

قدرت کنترل ذهن و تفکر

چگونه می‌توانید بر ذهن و تفکر خود غلبه کنید



نویسنده گان:

دکتر روگرویتوز، کریستین اچ گودفروی

مترجم:

زهره نوروزی

ویلیز، روج، ۱۸۴۳ - ۱۹۲۵م	مرشدانه
Vitox, Roger	عنوان و نام پنداور
قدرت کنترل ذهن و تفکر : چگونه می توانید بر ذهن و تفکر خود علیه کبدالزهر و پلوزمکریستیان ایچ. گودفروا مترجم زهرا نوروزی	مشخصات نشر
تیران: آوای دانیال، ۱۳۹۸	مشخصات ظاهری
۱۷۴ص	شابک
978-600-8143-24-6	وضعیت فهرست نویسی
فیفا	بنداشت
عنوان اصلی: How to control your brain at will, 2001 (ebook)	بنداشت
کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "آموزش کنترل ارادی ذهن" با ترجمه‌ی موحیه فرشتادور در سال ۱۳۸۹ توسط انتشارات پلک منتشر شده است	عنوان دیگر
چگونه می توانید بر ذهن و تفکر خود علیه کبد.	موضوع
پویمازی ذهن	موضوع
Biofeedback training	موضوع
پرورش ذهن	موضوع
Mental discipline	موضوع
اراده	موضوع
Will	ع
تمرکز	موضوع
"Attention (Mysticism)	موضوع
گودفروا، کریستیان ایچ.	شناسه افزوده
Godefroy, Christian H.	به افزوده
نوروزی، زهرا، ۱۳۵۴ - مترجم	تألیف تکر
BF۳۱۹/۵	رده بندی آره
۱۵۲/۱۸۸	رده بندی در
۵۹۱۳۳۰۵	شماره کتابشناسی



انتشارات آوای دانیال

نام کتاب:	قدرت کنترل ذهن و تفکر
نویسنده:	دکتر روگرویتوز - کریستین ایچ. گودفوی
مترجم:	زهرا نوروزی
ویراستار:	جعفر شیر محمدی
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۸
چاپ و صحافی:	آروین
تیراژ:	۱۰۰۰ جلد
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۱۴۳-۲۴-۶
قیمت:	۳۵۰۰۰ تومان

تهران: میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه بهشت آئین، پلاک ۲۸
تلفن: ۶۶۴۱۰۵۱۴ - ۶۶۴۱۴۴۳۵

❖ فهرست مطالب ❖

۷.....	پیش گفتار
--------	-----------

فصل اول / کنترل ذهن

۱۱.....	دوگانگی مغزی
۱۳.....	منظور از کنترل ذهن چیست؟
۱۴.....	فقدان کنترل:
۱۴.....	کمبود یا بی ثباتی کنترل:
۱۵.....	بررسی اثرات کمبود کنترل در فعالیتهای و صورتهای احساسی:
۱۷.....	بررسی نفوذ کنترل ناپسند روی اعضای بدن:
۱۸.....	بررسی کنترل ذهن و بیماریهای عصبی:
۱۹.....	کنترل ذهن (فکر بد، فکر غلط، فکر منفی)
۲۲.....	فکر بد، فکر غلط، فکر منفی:
۲۵.....	بررسی نیمکره های مغز:

فصل دوم / اختلالات مغزی و عصبی

۲۶.....	بررسی عوامل اتیولوژیک:
۲۷.....	اشکال اختلالات فکری - عصبی:
۲۸.....	بررسی صورتهای ضروری (اورژانسی):
۲۸.....	بررسی صورتهای تصادفی:
۲۸.....	بررسی صورتهای متناوب و دوره ای:
۳۰.....	بررسی پرورش ذهن آشفته:

فصل سوم / بررسی نشانه‌های روان‌شناسی

- ۳۴..... بررسی علایم در طول بروز فاز پنهانی و موقت:
- ۳۶..... بررسی علایم در طول بروز فاز فعال:
- ۴۱..... بررسی نتایج علایم فیزیولوژیک ناشی از کنترل ناسالم:
- ۴۳..... اهمیت افکار انسان:
- ۴۳..... انواع افکار انسان:
- ۴۴..... بررسی افکار مثبت انسان:
- ۴۴..... نمونه‌های از افکار مثبت:
- ۴۴..... بررسی افکار منفی انسان:
- ۴۵..... نمونه‌های از افکار منفی:
- ۴۵..... بررسی افکار هدفمند در برابر افکار بی‌هدف:

