

۱۴۱۰۷۰۲

متد کنترل ذهن

یلوا

نویسنده: خوزه یلوا

مترجم: آرزو ناصرالعمارین



SILVA, JOSE - م. ۱۹۱۴ -	سرشناسه
متد کنترل ذهن سیلوا، نویسنده خوزه سیلوا، اقلیب میل، مترجم	عنوان و نام پدیدآور
آرزو ناصرالمعمارین	مشخصات نشر
تهران: حوض نقره، ۱۳۹۵	مشخصات ظاهری
۲۹۶ ص - مصور:	شابک
۹۷۸-۶۰۰-۱۹۴-۳۱۴-۰	وضعیت فهرست‌نویسی
فیبا	یادداشت
THE SILVA MIND CONTROL METHOD, C۱۹۷۷	موضوع
عنوان اصلی	موضوع
شفای روانی سیلوا	شناسه افزوده
SILVA MIND CONTROL	شناسه افزوده
میل: فیلیپ، نویسنده همکار	شناسه افزوده
MIELE, PHILIP	رده‌بندی کنگره
ناصرالمعمارین، آرزو، مترجم	رده‌بندی دیوپی
۱۳۹۵ ص ۹/ BF۱۱۴۱	مارک
۱۵۸/۹	شناسی ملی
۴۲۳۴۹۵۴	

هتد کنترل ذهن سیلوا

نویسنده: خوزه سیلوا

مترجم: آرزو ناصرالمعمارین

ویراستار: تبسم آتشین‌جان

مطبع: حوض نقره

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

۲۳۰۰ تومان

چاپ نخست: زمستان ۹۶

لیتوگرافی: نگارین - تهران

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۹۴-۳۱۴-۰

تلفن: ۸۸۸۸۴۹-۸۸۸۸۲۱۵۹۹



نشر حوض نقره

WWW.HOWZENOGHRE.COM

WWW.HOWZENOGHRE.IR

کتاب‌فروشی حوض نقره:

پایین‌تر از تجربه‌ش، باغ فردوس، هوزه‌ی سیما

۲۲۷۳۶۵۵۴

فهرست

از فیلیپ جیبل

۷	مقدمه
۱۵	فصل یک: استفاده‌ی بهینه از ذهن به روش‌های خاص
۲۳	فصل دو: ملاقات با خوزه

از خوزه سیلوا

۳۳	فصل ۱: چرا نه عجیب فکر کنیم؟
۴۱	فصل ۲: منطق به چه دردی می‌رساند؟
۵۱	فصل ۳: ۵ قانون برای ذهن
۶۱	فصل ۴: یادگیری سریع
۶۷	فصل ۵: خواب خلاقانه
۷۷	فصل ۶: کلمات شما قدرتمندند
۸۷	فصل ۷: قدرت تصویر
۹۷	فصل ۸: ارتقای سلامتی با استفاده از ذهن
۱۱۱	فصل ۹: تمرینی محرمانه برای عشاق
۱۲۱	فصل ۱۰: ادراک فراحسی را تمرین کنید
۱۳۱	فصل ۱۱: از گروه تمرینی خودتان
۱۴۱	فصل ۱۲: چگونه با کنترل ذهن به دیگران کمک کنیم
۱۵۵	فصل ۱۳: برخی گمانه‌زنی‌ها
۱۶۳	فصل ۱۴: فهرست کارها

از فیلیپ هیپیل

۱۶۵	فصل ۱۷: کنترل ذهن ابزار روان‌پزشکان است
۱۸۵	فصل ۱۸: عزت نفستان به اوج می‌رسد
۲۰۹	فصل ۱۹: کنترل ذهن در دنیای تجارت
۲۲۱	فصل ۲۰: این جا کجا می‌روییم؟
	ضمیمه ۱: (۱) هیپیل آموزش کنترل ذهن و سازمان دهی، نوشتنی
۲۳۳	خوزه سیلوا
	ضمیمه ۲: (کنترل ذهن) سیلوا، فراروانی، نوشتنی دکتر کلانسی
۲۴۹	مکتبی، فوق تخصص و لانس، س. ر. فوق تخصص (
۲۸۷	ضمیمه ۳: مؤخره

