتباط بین ذهن - بدن (و ارتباط جهان - ذهن) را توضیح داده‌ام، اغلب از من می‌پرسیدند که چگونه از ذهن برای شفای خود استفاده کنیم؟ من در گفتگوها همیشه توضیح می‌دهم که چگونه ذهن، قدرت شفای بدن را دارد و در کارگاه‌هایی که برگزار می‌کنم این موضوع را آموزش می‌دهم. در یکی از همایش‌ها خانم از من پرسید که آیا برنامه‌ای برای نوشتن کتابی در این باره ندارم؟

و من روز بعد نوشتن کتابی که اکنون در دست شماست را شروع کردم. در این کتاب می‌توانید به ابزارهایی دست یابید که با آن بتوانید انواع مختلفی از بیماری‌ها و مشکلات را شفا دهید. حدود ده سال پیش، گفتن این حرف درست بود که مدارک پزشکی کمی دال بر تاثیر ذهن بر بدن دارد (اگرچه مدارک زیادی برای اثبات این امر وجود داشت)، اما اکنون

پژوهش هایی که هر هفته منتشر می شوند، دلیل محکمی برای این موضوع هستند که فرضیات و باورهای قبلی ما - مبنی بر اینکه ذهن نمی تواند روی بدن تاثیر بگذارد - اشتباه محض بودند.

در تحقیقات گسترده ای سال ۲۰۰۶، تصویرسازی ذهنی، نتایج مثبتی در بازسازی صدمات سکته ای و ستون مهره ها و نیز بهبود حرکت بیماران پارکینسون نشان داده است. بیماران از ذهن خود استفاده کرده و تصور می کنند که به طور عادی حرکت می کنند و لحظه ای که این کار را می کنند، پایا دنی که آنها آن را در حال حرکت تصور می کنند، در یک سطح میکروسکوپی تحریک شده و آن ناحیه از مغز که بر آن عضو حاکم است نیز تحریک می شود. نتیجه به اینصورت می شود که به مرور زمان توان حرکتی آنها بهبود می یابد. در موارد مربوط به سکته ها، حتی بعضی از نواحی صدمه دیده ی مغز دوباره توانمندسازی می شود.

تاثیر «شبه دارو» سال ها است که ما نشان داده است؛ اینکه قدرت باور می تواند در مسیر کلی شرایط پزشکی تاثیر گذاشت. از جمله آسم، تب یونجه، عفونت ها، درد، بیماری پارکینسون، افسردگی، گرفتگی قلب، آنژین، سطح بالای کلسترول، فشار خون بالا، آرتروزها، سندرم خستگی مفرط، زخم معده، و کم خونی ها و حتی سطوح هورمون رشد و ایمنی را نیز تغییر می دهد. در تحقیقات اخیر نشان داده شده که وقتی برای افراد «شبه دارو» تجویز می شود و آنها آن را یک داروی واقعی پنداشته و

مصرف می‌کنند، تغییرات شیمیایی در مغز بر اساس این فرضیه اتفاق می‌افتد. اکنون با یقین می‌دانیم که افکار، عواطف و باورها تنها ایده‌های فردی و نظری در ذهن نیستند، بلکه می‌توانند منجر به تغییرات فیزیکی و شیمیایی واقعی در مغز و سراسر بدن شوند.

من در این کتاب چند کار ویژه انجام داده‌ام تا نشان دهم که تقریباً همه‌ی بیماری‌ها را می‌توان با استفاده از ذهن شفا بخشید یا حداقل در آن بهبود ایجاد کرد. من می‌دانم که گفتن این حرف ادعای بزرگی است اما حس می‌کنم وقتی به دلتان می‌گویم که ما در خطر است، نمی‌توانیم همیشه منتظر علم بمانیم تا تحقیق کامل این نتیجه را منتشر کند که هر آنچه که باور داریم واقعیت دارد، واقعاً درست است. بعضی از ما که شرایط بحرانی داریم، زمان زیادی را برای سپری کردن در این انتظار نداریم. از نظر من اشتباه است که بنویسم ذهن نمی‌تواند بدن را شفا دهد، حداقل تا زمانی که علم روز به این کشف برسد که می‌تواند. ما شفا را درک خود را از پتانسیل و نیروی بالقوه‌ی واقعی انسان به ظهور می‌رسانیم. بیشتر می‌گوید:

«ما هنوز یک هزارم از یک درصد آنچه طبیعت بر ما آشکار کرده را نمی‌دانیم».

باور من این است که ما باید این امکان واقعی را حفظ کرده و پیورانیم که بیشتر آنچه که هنوز ثابت نکرده‌ایم، توانایی شفای بدن از بیماری توسط ذهن است.