فصل چهارم / بررسی ضروریات آموزش کنترل مغزی

- ۴۷..... بررسی خواب مغناطیسی:
- ۴۹..... چگونه می‌توان مغز را کنترل کرد:
- ۵۲..... قسمت‌های نابهنجار مغز:
- ۵۴..... بررسی ارتباطات معمولی و غیرمعمولی:

فصل پنجم / نحوه درمان

- ۶۰..... درمان اجرایی (عملکردی):

فصل ششم / کنترل کردن رفتارها و کردارها

- ۶۷..... بررسی اثرات فیزیکی در کنترل کردن فعالیت‌ها:
- ۶۸..... نتایج تحرک تحت کنترل به طور خلاصه عبارتند از:
- ۶۸..... بررسی روش‌های ذهنی دیگر:

فصل هفتم / کنترل افکار

- ۷۰..... افکار باید هوشیارانه باشند:
- ۷۱..... تفسیر حالت خودآگاهی:
- ۷۲..... بررسی حالت‌های مغز:
- ۷۴..... بررسی تفکر مثبت:
- ۷۴..... افکار مثبت و منفی:
- ۷۵..... بررسی راهکارهای تقویت تفکر مثبت:

فصل هشتم / تمرکز

۷۸	تعریف تمرکز:
۸۳	بررسی تمرکز روی یک عقیده (ایده):
۸۵	تمرکز در ایده‌ی کسب انرژی:
۸۵	تمرکز در ایده‌ی کسب کنترل:
۸۶	بررسی تمرکز تأثیرات فیزیولوژیکی:
۸۹	بررسی درد و رنج:
۹۰	روش‌های کنترل فکر:
۹۰	افکار نشان می‌دهد شما چه فردی هستید:

فصل نهم / بررسی حذف تمرکز مجدد

۹۴	بررسی حذف تمرکز مجدد:
----	-----------------------

فصل دهم / قدرت اراده

۹۹	قدرت اراده:
۹۹	بررسی تأثیر اراده:
۱۰۲	۱. بررسی آگاهی از خواسته‌ها مورد نظر:
۱۰۳	۲. بررسی امکانات دستیابی به خواسته‌ها مورد نظر:
۱۰۳	۳. بررسی صداقت و واقعی بودن خواسته‌ها مورد نظر:
۱۰۵	آموزش‌های مهارتی در قدرت اراده:
۱۰۸	قصد و نیت درونی:
۱۱۰	بررسی نقش قدرت اراده در پردازش کنترل اکافی:
۱۱۲	چگونه میتوان برای زندگی بهتر افکار مثبت داشت؟

فصل یازدهم / درمان به صورت روان‌شناختی

۱۱۵	کلیشه‌ها:
۱۱۸	بررسی افکار غیرمعمول (ناهنجار) - کاربردها و وظایف مغز ناهنجار:
۱۲۳	بررسی کنش ناهنجار مغز:
۱۲۷	بررسی کاهش فعالیت‌های علمی و واکنشی مغز:
۱۳۰	بررسی علل بازگشت بیماری:
۱۳۰	(۱) بررسی سازوکار معیوب:
۱۳۱	(۲) بررسی علایم روانشناسی:
۱۳۵	اهمیت کنترل ذهن در علوم متافیزیک:
۱۳۵	عملکرد ذهن چیست و چگونه میتوان آن را کنترل نمود؟

فصل دوازدهم / بی خوابی

۱۳۹	دلایل بی خوابی:
۱۳۹	بررسی بی خوابی جزئی:
۱۴۱	بررسی بی خوابی کلی:
۱۴۳	انواع بی خوابی:
۱۴۴	درمان بی خوابی:
۱۴۵	روش های برطرف کردن بی خوابی:

