

راز سلامتی

دکتر جان هاگلین

متخصص فیزیکی کواتوم و متخصص بهداشت عمومی
بدن ما محصول اندیشه‌های ماست. تازه داریم متوجه
می‌شویم که اندیشه و احساس روی وضعیت جسمانی ما
تأثیر فراوان می‌گذارد.

دکتر جان دمارتینی

ما با قدرت التیام‌بخش دارونماها آشنایی فراوان داریم. این‌ها
داروهای کاذبی هستند که هیچ تأثیری بر بدن ندارند.

به بیمار می‌گویند که این دارویی مؤثر است، و اتفاقی که
در واقع می‌افتد هم این است که دارونما در مواقعی به همان
اندازه مؤثر واقع می‌شود و التیام می‌بخشد. گاهی التیام‌بخشی
دارونما حتی از داروی واقعی بیشتر است. دانشمندان به این
نتیجه رسیده‌اند که ذهن انسان در زمینه هنر التیام از هر عامل
دیگری قدرتمندتر است، و در مواقعی تأثیرش حتی از دارو
بیشتر است.

وقتی از قدر و اهمیت راز آگاه می‌شوید، به تأثیر آن روی بعضی از مسائل انسانی، از جمله سلامتی، پی می‌برید. تأثیر دارونما پدیده بسیار قدرتمندی است. بیماران وقتی به واقع به این نتیجه می‌رسند که دارونما خاصیت درمانی دارد، آن را می‌پذیرند و به آن ایمان می‌آورند و در نتیجه تحت تأثیر آن درمان پیدا می‌کنند.

دکتر جان دمارتینی

کسی که بیمار باشد و بیماری‌اش حاد و شدید باشد شاید لازم باشد دارو مصرف کند. اگر زمانی که روی توانایی التیام بخشی مغز بررسی می‌کنند با بیماری جدی روبه‌رو شدید، از مصرف دارو خودداری نورزید. توجه داشته باشید که هر چیز جای خودش را دارد.

التیام از طریق ذهن را باید با التیام از طریق دارو هماهنگ نمود. اگر بیماری با درد همراه باشد، دارو می‌تواند به التیام درد کمک کند. با التیام درد، بیمار در موقعیتی قرار می‌گیرد که بتواند بیشتر به سلامتی خود فکر کند.

لیزا نیکولز

عالم هستی شاهکار تنعم و فراوانی است. وقتی وجودتان را به روی احساس فراوانی عالم هستی می‌کشاید، شادی، سعادت، و همه چیزهای بزرگی را که عالم هستی برای شما دارد تجربه می‌کنید، که به عنوان نمونه می‌توان به سلامتی، ثروت زیاد، و طبیعت سرشار اشاره کرد. اما وقتی دریچه‌های

وجودتان را تحت تأثیر افکار منفی می‌بندید، ناراحتی را احساس می‌کنید. درد را احساس می‌کنید. احساس می‌کنید پشت سر گذاشتن هر روز دردناک‌تر می‌شود.

دکتر بن جانسون

پزشک، نویسنده، و رهبر انرژی التیام بخش ما با هزاران بیماری روبه‌رو هستیم. این‌ها اتصال‌های ضعیف هستند. این‌ها همه نتیجه یک چیز هستند: تنش. اگر زنجیر را بیش از اندازه تحت فشار بگذارید، سرانجام یکی از حلقه‌هایش پاره می‌شود.

همه تنش‌ها با یک اندیشه منفی شروع می‌شوند. یک اندیشه که به آن توجه شده است. بعد اندیشه‌های جدیدی از راه می‌رسد، تا تنش صورت واقع پیدا می‌کند. اما علت همان اندیشه منفی بوده است. همه چیز با یک اندیشه منفی شروع می‌شود. اما شما در موقعیتی هستید که می‌توانید این نتیجه را تغییر دهید. کافی است اندیشه کوچک مثبتی را جای آن بگذارید، و بعد به اندیشه مثبت بعدی بروید.

دکتر جان دمارتینی

بدن ما تولید بیماری می‌کند تا به ما بازخوردی بدهد. به ما بگوید که چشم‌اندازی نامتعادل داریم یا به اندازه کافی مهر نمی‌ورزیم و سپاسگزار نیستیم. بنابراین نشانه‌ها و عوارض جسمانی چیز وحشتناکی نیستند.