ممکن است بعضی بگویند که من به مردم امید واهی می‌دهم، اما من فکر می‌کنم که این یک موضع گیری منفی است. طبق یک گفته‌ی قدیمی: «بعضی از مردم را همیشه و همه‌ی مردم را گاهی می‌توان خوشحال کرد، اما همیشه نمی‌توان همه‌ی مردم را خرسند نگه داشت».

من ترجیح می‌دهم به بعضی مردم امید بدهم و آنها را بسوی سلامتی بروم، نه اینکه چون بعضی نتیجه نگرفتند آنها را از تلاش باز دارم.

یادم می‌آید وقتی که شناس صنعت داروسازی بودم، از نگاه کردن به گیاهانی که در دسترسیم لذت می‌بردم. حدود ۳۰ گیاه مختلف در اتاق بود که به ایجاد هوای خوب کمک می‌کردند. بسیاری از آنها کوچک بودند و لبه‌ی پنجره گذاشته شده بودند و هر روز صبح که به محل کارم می‌رسیدم اولین چیزی بود که می‌دیدم. پس از یکسال کار در آن دفتر، روزی یکی از همکاران با بی‌دقتی باعث شد که یکی از گلدان‌ها روی زمین بیفتد و اندکی به پایش اصابت کند. گریه‌ای کنانه نبود اما به عنوان یک «اتفاقی که به خیر گذشت» تلقی شد. روز بعد بخش نام‌های در کل سازمان منتشر شد مبنی بر اینکه هیچ گیاهی نباید روی طاقچه گذاشته شود... و مابقی مدت زمانی که من در آنجا بودم، آن طاقچه خالی و بدون گلدان باقی ماند. نیازی نبود که از گذاشتن گیاهان کوچک روی لبه‌ی طاقچه جلوگیری کنند، یادداشتی که به همه یادآوری می‌کرد که مراقب باشند، کفایت می‌کرد. فکر می‌کنم که گاهی روی منفی‌ها خیلی زیاد

متمرکز می‌شویم، و اغلب گام‌های بلندی بر نمی‌داریم تا مبادا در طول مسیر کم نیاوریم. به عبارتی دست بسوی ستاره دراز نمی‌کنیم فقط چون دستان به آن نمی‌رسد.

در این کتاب، هدف من ستاره‌هاست. معتقدم که بیشتر مخاطبان چیزهای مثبتی را آن خواهند یافت، اما می‌دانم که نمی‌توانم همه را راضی نگه دارم. اما درک کنید که انگیزه‌ی اصلی من در اینجا کمک کردن است و واقعاً معتقدم که من دست نخورده‌ای از توانایی درون ما وجود دارد.

من همیشه شخصیت انجری داشتم. در طول زندگی همیشه به دیگران کمک کرده‌ام که بسرن‌ها انسان گام برداشته و خودشان را باور داشته باشند. در ۲۰ سالگی، مربی دو ساله‌ام شدم و بیشتر اوقات به نتایج خوب و گاهی به نتایج عالی دست پیدا می‌کردم. اما گاهی به من می‌گفتند که من به ورزشکاران امید واهی می‌دهم و بهترین کار این است که به آنها بگویم هدف پایین تری انتخاب کرد و واقع‌گرا باشند. اما واقعیت چیست؟ ما فقط با عقاید برخورد داریم، نه با حقیقت.

همیشه درک کرده‌ام که بهانه‌گیری و عیب‌جویی افراد از اینجا ناشی می‌شود، اگرچه هیچ وقت با آنها موافق نبودم. در بخش نهایی نهم مانان لیگ برتر ملی U.I در سال ۱۹۹۹، یک قهرمان پرش سه گام از اینکه نتوانست آن فاصله‌ای را که می‌خواست ببرد، بسیار ناراحت بود، و این برایم واقعاً برایم رنج‌آور بود، زیرا من در ذهن او القا کرده بودم که می‌تواند برنده‌ی مدال طلا باشد. اما فکر می‌کنم که بدون آن عقیده و باور، شانس مدال طلا تقریباً صفر بود. ایمان و باور بال‌های کمکی او

بودند که اگر در یکی از گام‌هایش خطا گرفته نمی‌شد (چون نوک انگشت شصت پایش از خطر قرمز رد شده بود) برنده‌ی مدال طلا می‌شد. من برای او ناراحت شدم چون او خیلی ناامید شده بود از اینکه آنگونه که می‌خواست خوب عمل نکرده بود. اما بدون این باور که در حقیقت او می‌تواند برنده شود، مطمئن هستم که هرگز نمی‌توانست حتی به بخش نهایی راه یابد چه برسد به اینکه تبدیل به چنین جهنده‌ای شود. این گونه است که ذهن بدن را شفا می‌بخشد. باور دارم که وقتی هدف بالایی انتخاب می‌کنیم - حتی به امید اینکه خود را بطور کامل شفا دهیم، دستانمان را برای ستاره‌ها دراز می‌کنیم - چیزهای عالی امکان پذیر می‌شود. اگر سعی نکنیم، هرگز آنچه را که قابل دستیابی است نخواهیم شناخت. البته، استفاده از ذهن برای شفا چیز جدیدی نیست. سال‌هاست که افراد از توان ذهن برای مراقبه و شفای خود استفاده می‌کنند. به عنوان مثال آموزه‌های «ودایی»^۱ که بیش از سه هزار سال قدمت دارند اشاره می‌کنند به استفاده از ذهن برای شفا از طریق مراقبه.^۲