مقدمه

بر این کتاب قرار است یکی از متحول‌کننده‌ترین اتفاق‌های زندگی، ای‌فن به نمایش گذاشته شود. با هر نتیجه‌ای که به دست می‌آورید، بدتان نسبت به خود و دنیایی که در آن متولد شده‌اید تغییر خواهد کرد. همراه قدرت‌های جدیدی که به دست آورده‌اید، مسئولیتی هم در استفاده از آن‌ها «برای صلاح بشر» بر دوش شما خواهد بود - «برای صلاح بشر» که یکی از عبارت‌های پراهمیت در کنترل ذهن است. شما نمی‌توانید از این قدرت‌ها استفاده کنید مگر این‌که در شرف یادگیری آن باشید.

نقشه‌کشی دفترش را بست. منشی‌اش را تنها گذاشته پشت میز کارش ترک کرد. نقشه‌هایی که برای یک مرکز خرابه طراحی کرده بود گم شده و ملاقاتی برای دادن جواب نهایی با مقامات مربوطه در همان هفته ترتیب داده شده بود. کارش در خطر بود. اما گویا نقشه‌کش اصلاً نگران نبود که ممکن است مدیران آن‌قدر عصبانی شوند که طوفانی مخرب برپا شود.

پشت میزش نشست. چشم‌هایش را بست و کاملاً سکوت کرد. شاید همه فکر کردند که در حال تصور کردن خود در دل فاجعه است.

ده دقیقه بعد، چشم‌هایش را باز کرد، آرام بلند شد و رفت به سمت منشی‌اش. با آرامش گفت: «فکر می‌کنم پیدای‌شان کردم. صورت‌حسابم برای پنج‌شنبه‌ی گذشته در هارتفورد را بررسی کنید. در چه رستورانی غذا خوردم؟» منشی با رستوران تماس گرفت. نقشه‌ها آن‌جا بودند.

این نقشه‌کش متد کنترل ذهن سیلوا را به کار برده بود تا آنچه را که برای اغلب ما استعدادهای استفاده‌نشده‌ی ذهنمان محسوب می‌شود بیدار کند. یکی از مواردی که او یاد گرفته بود یادآوری خاطراتی بود که در جایی پنهان شده بودند و ذهن آموزش‌دیده قادر به یافتن آن‌ها نیست.

این استعدادها بیدار شده برای بیش از پانصد هزار زن و مردی به این سوره‌ها گذرانده‌اند، شگفتی‌های بسیاری به همراه داشته است. نقشه‌کش مهرسازی ما در آن ده دقیقه دقیقاً چه کار کرد؟ گزارشی از یک کنترلسنده‌ی ذهن دیگر که دوره را تمام کرده است، نشانه‌ای می‌دهد:

«دیروز تجربه‌ی بی‌نظیری در برمودا داشتم. سواری تا سوار شدن به هواپیما برای برگشت به نیویورک زمان داشتم و هم‌زمان بلیتم را پیدا کنم. تقریباً یک ساعت، سه نفر از ما آپارتمانی را که در آن‌جا اقامت داشتیم گشتند. ما زیر فرش، پشت یخچال و همه‌جا را گشتیم. من حتی سه مرتبه وسایلم را باز کردم و دوباره بستم، اما بلیت پیدا نشد. در آخر، تصمیم گرفتم گوشه‌ای ساکت بنشینم و وارد سطح بشوم. به سرعت در سطحم قرار گرفتم و توانستم بلیتم را به وضوح، گویی که انگار درست جلوی رویم بود، ببینم. بلیت ته یک کمد، لابه‌لای کتاب‌هایم بود و به سختی می‌شد آن را پیدا کرد. به سرعت به

سمت کمند دویدم و آن را پیدا کردم، درست همان طور که تصورش کرده بودم!»

برای کسانی که در زمینه‌ی کنترل ذهن آموزش ندیده‌اند، این مورد باورنکردنی به نظر می‌رسد، اما هنگامی که در این کتاب به بخش‌های خوزه سیلوا، پایه‌گذار متد کنترل ذهن، می‌رسیم، با قدرت‌های شگفت‌آورتری از ذهن خود آشنا می‌شویم. شاید شگفت‌انگیزترین آن‌ها این باشد که می‌توانید به ساده‌ترین و سریع‌ترین صورت ممکن این متد را یاد بگیرید.