دکتر دمارتینی به ما می‌گوید که عشق و حقیقت‌سناسی همه جنبه‌های منفی زندگی ما را در خود حل می‌کند. عشق و سپاسگزاری می‌تواند دریاها را بشکافد، کوه‌ها را حرکت دهد، و معجزه‌ای خلق نماید. عشق و حقیقت‌سناسی و سپاسگزاری می‌تواند هر بیماری‌ای را از میان بردارد.

مایکل برنارد بکویت

سوالی که اغلب مطرح می‌شود این است: «می‌توان با درست‌اندیشی هر بیماری و مشکلی را از میان برداشت؟» و جواب این است که بله، صد در صد.

خنده بهترین داروی شفای بخش است

کتی گودمن، یک حکایت شخصی

پزشکان تشخیص دادند که سرطان سینه دارم. من با تمام وجود بر این باور بودم که پیشاپیش درمان شده‌ام. همه‌روزه می‌گفتم: «متشکرم که شفا پیدا کرده‌ام.» در وجود احساس می‌کردم که التیام پیدا کرده‌ام. احساس می‌کردم سرطان جایی در بدن من ندارد.

از جمله کارهایی که می‌کردم این بود که مرتب فیلم‌های کمدی و خنده‌دار می‌دیدم. می‌خواستم بخندم، بخندم، و باز هم بخندم. نمی‌توانستم تنشی را به زندگی‌ام راه دهم. زیرا می‌دانستم تنش آخرین چیزی است که وقتی می‌خواهید خودتان را التیام بخشید، به آن احتیاج دارید.

از زمانی که بیماری سرطان مرا تشخیص دادند تا وقتی که التیام پیدا کردم حدود سه ماه طول کشید. در این مدت نیازی به شیمی‌درمانی پیدا نکردم.

حکایت زیبا و الهام‌بخش کتی گودمن نشان می‌دهد که سه قدرت عالی در کار است: قدرت سپاسگزاری در قبال التیام، قدرت ایمان به دریافت کردن، و قدرت خنده و نشاط در از بین بردن بیماری در بدن‌هایمان.

کتی بعد از شنیدن ماجرای نورمن کازینز، از خنده به عنوان بخشی از التیام خود استفاده کرد.

نورمن به تشخیص پزشکان گرفتار بیماری درمان‌ناپذیری شده بود. پزشک‌ها به او گفتند بیش از چند ماه دیگر زنده نخواهد ماند. نورمن تصمیم گرفت بیماری‌اش را شخصاً درمان کند. به مدت سه ماه تنها کارش این شد که فیلم‌های خنده‌دار تماشا کند. پس از سه ماه بیماری او را ترک کرد، و پزشکان التیام یافتن او را معجزه تلقی کردند.

نورمن با خندیدن منفی‌ها را از وجودش پاک کرد و بیماری‌اش را التیام بخشید. به راستی که خنده بهترین داروست.

دکتر بن جانسون

همه ما از برنامه‌های درونزاد برخورداریم. اسم این برنامه «خودالتیام‌بخشی» است. جراحی برمی‌دارید و جراحی التیام

پیدا می‌کند. عفونت پیدا می‌کنید و دستگاه ایمنی بدنتان با باکتری برخورد می‌کند و بیماری شما را التیام می‌بخشد. دستگاه ایمنی در خدمت التیام بخشیدن خویشتن است.

باب پراکتور

در کسی که از سلامتی احساسی برخوردار است بیماری نمی‌تواند رشد کند. بدن شما در هر لحظه میلیون‌ها سلول از دست می‌دهد و میلیون‌ها سلول جدید تولید می‌کند.

دکتر جان هاگلین

در واقع بخش‌هایی از بدن ما همه‌روزه جایه‌جا می‌شود. بعضی از اجزای بدن ما چند ماهی دوام می‌آورد. بعضی از اندام‌ها هم چند سالی زنده می‌ماند. اما ما هر چند سال یک بار صاحب جسمی کاملاً جدید می‌شویم.

اگر همه بدن ما در مدت چند سال به کلی تعویض می‌شود، چگونه است که بیماری می‌تواند سال‌ها در جسممان باقی بماند؟ تنها اندیشه است که می‌تواند بیماری را زنده نگه دارد. بیماری با توجهی که به آن می‌کنیم در بدن ما زنده باقی می‌ماند.

