

سیلوا، خوزه، ۱۹۱۴ Silva, Jose
دستان شفابخش: آموزش شفابخشی خود و دیگران / تالیف خوزه سیلوا، رابرت استون؛
ترجمه مجید پزشکی: موسسه بین المللی نسل نواندیش ۱۳۷۸

۳۰۳

ISBN: 978-964-917-478-5

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا. (فهرست نویسی پیش از انتشار)
عنوان اصلی: Man the healer: learn to heal
۱. شفای روانی سیلوا. ۲. شفای روانی. ۳. بهداشت شخصی. الف. استون، رابرت
Stone, Robert B

ب. پزشکی، مجید، ۱۳۴۷ - مترجم. ج. عنوان
۶۱۵/۸۵۱ RZ ۴۰۳/س۹
۱۳۷۷ م ۷۷-۷۱۶۹

دستان شفابخش

www.ketab.ir

نویسنده: خوزه سیلوا

مترجم: مجید پزشکی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: پنجاه و چهارم

سال چاپ: ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۱۷-۴۷۸-۵

ISBN: 978-964-917-478-5

کتابهای مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.
نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸
تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com
info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

- یادداشت مترجم ۱۵
- پیش‌گفتار ۱۷
- بخش نخست. نقش ذهن و روان در بیماری و تندرستی ۱۹
- ذهن مانند کامپیوتر بدن را اداره می‌کند ۲۴
- چگونگی تأثیر احساسات و هیجانات در تندرستی ۲۶
- چگونگی تأثیر تصاویر ذهنی منفی در تندرستی انسان ۳۱
- خودتان را برای تندرستی بیشتر برنامه‌ریزی کنید ۳۳
- پذیرش تأثیرگذاری ذهن در جایی از سوی پزشکان ۳۵
- متد سیلوا و روش‌های گام به گام آن ۳۶
- کاربردهای گوناگون متد سیلوا ۳۷
- با چشمان ذهن دیدن موهبتی ارزشمند است ۴۰
- کلمات و تصاویر ذهنی رفتار ما را برنامه‌ریزی می‌کنند ۴۲
- مهار نیروی ذهن برای تندرستی بیشتر ۴۴
- بخش دوم. متد سیلوا چیست و چه کاربردی دارد؟ ۴۷
- خواندن کتاب جانشین شرکت در دوره‌ی عملی نیست ۵۳
- مراقبت از خود راهی برای کمک به پزشکان است ۵۴
- امواج آلفای مغز کلید تندرستی ماست ۵۵
- اهمیت ایمان ۵۷
- با کنترل ذهنتان، کنترل بدنتان را در دست بگیرید ۵۹
- گام‌های هشتگانه سه گام بیش نیستند ۶۱
- چهل روزی که طی آن زندگی شما دگرگون خواهد شد ۶۳

- چگونه می‌توانید به دیگران کمک کنید ۶۵
- بخش سوم. شفا دادن خود به کمک متد سیلوا ۶۷
- توانایی شفابخشی در فرکانس‌های پایین مغز افزایش می‌یابد ۷۴
- متد سیلوا از بیمار شدن پیش‌گیری می‌کند ۷۷
- پیش به سوی شادابی و تندرستی ۷۹
- شل و رها کردن ماهیچه‌ها برای عمیق سازی سطح امواج آلفا ۸۱
- یک سفر خیالی پربار ۸۴
- آموزش سفر خیالی به درون بدن ۸۸
- روش‌هایی ویژه برای کمک به پزشکان ۹۱
- کارهای پیش‌گیرانه برای جلوگیری از بیماری‌های خطرناک ۹۴
- بازبینی تمرین صبحگاهی ۹۷
- بخش چهارم. شفا دادن دیگران ۹۹
- شیوه‌های شفابخشی سیلوا ۱۰۲
- دستان شفابخش با فرکانسی ویژه به ورزش درمی‌آید ۱۰۴
- شیوه‌ی اجرای متد شفابخشی ویژه‌ی سیلوا ۱۰۵
- متد شفابخش استاندارد سیلوا ۱۰۷
- دیدگاه دانشمندان در باره‌ی نیروی شفابخش ذهن انسان ۱۰۹
- ذهن شفا دهنده‌ای معجزه‌گر است ۱۱۲
- معجزه‌گران: خواستن، باور داشتن و انتظار داشتن ۱۱۵
- در سطح آلفا چه احساسی به ما دست می‌دهد؟ ۱۱۷
- در سطح آلفا شفابخشی کاری است طبیعی ۱۱۸
- باور و انتظار بیماری به بیماری می‌انجامد ۱۲۱
- فرمولی جادویی برای آفرینش تندرستی در خود و دیگران ۱۲۲
- چکیده‌ی بخش ۱۲۵
- بخش پنجم. خانه تکانی ذهن و آفرینش فضایی مناسب برای شفابخشی ۱۲۹
- ساز مخالف پزشکان ۱۳۳

یادداشت مترجم

پیوند تنگاتنگ میان ذهن و بدن بر کسی پوشیده نیست و به راحتی می‌توان این موضوع را اثبات کرد. در دسته‌بندی بیماری‌های روانی به بیماری‌هایی برمی‌خوریم که به آن‌ها اختلالات پسیکوسوماتیک یا روان‌تنی می‌گویند. این اختلالات شامل آن دسته از بیماری‌های جسمانی هستند که ریشه‌ی روانی دارند. برخی اندیشمندان بیشتر بیماری‌های جسمانی را روان‌تنی می‌شمارند و بر این باورند که به کمک نیروی ذهن می‌توان با این بیماری‌ها و ناراحتی‌ها به رویارویی پرداخت. خوزه سیلوا از این دسته از اندیشمندان است و در این راه، پس از سال‌ها تلاش و پژوهش، شیوه‌ای به نام «متد سیلوا» را پدید آورده است که دوره‌های آموزشی آن اکنون در بیش از صد و بیست کشور دنیا از جمله ایران برگزار می‌شود.

این کتاب متد سیلوا را به گونه‌ای سازمان‌یافته و با زبانی ساده آموزش می‌دهد. اگر بیماری درمان‌ناپذیری دارید و از مراجعه به پزشکان نتیجه‌ای نگرفته‌اید، اگر در دام عادات ناپسند

خود گرفتارید، یا اگر تندرست هستید و می‌خواهید همیشه تندرست بمانید، خواندن کتاب برای شما بسیار سودمند و کارساز خواهد بود.

در اینجا از آقای حسین حسین زاده که اصل کتاب را در اختیار من گذاشتند، از آقای دکتر رضا جمالیان که پیشنهادهای ارزنده‌ای در ترجمه‌ی کتاب به من دادند و نیز از دست‌اندرکاران انتشارات نسل نواندیش، به ویژه آقای بیژن علیپور، مدیر انتشارات، صمیمانه سپاسگزاری می‌کنم.

به امید روزی که همیشه تندرست و سالم باشیم.

مجید پزشکی

www.ketab.ir