فصل سیزدهم / خلاصه‌ی درمان

۱۴۸	بیماران نیاز به تمرکز اشتباهات خود دارند:
	دکتر ویس چگونگی برانست قسمتی از زندگی روزانه‌ی شما را موشکافی کند:
۱۵۱	(۱) نتیجه‌ی پیادسری و شیارانه:
۱۵۴	(۲) نتیجه‌ی نفس کشیدن و شیارانه:
۱۵۴	(۳) انجام فعالیت‌های داوطلبانه:
۱۵۵	کافی ندارم:
۱۵۷	افزایش تحرک در درمان افسردگی برتر است:
۱۵۸	(۴) بررسی اولین مجموعه از تمرینات گرافیک:
۱۶۰	(۵) بررسی دومین مجموعه از تمرینات گرافیک:
۱۶۰	حذف و تمرکز مجدد:
۱۶۶	تغییرپذیری:
۱۶۷	تمرکز روی تصورات (افکار):
۱۶۸	تمرکز روی یک جمله:
۱۶۸	عوامل مؤثر در تمرکز حواس برای مطالعه:
۱۷۱	بیست روش مفید برای کنترل فشار:

❖ پیش گفتار

در جهان و جامعی رو به تحول امروزی انسان‌ها به سرعت در حال کنکاش و پیشرفت هستند. این پیشرفت و تکامل یا اکتشافات علمی به واسطه‌ی رفتارهای جادوگرانه‌ی علمی، فناوری‌های علمی و پزشکی و... روزافزون است، اما یک اثر جانبی ناخوشایند طی این پیشرفت‌ها در میان همه‌ی انسان‌ها حاصل می‌شود و آن چیزی جز فشار درونی نیست. امروزه فشار عصبی تقریباً واژه‌ای همه‌گیر است. طایفه‌ی گفته‌ی هانز سلی این واژه نوعی واکنش روان‌شناسی در موجود زنده اما سازگار با تمام اشکال پرخاشگری محسوب می‌شود. او به سختی توانست اهمیت این موضوع را در جامعه‌ی مدرن امروزی بگنجاند. دانش و علم مخالف امروزی، در تکامل این عامل تمام‌نشدنی ذهنی از اطلاعات کمی رنج می‌برد، ترس، تأسف، عصبانیت، افسردگی، عدم امنیت و اضطراب از جمله عوامل فیزیکی و ذهنی ناشی از بروز استرس و فشار در آدمی تلقی می‌شوند. امروزه به دلیل توسعه‌ی روان‌شناسی جامعه‌ی کلاسیک اصول آدمیت، زندگی، جهان و بسیاری از موارد دیگر معنا و مفهوم جدیدی را به خود گرفته‌اند و حتی باعث نابودی بسیاری از خصوصیات مهم و با ارزش خانوادگی و اجتماعی شده‌اند. ذهن انسان از زمانی که با طلوع صبح از خواب بیدار می‌شود و تا لحظه‌ای که دوباره به بستر خواب می‌رود، آکنده از پرسش‌های

اضطراب آمیز ناشی از بروز هرگونه تظاهر و معانی مبهم است. این اضطراب‌ها در هر دوره از زندگی روزمره‌ی ما در جریان است. همه‌ی ما دائماً به سبب این اضطراب‌ها دچار بیماری شک و تردید و حتی دردهای جسمانی شده‌ایم. لذا به دلیل کمبود امنیت درونی، خود را بیش از پیش فعال می‌کنیم تا بتوانیم به آرامش و سکون روح برسیم، اما فشارها و استرس‌های روزمره ما را از لذت بردن باز می‌دارند. این عامل موجب می‌شود تا نسبت به تفکرات خود قدرت تسلط و تمرکز نداشته باشیم و در برهه‌ی زمانی و انسجام افکار درونی نقش ناخودآگاه کم‌تری داشته باشیم. برای کتاب دکتر روگر ویتوز به بررسی نحوه‌ی پرورش تسلط درونی انسان در روی افکار خود پرداخته است تا شما خوانندگان عزیز بتوانید با استفاده از راهکارهای مفید آن در ایجاد تعادل بنیادی و یافتن راه‌حل اساسی در کاهش فشار اضطراب درونی خود بکوشید. با برقراری این تعادل بنیادی می‌توان فرایندهای زیست‌فیزیولوژیک را تا ده سال افزایش داد. دکتر ویتوز در نگارش این کتاب به طور جدی به انجام کنترل ذهن و تفکر پرداخته است و برای این کار مهارت زیادی را صرف کرده است. او ذهن و تفکر را مرز میان روح و بدن در اجزای حواس و وجودی تعریف می‌کند. در این راستا، تمرین درمانی منجر به بروز راهکارهای تکمیلی و سازنده در بروز خلاقیت‌های ذهنی می‌شود. اساس تسلط یافتن روی افکار زمانی حاصل می‌شود که فرد بتواند برای خودشناسی‌اش به دنبال کشف راه‌های رضایت‌بخش مرتبط با انرژی‌های بالقوه‌ی درونی خود باشد. این مراحل منجر به بروز برخی راه‌حل‌های کلیدی می‌شود. آگاهی، هوشیاری، تمایل، آرزو، خواش، اندام، روابط ساختاری پویا و... از جمله عوامل میانجی در چگونگی تفکر و سرانجام به نتیجه رسیدن محسوب می‌شوند. دکتر روگر ویتوز در این کتاب به طور کامل به ارائه‌ی اطلاعات مهم درخصوص عملی کردن راه‌حل‌های مفید برای کنترل ذهن پرداخته است.