به کمال فکر کنید

به کمال فکر کنید. بیماری در بدنی که افکار هماهنگ دارد باقی نمی‌ماند. بدانید که تنها کمال وجود دارد. وقتی نظاره‌گر کمال می‌شوید، باید

آن را مشمول خود بدانید. اندیشیدن به آنچه کامل نیست علت همه بیماری‌هاست، علت همه فقرها و همه ناخشنودی‌هاست. وقتی افکار منفی در سر می‌پرورانیم، خود را از میراثی که به حق از آن ماست محروم می‌کنیم. تنها به کمال فکر کنید، تنها کمال را ببینید. خود را کامل بدانید.

می‌توانید احساس کنید که باور پیر شدن هرچه هست، در ذهن ماست. علم نشان می‌دهد که ما در مدتی کوتاه صاحب جسم تازه‌ای می‌شویم. پیر شدن اندیشه‌ای محدودکننده است. از این رو فکر پیر شدن را از سر خود بیرون کنید و بدانید که بدن شما بیش از چند ماه سن ندارد. مهم نیست که در ذهن خود چند سالروز تولد را پشت سر گذاشته‌اید. برای سالروز تولد بعدی خود، به خودتان لطفی بکنید. آن روز را اولین روز تولدتان در نظر بگیرید. روی کیک تولدتان شصت شمع نگذارید، مگر آنکه بخواهید سالخوردگی را برای خود به ارمغان بیاورید.

می‌توانید به سلامتی عالی و بی‌کم و کاست فکر کنید، به جسم بی‌کم و کاست بیندیشید، به وزن عالی و جوانی جاودانه فکر کنید. می‌توانید این‌ها را به وجود آورید. کافی است همیشه به کمال فکر کنید.

باب پراکتور

اگر گرفتار بیماری هستید و روی این بیماری دقیق می‌شوید و با مردم درباره آن حرف می‌زنید، برای خود سلول‌های بیمار بیشتری به همراه می‌آورید. خود را ببینید که در جسمی عالی زندگی می‌کنید. رسیدگی به بیماری را بر عهده پزشک بگذارید.

یکی از کارهایی که اشخاص هنگام بیماری انجام می‌دهند این است که پیوسته درباره بیماری‌شان حرف می‌زنند. علتش این است که پیوسته به بیماری خود فکر می‌کنند و در نتیجه اندیشه‌های خود را به کلام تبدیل می‌کنند. اگر احساس می‌کنید حالتان چندان خوش نیست درباره‌اش حرف نزنید، مگر آنکه بخواهید بیماری‌تان بدتر شود. بدانید که اندیشه‌های شما مسئول بیماری شما بوده‌اند. هر چند بار که می‌توانید، این عبارت را تکرار کنید: «من احساس خوبی دارم. من احساسی عالی دارم.» و به راستی این را احساس کنید. اگر احساسی عالی ندارید و کسی از شما می‌پرسد که چه احساسی دارید، خوشحال باشید که او شما را به اندیشیدن به حال خوب تشویق می‌کند. تنها درباره آنچه می‌خواهید حرف بزنید.

تا زمانی که فکر نکنید ممکن است به بیماری‌ای دچار شوید، بیمار نمی‌شوید. وقتی فکر کنید که ممکن است بیمار شوید، بیمار می‌شوید. وقتی به صحبت‌های کسی که درباره بیماری‌اش حرف می‌زند گوش می‌کنید، از بیماری او استقبال می‌نمایید. و در این میان کمکی به او نمی‌کنید. برعکس، به بیماری او نیرویی اضافه می‌کنید. اگر می‌خواهید به او کمک کرده باشید، موضوع صحبت را عوض کنید. وقتی از او جدا می‌شوید، افکار و احساسات قدرتمند خود را به او بدهید و او را ببینید که حالش خوب شده است.

لیزا نیکولز

فرض کنید دو نفر را می‌شناسید که بیمار هستند. یکی از آنها تصمیم می‌گیرد شاد بودن را انتخاب کند و به امیدواری‌ها و به

امکان‌های مثبت فکر کند. او دلیل می‌آورد که چرا باید شاد و بانشاط باشد. بعد به آدم دومی می‌رسید. او نیز همان بیماری را دارد، اما تصمیم می‌گیرد به بیماری بیندیشد.

