



دکتر مهری مهرداد

جراح و متخصص کلیه و مجاری ادرار و فلوشیب
دانشگاه ایران (تهران)

تاثیر: ذهن بر جسم

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

هشدار که در میان جان داری دوست
حس مغز تن است و مغز حسن جان
چون از حس و تن و فخر گذشتی همه اوست.

دکتر برت در کتاب سلول هیجان و ذهن Moleculofemotion
گفته‌اند:

"ذهن دستور به بدن نمی‌دهد بلکه تبدیل به مولکول و گوشت و
استخوان می‌شود". پس ما با بدن خود فکر می‌کنیم. وقتی ما
فکر می‌کنیم، بر اساس فعل و انفعالات انجام شده، یا سالم‌تر
می‌شویم یا بیمارتر و عصبانی‌تر. یا داریم آرامش می‌سازیم و
سلول‌ها را در آب حیات می‌شویم یا داریم سم زهر آگین

آیا تفکر و تجسم و تصور می‌تواند به ما کمک کند که سالم‌تر
گردیم و یا بر عکس بیمار شویم. آیا فکر و ذهن ما روی بدن ما
تاثیر دارد و یا بر عکس، بدن ما و چگونگی کارکرد ما روی ذهن
و روان ما تاثیر دارد؟ جواب این سوال را مدت‌ها پیش نه تنها علم
به طور کامل مثبت داده، بلکه دریافته ما مجموعه‌ای کامل
هستیم از جسم و جان و روح که هیچ کدام مجزا نیست و در
ذهن هم نمی‌گنجد و امکان بررسی هر کدام به تنهایی نیست.
این دستاورد جدید علمی خبر کهنه‌ای بیش نیست از دیدگاه
عرفای ما:

ای بی‌خبر، از مغز شده غرق به پوست

دکتر رابرت به این سیستم تجسم می‌گوید: از خواب به بیداری

Directed waking dream

او از این روش برای درمان بیماران خود استفاده می‌کند. به خصوص برای آن دسته از بیماران که مرض آنها در حد پیشرفته باشد. برای حداکثر استفاده از این روش برای بدست آوردن سلامتی خود، لازم است که خود را در حالت کاملاً آرام قرار دهیم به عبارت دیگر در حالت مراقبه (مدیتیشن).

آقای دکتر نورمن شلی که بنیان گذار مرکز پزشکی کامل روان و جان در آمریکا است، از تحقیقی صحبت می‌کند که اثر تجسم و تصور را کاملاً بیان می‌کند. و آن این که از عده‌ای داوطلب که از نظر جسمی و سنی یکسان بودند دعوت کردند و آنها را به سه گروه تقسیم نمودند.

گروه اول روزی ۲۰ دقیقه به مدت ۱۲ هفته با وزنه روی عضله یک قسمت از بدن کار کردند.

گروه دوم برای ۲۰ دقیقه برای همان مدت فقط در حالت آرامش قرار گرفتند و فقط با تجسم تصور کردند با وزنه روی همان قسمت از بدن کار می‌کنند.

می‌سازیم. بر اساس تحقیقات پزشکی معلوم شده که، هر سلولی به تنهایی عقل و شعور دارد و مرتب به ما گوش می‌دهد و بر اساس گفته‌های ما همیشه مثل یک عاشق مطیع به ما گوش می‌دهد و عمل می‌کند.

دکتر دیپاک چوپرا در کتاب بدن، بدون سن، ذهن و بدون زمان گفته است:

۹۵ درصد سلول‌های ما در هر سال جدید می‌شوند و سالمتر شدن آنها در اختیار ماست.

این که ما بدانیم چه عظمتی داریم در به وجود آوردن سلامتی و هماهنگی همه ابعاد وجود، سری است که باید به آن آگاه گردیم. متأسفانه ما اغلب در قبول وجود خود دچار وهم هستیم. باز از مولانا بشنویم:

چون گهر در بحر گوید بحر کو

وان خیالی چون صدف دیوار او

پس اولین قدم شناخت دیوار جدایی‌هاست که با از بین بردن آن ویکی شدن با هر آنچه هست در یابیم عظمت خود را که همان بحر بیکران است.



درمان اعتیاد فقط ترک نیست
بلکه نیاز به درمان روانپزشکی دارد

درمان اعتیاد با روش U.R.O.D مطابق با
پیشرفته ترین روش در دنیا
در مجهزترین بیمارستان
بدون نگرانی برای درمان اعتیاد خود
اقدام نمایید

دکتر حسین عسکری
(روانپزشک)

تلفن مطب:

۸۸۳۰۱۰۰۳ و ۵-۸۸۸۴۲۶۲۴

آن بی اطلاع باشیم همانند آن گدایی هستیم که روی گنجینه
ای گرانبها نشسته و گدایی می‌کند.

به زبان شیوای عطار:

به هر یک ذره خورشیدی مهیا ست

زهر یک قطره‌ای بحری روان است

برای استفاده صحیح از قدرت ذهن و بهره‌ور شدن از خلاقیت
آن در بدست آوردن بدن سالم و شاداب باید تجسم کنیم هر
آنچه آرزو داریم و آن را انجام شده به بینیم. و هم زمان به حالت
آرامش همراه با نفس‌های عمیق و آرام برای مدت ۲۰ دقیقه در
روز، و به یاد بیاوریم و احساس کنیم لذت آن چه رامی خواهیم
در همه سلول‌های خود که به مرحله عمل در آمده است.

همراه با تجسم و تصور از قدرت معجزه‌وار آنها نباید غافل شد.
کلمات قدرت دارند و بر جسم و جان و روان ما اثر می‌گذارند.

کارل یونگ از جمله افرادی بود که بر اثر معجزه‌وار تجسم و
تغییراتی که در بدن ما به وجود می‌آورد اعتقاد کامل داشت. او

به این تصور و تجسم می‌گفت: تصور فعال

در واقع ما با آگاهی کامل از آنچه می‌خواهیم بدست آوریم
تصمیم می‌گیریم و آنرا تجسم می‌کنیم و یاد رویا فرومی رویم
و می‌بینیم آن چه را که آرزو داریم.

البته در این تغییر و تبدیل نباید اثر چگونگی آب و هوا، خوراک
و مکان زندگی، ورزش و نوع کار و در نهایت همه فشارهای روانی
زاییده‌ی زندگی امروز را نادیده گرفت.

و اگر خدای نکرده پی به عظمت خود نبریم نه تنها از رسیدن به
مراحل والای انسانی باز می‌مانیم بلکه از آنچه هستیم هم کمتر
می‌شویم. پس با ذهنی باز و روشن و باوری، دیگر گونه، قدم
بگذاریم در جهانی زیبا پر از سلامتی و آزادی که دروازه آن قلب
ما و کلید شفا بخش آن در ذهن، و دنیای آن به پهناوری جهان
هستی و هر آن چه در آن است.



و گروه سوم روزی ۲۰ دقیقه هم با وزنه کار کردند هم تجسم
کردند.

در آخر ۱۲ هفته دو گروه اول و دوم تقریباً مساوی پیشرفتند اما
گروه سوم کارایش دو برابر گروه دیگر بود.

و این نشانگر، بخش اندکی از قدرت‌های بالقوه‌ای است که در،
درون ما وجود دارد و نمایشگر عظمت ما در به کار گرفتن آن
است. به زبان علمی: در بدن ما، هم زمان با تجسم کردن همان
هورمون‌هایی ترشح می‌شود که اگر عمل را انجام می‌دادیم و
این خود گوشه‌ی کوچکی از توانایی‌های ماست. که البته اگر از