او به بررسی استنتاج‌های عملی و تصدیق عوامل مورد نیاز در حمایت و پشتیبانی از کنترل ذهن پرداخته است. همه‌ی ما به عنوان یک خواننده‌ی توانا باید نظریات مندرج در این کتاب را تمرین کرده، برای حل اختلالات روانی خود کوشا باشیم. درمان امراض فیزیکی و روانی هرگز بدون اعتماد و دارو درمانی حاصل نمی‌شود و شخص را دچار چالش‌های روحی و روانی می‌کند. این روش برای سلامت و خوشحالی فردی ضروری است. در طی سال‌های اخیر، تعدادی از بیماران در پرسش و پاسخ‌های پیرامون نیازهای خود از یک چیز شکایت دارند. آن‌ها مرتباً نسبت به اختلالات عصبی از قبیل ضعف اعصاب، ضعف روانی و ... شاکی هستند و در نهایت خواستار توسعه‌ی نقایع شخصی خود هستند تا به درکی روشن از دنیای درونی خود برسند. بنابراین، این قبیل بیماران از اختلالاتی رنج می‌برند که زمینه‌ساز فرآیند فکربرد و حس‌برد می‌شود. سعی کردم مطالبی را درخصوص راهنمایی هرچه بهتر و بیشتر آن‌ها ارائه دهم. اولین قدم برای رسیدن به این حس مطلوب، شناخت بیماری است تا بتوانی با تمرکز بر روی آن، درمان را شروع کرد. این روش منجر به شناخت هرچه بیشتر خود و اختلالات فکری می‌شود و آدمی را در یافتن راه‌حل‌های مفید امیدوار می‌کند. حال باید دانست چه چیزی منجر به این اختلالات می‌شود؟ واقعیت وجودی آن چیست؟ چگونه می‌توان آن را به نحو احسن تعبیر داد؟ برای هر یک از این سؤالات می‌توان پاسخ‌های منطقی ارائه داد. عنوان این کتاب و مطالب موجود در آن به شما انگیزه‌ی درونی برای درک محتوا می‌بخشد. بیماران را در کنترل تفکر و ذهن خود برای از بین بردن کنش‌های نادرست و خاص فعال می‌کند. عدم تسلط روی تفکر و ذهن منجر به بروز اختلالات و کاهش توانایی‌های درون می‌شود و دلایل منطقی و مؤثر درمان را در فرد کاهش می‌دهد. با درک واقعیت‌های درونی و توانایی‌های بالقوه به راحتی می‌توان وضعیت‌های شایسته‌ای را در خود ایجاد کرد. با مطالعه‌ی

۱۰ ○ قدرت کنترل ذهن و تفکر

مطالب صریح این کتاب می‌توان به سادگی و با سرعت هرچه بیشتر ضوابطی هدف‌مند را ایجاد کرد. من نیز با کسب نتایج مفید توانستم با بیماران خود صبورانه رفتار کنم و آن‌ها را به خودشناسی بیشتر برای یافتن توانایی‌های بالقوه و تبدیل آن‌ها به توانایی‌های بالفعل و آینده‌ساز دعوت کنم. اگر شما خوانندگان عزیز بتوانید در کنترل توانایی‌های فکری خود سبب باشید، به راحتی می‌توانید با به کارگیری روش‌های پیشنهادی ساده ر مطالب این کتاب التیام و بهبودی را به دست آورید. کافی است اعتماد کنید و هدف نهایی پیش بروید تا به نتیجه‌ی دلخواه خود دست یابید.

ارادتمندان: دکتر روگر ویتوز