باب دویل

اشخاص وقتی به این فکر می‌کنند که چه مشکلاتی دارند، وقتی به نشانه‌های بیماری‌شان می‌اندیشند، به این مشکل و بیماری جنبه ابدی می‌دهند. التیام زمانی اتفاق می‌افتد که آن‌ها به جای بیماری به حال خوب فکر کنند. زیرا این قانون جذب است.

«اجازه دهید این گونه فکر کنیم که هر اندیشه ناخوشایند، چیز بدی است که در بدن خود قرار می‌دهید.»

— پرتیس مالفورد

دکتر جان هاگلین

اندیشه‌های شادمان منتهی به وضعیت بیوشیمیایی مطلوب می‌شود و تولید جسم سالم‌تر و شادتر می‌کند. افکار منفی و تنش روی بدن تأثیر منفی بر جای می‌گذارد و عملکرد مغز را خراب می‌کند. زیرا اندیشه و احساس ماست که پیوسته سازمان‌بندی جدید پیدا می‌کند و بدن ما را از نو خلق می‌نماید.

بدون توجه به اینکه نسبت به بدن خود چه باوری دارید، می‌توانید آن را تغییر دهید. تصمیم بگیرید که افکار شاد را به ذهن خود راه بدهید. تصمیم بگیرید که شاد باشید. شادی و سعادت یک احساس است. انگشت شما روی دکمه شادی و خوشبختی است. همین حالا این دکمه را فشار بدهید. انگشت خود را روی این دکمه نگه دارید. مهم نیست در اطراف شما چه می‌گذرد.

دکتر بن جانسون

نش جسمی را از روی بدن‌تان بردارید تا بدن‌تان کاری را که برای آن طراحی شده است انجام بدهد. بدن شما به گونه‌ای طراحی شده که خود را التیام ببخشد.

مجبور نیستید برای خلاص شدن از بیماری بجنگید. همین که احساسات و افکار منفی را از خود دور کنید، به سلامتی اجازه می‌دهید در درون شما ظاهر شود. این گونه، بدن‌تان التیام پیدا می‌کند.

مایکل برنارد بکویت

من دیده‌ام که کلیه‌ها ترمیم می‌شوند. دیده‌ام که سرطان از بین می‌رود. دیده‌ام که بینایی از نو ایجاد می‌شود.

سه سال بود که برای خواندن از عینک استفاده می‌کردم. زمانی بود که هنوز راز را کشف نکرده بودم. شبی موضوع راز را طی قرون گذشته بررسی می‌کردم. عینکم را برداشتم و روی چشمانم قرار دادم تا بدانم چه می‌خوانم. موضوع بسیار جالبی بود.

من قبلاً به این پیام جامعه توجه کرده بودم که هرچه سن بالاتر می‌رود، توان بینایی کاهش پیدا می‌کند. دیده بودم اشخاص برای اینکه مطلبی را بخوانند، صفحه را دور از خود نگه می‌دارند. فکر کرده بودم که به تدریج قدرت بینایی من کاهش پیدا می‌کند، و این کم شدن دید را به سوی خود جذب کرده بودم. عملی نداشتم، اما به هر صورت آن را انجام داده بودم. می‌دانستم آنچه را تحت تأثیر اندیشه به خود راه داده‌ام، می‌توانم تغییر دهم. بنابراین بلافاصله خودم را دیدم که مانند بیست و یک سالگی‌ام می‌توانم همه چیز را خوب ببینم. خودم را دیدم که در رستوران‌های تاریک، در هواپیما، و روبه‌روی کامپیوتر به راحتی مطلب می‌خوانم. بارها و بارها به خودم گفتم: «می‌توانم به طور واضح ببینم. می‌توانم به روشنی ببینم.» از اینکه می‌توانم بینم احساس سپاس و حق‌شناسی کردم. در مدت سه روز بینایی بهتری پیدا کردم. حالا دیگر برای مطالعه عینک نمی‌زنم. می‌توانم به روشنی ببینم.