بنابراین، از دیدگاه من که ذهن می‌تواند تقریباً هر شرایطی را تحت تأثیر قرار دهد، لیستی از صفر تا صد شرایط پزشکی، بی‌رونی و ناخوشی‌ها را در پایان این کتاب آورده‌ام و یک یا چند تصویرسازی را به شما کرده‌ام که می‌تواند برای شفا یا تأثیر مثبت روی هر یک، مورد استفاده قرار بگیرد.

پژوهش من روی قدرت ذهن طی ۲۶ سال گذشته (وقتی ۱۲ ساله بودم اولین کتاب در مورد این موضوع را با نام «قدرت جادویی ذهن شما» از

چگونه ذهن می‌تواند بدن را شفا دهد ۱۳

والترام، جرمن مطالعه کردم) به من نشان داده است که بشر ذاتاً می‌داند چگونه خود را شفا بخشد. می‌دانیم که باید آرام باشیم، خود را از استرس دور کنیم، و دیدگاه‌های مثبت را در خود پرورش دهیم، اما باید از اصول درست و مناسب تصویرسازی آگاهی داشته باشیم. به منظور تأثیر این امر، رویدادهای بسیاری از مردم سراسر جهان جمع‌آوری کرده‌ام که خود را از بیماری‌های جدی رها ساخته‌اند، مانند سرطان یا دیابت و نیز بیماری‌هایی که چندین سال مانده تب یونجه یا گرفتگی عضلانی. با سبب این داستان از وجود یک وجه اشتراک در همه‌ی آنها حیرت‌زده شدم: همه‌ی آنها اصول یکسان استفاده کردند- که به نظر می‌رسید ذاتاً به آن آگاه بودند و بنها همان اصولی بودند که تدریس می‌کنم و به نوعی ذاتاً به آنها آگاه بودم.

این کتاب به سه بخش تقسیم می‌شود، در بخش اول پژوهش‌هایی درباره‌ی پدیدار شدن سریع رشته علوم ذهن، ارائه شده است. در این بخش من اسنادی برای قدرت تفکر مثبت و تأثیر «شفا دارو»، آخرین پژوهش‌های انجام شده درباره‌ی چگونگی ایجاد تغییرات در مغز توسط افکار و عواطف و مطالعاتی درباره‌ی استفاده از ذهن برای شفای بدن، ارائه کرده‌ام.

بخش دوم کتاب حاوی داستان‌های واقعی از جریان شفاست. بعضی افراد لطف کرده و نحوه‌ی شفای خود از بیماری‌های مختلف توسط ذهن‌شان را برای من فرستاده‌اند؛ تصاویری که استفاده کرده‌اند را

توصیف نموده و این که هر چند وقت یکبار آن تصویرسازی‌ها را انجام داده‌اند. امید است که ماجراهای شخصی آنها بتواند الهام‌بخش شما در این باور باشد که شما نیز می‌توانید خود را شفا دهید و اطلاعات علمی درباره‌ی چگونگی انجام آن برای مخاطبان بدین وسیله فراهم شود.

بخش سوم کتاب، کوتاهترین بخش کتاب، اما قدرتمندترین بخش است و درباره‌ی قدرت عشق سخن می‌گوید، زیرا من همیشه یکی از معتقدان به این امر بودم که عالی‌ترین سطح شفا با عشق اتفاق می‌افتد.

در این کتاب سه ضمیمه نیز ارائه شده است. ضمیمه اول یک تکنیک شفابخشی است که من آن را «شفای میدان کوانتوم» می‌نامم. ضمیمه دوم لیستی از شرایط پزشکی و تصویرسازی‌هایی برای شفای آنهاست و ضمیمه‌ی سوم حاوی دو تصویر با DNA است.

در سراسر کتاب پیشنهاد من این بود که اگر تصمیم می‌گیرید از تصویرسازی استفاده کنید، باید هر گونه درمان را که اکنون دریافت می‌کنید را ادامه دهید. آنچه می‌گویم این است که وقتی شما دارویی مصرف می‌کنید، باید فکر کنید. این کتاب می‌تواند راهنمایی باشد برای افکار و پیشنهاداتی که می‌توانید به آن فکر کنید تا به بهبودی خود کمک کنید. امیدوارم از خواندن این کتاب لذت برده و بتوانید چیزهای مثبتی از آن دریافت کنید.

با آرزوی شادی

«دیوید همیلتون»