خورشید این مدت عمرش را وقف آنچه که ذهن‌های مان را می‌توانیم برای انجام دادنش تعلیم بدهیم کرده‌است. نتیجه، یک دوره‌ی ۴۰ تا ۴۸ ساعته، است که به هر کسی آموزش می‌دهد که آنچه را که فراموش کرده، به یاد بیاورد، درد را کنترل کند، بهبود یابد، از عادت‌های ناخواسته رها شود و احساس شش‌گانه‌اش را به بخش خلاق و حلال مشکلات زندگی‌اش تبدیل کند. به این وسیله، آرامش بسیار شادی‌آوری در شما وجود خواهد آمد، نوعی مثبت‌اندیشی بر پایه‌ی مدارک و شواهد درجه یک تا بفهمیم که اغلب بیش از تصورمان تحت کنترل زندگی هستیم. حالا در این کتاب، برای اولین بار با کلمات می‌توانید آنچه را که در این دوره آموزش داده می‌شود یاد بگیرید.

خوزه سیلوا هم وام‌دار آموخته‌های غرب است و هم شرق، اما محصول نهایی پژوهش‌های او امریکایی‌ست. این دوره‌ی آموزشی، مانند پایه‌گذار آن، کاملاً کاربردی‌ست. هر آنچه او به شما می‌آموزد، به این منظور طراحی شده تا امروز و در آینده خوش‌حال‌تر و تأثیرگذارتر زندگی کنید.

همان طور که در این کتاب، به کمک خوزه سیلوا، از تمرینی به تمرین دیگر می‌روید، به موفقیت‌های بی‌دری می‌رسید و اعتماد به نفس‌تان قوی‌تر می‌شود تا برای موفقیت‌ها و دست‌یافت‌هایی آماده شوید که فکر می‌کنید بدون کنترل ذهن نمی‌توانید به آن‌ها دست یابید و به آن‌ها «غیرممکن» می‌گویید. اما علم ثابت کرده است که ذهن شما قابلیت انجام دادن معجزه را دارد. علاوه بر این، تغییر دادن زندگی بیش از نیم‌میلیون نفر با متد کنترل ذهن قطعاً تجربه‌ی موفقیت‌آمیزی حساس می‌آید.

عزیزان من، متد کنترل ذهن را برای بهبود بینایی استفاده می‌کنید.

«م. گدال» بن‌اولین دوره‌ام در روش کنترل ذهن سیلوا، به تدریج متوجه شد بینایی‌ام دارد تغییر می‌کند - به نظر قوی‌تر شده بود. قبل از این سال در کودکی عینک می‌زدم و بعد دوباره در ۲۸ سالگی عینک زدم. همه می‌گفتند چشم چشم سه‌برابر از چشم راستم ضعیف است.

اولین عینکم در ۱۹۴۵ مخصوص خدای من بود، اما در ۱۹۴۸ و ۱۹۴۹ از عینک دو کانونی یا همان ذره‌بینی استفاده می‌کردم که مدام شماره‌اش بالاتر می‌رفت. بعد از این دوره، فهمیدم که چشم من عینک نمی‌توانستم بخوانم، در حقیقت، چشم‌هایم قوی‌تر بودند. آن‌جا که شماره‌ی چشمم به سرعت تغییر می‌کرد، تا حد ممکن، رفتن پیش دکتر را عقب می‌انداختم. حتی از عینک دوران ۲۰ سالگی‌ام استفاده کردم. وقتی چشم‌پزشک محلی معاینه‌ام کرد، موافق بود که عینک قبلی‌ام بهتر از عینک‌های جدیدم است.»

ممکن است حالا باور نکنید، اما وقتی فصل دهم را بخوانید، دقیقاً خواهید دید که چگونه دانش‌آموختگان این روش ذهن خود را در اختیار بدنشان می‌گذارند تا به صورت طبیعی آن را بهمود ببخشند. همان‌طور که در نامه‌ی پایین می‌خوانید خانمی توانسته در عرض ۴ ماه ۲۶ کیلو وزن کم کند:

«ابتدا یک چهارچوب مشکی را تصور کردم و بعد یک میز پراز بی، کت و شال و کلاه و غیره - یعنی تمام مواد غذایی‌ای که می‌دانستم وزن را زیاد می‌کنند.