وقتی با دکتر بن جانسون، یکی از معلمان فیلم راز، در این خصوص صحبت کردم، گفت: «می‌دانی برای اینکه این اتفاق ظرف سه روز برایت بیفتد چه اقدامی باید صورت گرفته باشد؟» گفتم: «نه. و خدا را شکر که نمی‌دانستم تا اندیشه‌اش در ذهن من باقی بماند. تنها می‌دانستم که می‌توانم چنین کاری را بکنم. می‌دانستم می‌توانم به سرعت این کار را انجام بدهم.» (گاه داشتن اطلاعات کمتر بهتر است!)

دکتر جانسون توانست خودش را از شریک بیماری نجات دهد. از این رو بهبود بینایی من در مقایسه با آنچه او کرده بود بسیار ناچیز و بی‌اهمیت

است. من انتظار داشتم بینایی ام در عرض یک شب بهتر شود، از این رو سه شبانه روز را معجزه تلقی نمی کردم. به خاطر داشته باشید که زمان و اندازه در عالم هستی وجود خارجی ندارد. می توانید یک جوش صورت را بیماری تلقی کنید و از شر آن نجات یابید. بنابراین اگر با بیماری پیچیده‌ای روبه‌رو هستید، این بیماری را در ذهن خود جوشی کوچک در نظر بگیرید، دست از افکار منفی بکشید، و بعد به عالی و بی‌کم و کاست بودن سلامتی تان فکر کنید.

درمان ناپذیر وجود خارجی ندارد

دکتر جان دمارتینی

من همیشه درمان ناپذیر را «درمان پذیر از درون» تعریف کرده‌ام.

من معتقدم چیزی که درمان ناپذیر باشد وجود خارجی ندارد. هر بیماری درمان ناپذیری که بگویید، بارها درمان شده است. در ذهن من و در دنیایی که من خلق کرده‌ام، «درمان ناپذیر» بی‌معناست. در این دنیا برای شما جای فراوانی وجود دارد. بنابراین بیایید و به من بیونیدید. دنیای من مکانی است که در آن همه‌روزه معجزات مختلف اتفاق می‌افتد. دنیایی سرشار از تنعم و فراوانی است. دنیایی است که همه چیزهای خوب در همین لحظه در آن وجود دارد. مانند بهشت به نظر می‌رسد، نه؟

مایکل برنارد بکویت

می توانید زندگی تان را تغییر دهید و به التیام برسید.

موریس گودمن

نویسنده و سخنران بین‌المللی

ماجرای من در ۱۰ مارس ۱۹۸۱ شروع می‌شود. این روزی بود که زندگی مرا متحول ساخت. روزی است که هرگز فراموشش نمی‌کنم. هوایم سقوط کرد و من به‌طور فلج کامل در بیمارستان بستری شدم. نخاعم له شده بود، دو دنده‌ام شکسته بود، و توان بلعیدن را از دست داده بودم. نه می‌توانستم بخورم و نه می‌توانستم بیاشامم. دیافراگم هم نابود شده بود. نمی‌توانستم نفس بکشم. تنها می‌توانستم پلک بزنم. پزشک‌ها معتقد بودند در باقیمانده عمرم باید مانند گیاه زندگی کنم. تنها کاری که می‌توانستم بکنم پلک زدن بود. این تصویری بود که آن‌ها از من می‌دیدند. اما مهم نبود که آن‌ها چه فکر می‌کردند. مهم این بود که من چه فکری در سر داشتم. خودم را می‌دیدم که دوباره به موجودی عادی تبدیل شده‌ام. خودم را می‌دیدم که بیمارستان را ترک می‌کنم.

تنها چیزی که در بیمارستان باید روی آن کار می‌کردم، ذهنم بود. وقتی ذهنتان کار می‌کند، می‌توانید دوباره همه چیز را سر جای اولش قرار بدهید.

به کمک دستگاه تنفس می‌کردم. به من گفته بودند به این دلیل که دیافراگم خود را از دست داده‌ام، دیگر نمی‌توانم تنفس کنم. اما ندای ضعیفی به من می‌گفت: «نفس‌های عمیق بکش».

نفس های عمیق بکش.» و سرانجام به نتیجه مطلوب رسیدم. نمی توانستم اجازه بدهم چیزی مرا از هدفی که دنبال می کردم بازدارد.

هدقم این بود که تا کریسمس بیمارستان را ترک کنم، و این کار را هم کردم. با پای خودم از بیمارستان بیرون رفتم. می گفتند امکان چنین کاری وجود ندارد. این روزی است که هرگز فراموشش نخواهم کرد.

اگر بخواهم به کسانی که با مشکل و رنجی روبه رو هستند حرفی زده باشم، باید بگویم: «انسان به هرچه فکر کند، همان می شود.»

موریس گودمن را مرد معجزه می شناسند. سرگذشت او برای فیلم راز انتخاب شد، زیرا قدرت نامحدود ذهن انسان را نشان می دهد. موریس می دانست از چنان نیرویی برخوردار است که می تواند به هر آنچه فکر کند، آن را به وجود آورد. همه چیز امکان پذیر است. حکایت موریس گودمن به هزاران نفر کمک کرده است که راه رسیدن به سلامتی را با اندیشیدن و احساس کردن هموار کنند.

از زمانی که فیلم راز اکران شد، ماجرای معجزه التیام انواع آدمها را شنیده ایم. این اشخاص بعد از تماشای فیلم راز توانسته اند بر بیماری خود غلبه کنند. وقتی باور داشته باشید، همه چیز امکان پذیر است.

در زمینه سلامتی مايلم جملات پر مفهوم دکتر بن جانسون را با شما در میان بگذارم: «ما داریم وارد عصر پزشکی انرژی می شویم. تمام چیزها در عالم هستی بسامد خودشان را دارند. تنها کاری که باید بکنید، تغییر دادن بسامدهاست تا بسامد متضادی ایجاد کنید. این گونه، و به همین سادگی، می توانید همه چیز زندگی خود را تغییر دهید. این موضوع بسیار مهمی است. مهم ترین موضوعی است که تاکنون با آن برخورد کرده ایم.»

مخاطبه راز

- تأثیر دارونماها مثالی عالی درباره قانون جذب در عمل است. وقتی بیمار به واقع بپذیرد که قرص تأثیر درمانی دارد، آنچه را به آن ایمان دارد دریافت می کند و درمان می شود.
- توجه کردن به سلامتی کامل، کاری است که همه ما می توانیم انجام دهیم. مهم نیست بیرون از ما چه می گذرد.
- خنده شادی و نشاط را جذب می کند، منفی ها را از درون ما بیرون می ریزد، و درمانی معجزه گونه را فراهم می آورد.
- بیماری تحت تأثیر اندیشه در بدن باقی می ماند. با توجهی که به بیماری می کنیم، آن را در خود نگه می داریم. اگر احساس می کنید کمی حالتان خوب نیست، درباره اش فکر نکنید و از آن سخن نگوئید. وقتی به دیگران که درباره بیماری شان حرف می زنند گوش می دهید، به بیماری آن ها انرژی می دهید. به جای آن درباره مطالب خوب حرف بزنید. آن ها را در وضعیت سلامت ببینید.
- باورهای مربوط به سالخوردهگی موضوعی کاملاً ذهنی است. بنابراین این افکار را از هشیاری خود دور بریزید. به سلامتی و جوانی جاودانه فکر کنید.
- به پیام های جامعه درباره بیماری ها و پیر شدن گوش ندهید. پیام های منفی به شما کمکی نمی کنند.

راز جهان

لیزا نیکولز

اشخاص تمایل دارند که به چیزی که می خواهند، نگاهی بیندازند و بگویند: «بله، آن را دوست دارم. آن را می خواهم.» و با این حال به آنچه نمی خواهند هم نگاه می کنند و با صرف همان مقدار انرژی و یا بیشتر، می گویند که آن را نمی خواهند. ما در جامعه خود عادت کرده ایم که با همه چیز بجنگیم - جنگ با سرطان، جنگ با فقر، جنگ علیه جنگ، جنگ با مواد مخدر، جنگ با تروریسم، جنگ علیه خشونت. ما با آنچه نمی خواهیم می جنگیم، که این جنگ بیشتری به همراه می آورد.

هیل دوواسکین

معلم و نویسنده کتاب روش سدونا

روی هرچه دقیق شویم، همان را خلق می کنیم. برای مثال اگر به راستی از چیزی عصبانی باشیم، انرژی خود را به آن