یک X بزرگ قرمز را در آنجا کشیدم و خودم را در آینده‌ای دیدم که مرا بسیار پهن نشان داد. بعد صحنه‌ای را تصور کردم که با نورهای طلایی و درخشان مزین شده بود. میزی که روی آن با غذاهای با پروتئین بالا پر شده بود. ماهی تن، تخم‌مرغ، گوشت قرمز، یک تیک بزرگ طلایی روی این تصویر زدم و خود را در آینده‌ای دیدم که مرا بسیار بلند و باریک نشان می‌داد، از نظر ذهنی و جسمی. تمام تنها خواهان غذاهای پروتئین‌دار هستم. همچنین شکر و تمام دوستانم از من تعریف و مرا تحسین می‌کنند. تمام این‌ها را در تاریخچه‌ی خاص تصور کردم (این مهم‌ترین قدم بود، چرا که برای رسیدن به هدف مشخص کردم) و به آن رسیدم! تبدیل شدن به رژیم‌گیرنده‌ای و سواسی باعث شد بفهمم که این تنها روش مؤثر بوده است.»

این، کنترل ذهن است - فرو رفتن در مرحله‌ی اندیشه‌ی عمیق، جایی که ذهن خود را برای به خدمت گرفتن تربیت کنید، آن هم با استفاده از تصویرهایی به زبان خودش که کلمات

تقویت شده‌اند تا در نهایت به نتایجی شگفت‌انگیزتر برسید و در صورت تمرین مداوم، دیدی بی‌پایان به‌دست آورید.

همان‌طور که می‌بینید، این کتاب معمولی نیست. ابتدا با گام‌هایی آسان شما را در اندیشه فرو می‌برد و بعد، روش‌هایی را در اختیارتان می‌گذارد تا بتوانید از این تعمق بهره ببرید. زمانی که به مرحله‌ی پایانی می‌رسید، می‌توانید آنچه را که به نظر دیگران غیرممکن است، به راحتی انجام دهید.

این کتاب، کتابی درون کتابی دیگر است. کتاب بیرونی (شامل بخش‌های یک و دو و هفده تا بیست) نوشته‌ی فیلیپ میل است. به تدریجاً رشد انفجاری کنترل ذهن را شرح می‌دهد و این که چگونه این دوره برای هزاران دانش‌آموخته‌ی آن سودمند بوده است. در کتاب بیرونی، خوزه سیلوا بسیاری از تکنیک‌های آموزش داده‌شده در کتاب‌های کنترل ذهن را با شما قسمت می‌کند. به دلیل آن که این کتاب‌ها به صورت گروهی و با حضور سخنرانان ماهر برگزار می‌شوند، نتایج آن‌ها بسیار سریع‌تر و فوق‌العاده‌تر از آن است که شما، صرفاً فردی بخوانید روی آن کار کنید. هر چند اگر شما مسیر خوزه سیلوا را به‌دقت دنبال کنید و تمرین‌هایش را انجام دهید، نتایج قطعی آن‌ها را شما را به شکل حیرت‌آوری بهتر خواهند کرد - نه به همان سرعت ولی با همان قطعیت.

خواندن این کتاب روش خاصی دارد: ابتدا آن را مثل هر کتاب دیگری از ابتدا تا انتها بخوانید. طی اولین بار خواندن نباید سعی کنید هیچ‌یک از تمرین‌ها را انجام دهید. بعد دوباره بخش ۳ و ۱۴ را بخوانید تا تصویری واضح‌تر و جامع‌تر از جاده‌ای به‌دست آورید که می‌خواهید در آن سفر کنید. بعد فصل ۳ را

بخوانید و تمرین‌ها را انجام دهید. زمانی که مطمئن شدید حاضر هستید، بروید سراغ بخش ۴ و ادامه‌ی آن.

وقتی به بخش ۱۴ برسید، یک تمرین‌کننده‌ی باتجربه با روش‌هایی هستید که هر دانش‌آموخته‌ای در متد کنترل ذهن یاد گرفته است. ممکن است برای کسب تجربه‌های بیش‌تر بخواهید گروه کوچکی از دوستانتان که همان تمرین‌ها را انجام داده‌اند تشکیل دهید. بخش ۱۳ به شما نحوه‌ی انجام دادن این کار را آهسته‌آهسته می‌دهد.