

Silva. Jose

سیلوا، خوزه ۱۹۱۴ م

روش‌های کنترل ذهن سیلوا: تکنیک‌ها و تمرینات شفابخشی خود و دیگران!
تألیف خوزه سیلوا، فیلیپ میل؛ برگردان علی‌اصغر شجاعی. -- تهران:
نقش و نگار، ۱۳۸۵.
۲۰۸ ص.

ISBN: 964-7002-13-0

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: *The Silva mind control method, c 1977*

کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان "سفر به جهان درون" توسط انتشارات دستان
در سال ۱۳۸۲ منتشر شده است.

۱. شفای روانی سیلوا. الف. میل، فیلیپ. *Miele, Philip*. ب. شجاعی
ارانی، علی‌اصغر، ۱۳۳۷ - مترجم. ج. عنوان. د. عنوان: تکنیک‌ها و تمرینات
شفابخشی خود و دیگران. ه. عنوان: سفر به جهان درون.

۱۳۸۵

۱۵۸/۹

BF۱۱۴۱ / س ۷

۸۲-۳۳۲۰۹۶ م

کتابخانه ملی ایران



دویار

نقش و نگار

تهران - انقلاب، ۱۲ فروردین، شهدای ژاندارمری، شماره ۲۳۴

تلفن: ۶۴۹۶۲۴۹-۶۹۵۰۷۲۵

روش کنترل ذهن سیلوا

خوزه سیلوا

- | | |
|--------------|------------------|
| ● ترجمه‌ی | ● علی‌اصغر شجاعی |
| ● حروف‌نگاری | ● آبان گرافیک |
| ● لیتوگرافی | ● باختر |
| ● نوبت چاپ | ● اول |
| ● سال چاپ | ● ۱۳۸۶ |
| ● چاپ | ● آراین |
| ● تیراژ | ● ۵۰۰۰ نسخه |

شابک: ۹۶۴-۷۰۰۲-۱۳-۰

ISBN: 964-7002-13-0

کلیه حقوق محفوظ است.

۲۳۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتار
۱۵	فصل ۱: معجزه‌ی آگاهی
۲۳	فصل ۲: خوزه سیلوا کیست؟
۳۳	فصل ۳: هنر مراقبه (مدی‌تیشن)
۴۱	فصل ۴: مراقبه‌ی پویا
۴۹	فصل ۵: تقویت حافظه
۵۷	فصل ۶: روش آموزش سریع
۶۳	فصل ۷: رؤیاهای خلاق
۷۳	فصل ۸: قدرت کلام
۸۱	فصل ۹: قدرت تجسم
۹۱	فصل ۱۰: بهبود و تندرستی
۱۰۳	فصل ۱۱: موفقیت در زندگی زناشویی
۱۱۱	فصل ۱۲: تقویت ادراک فراحسی (ASW)

- فصل ۱۳: کمک به دیگران از طریق کنترل ذهن سیلوا. ۱۲۹
- فصل ۱۴: تفکرات ۱۳۷
- فصل ۱۵: نگاهی گذرا ۱۴۵
- فصل ۱۶: روان‌پزشکی که با روش سیلوا کار می‌کرد ۱۴۷
- فصل ۱۷: افزایش اعتماد به نفس ۱۶۵
- فصل ۱۸: کنترل ذهن و تجارت جهانی ۱۸۵
- فصل ۱۹: کنترل ذهن و خودشناسی ۱۹۵

www.ketaboo.com

پیش‌گفتار

شما اکنون در آستانه‌ی یکی از بزرگ‌ترین و پرماجرترین تحولات زندگی خود قرار گرفته‌اید. هر پیشرفتی که در آموزش کنترل ذهن می‌کنید، در ارزیابی شما از خود به عنوان انسانی که با بینشی خاص از جهان، پا به عرصه‌ی وجود گذاشته است، تغییراتی پدید می‌آورد. مادامی که نیروهای جدید در شما رشد می‌کنند، احساس مسئولیت‌تان برای به‌کارگیری این توانایی‌ها در راه اصلاح کل بشریت افزایش خواهد یافت و شما قادر خواهید بود با کنترل ذهن از این قابلیت‌ها و قدرت‌های فوق‌تصور دنیای درون، فقط در راه اهداف مثبتی که در این کتاب آموزش داده می‌شود، نهایت استفاده را ببرید و نمی‌توانید آن‌ها را برای مقاصد منفی به‌کار گیرید.

برای اینکه بتوانید عملاً از این روش جدید در زندگی روزمره‌ی خود استفاده کنید، با ذکر دو مثال تجربیاتی را در اختیارتان قرار می‌دهم. در شهری واقع در غرب آمریکا، یک نقشه‌کش ساختمان، پس از اینکه در اتاق کارش را پشت خود بست و منشی را پشت در بسته تنها گذاشت، ناامید و مأیوس به سر میز کارش برگشت. نقشه‌های مربوط به یک مرکز خرید در دست احداث، درست زمانی مفقود شده بودند که قرار بود چند روز بعد جلسه‌ای با حضور اعضای شهرداری، جهت اخذ تصمیمات اساسی در مورد

روند انجام کار، برگزار شود. این جریان ممکن بود موجب فسخ قرار شود؛ اما چنین مواردی هرگز سبب نمی‌شد تا این نقشه‌کش مانند دیگر رؤسا به خاطر گم شدن چیزی جار و جنجال راه بیندازد.

او پشت میز کارش نشست، چشمانش را بست و کاملاً ساکت و بی‌حرکت شد. می‌شد حدس زد که وی سعی دارد تا آرامش از دست رفته‌اش را به‌رغم این مصیبت، دوباره باز یابد.

او مدت ده دقیقه‌ی تمام در همان حالت باقی ماند. سپس به آرامی بلند شد و ضمن خارج شدن از اتاق به طرف منشی خود رفت و با لحنی آرام خطاب به وی گفت: «ما باید صورت‌حساب‌های پنج‌شنبه‌ی گذشته را، یعنی همان زمانی که در «هارت فورد» بودم، بار دیگر موزد بررسی قرار دهیم. راستی در کدام رستوران شام خوردیم؟»

او ضمن تماس با رستوران مربوطه دریافت که نقشه‌ها آنجا مانده است. این نقشه‌کش ساختمان، دوره‌ی سیلوا را گذرانده و آموخته بود که به قدرت‌ها و توانایی‌های ذهنی که در اکثر انسان‌ها کاملاً بدون استفاده باقی می‌ماند، دسترسی پیدا کند. قابلیت قراخوانی خاطرات نیز جزو همین توانایی‌هاست؛ خاطراتی که در ذهن تربیت نشده مدفون گشته و کشف شدنی نیستند.

توانایی‌های خارق‌العاده‌ی ذهن باعث تعجب بیش از چهارمیلیون انسانی شده است که در دوره‌های آموزشی سیلوا شرکت کرده و یا با مطالعه‌ی آثار او با روش این اندیشمند بزرگ آشنا شده‌اند.

نقشه‌کش ساختمان طی آن ده دقیقه‌ای که آرام نشسته بود، چه عملی انجام داده بود؟

گزارش یکی دیگر از طرفداران کنترل ذهن ما را در جریان آنچه به شرح زیر اتفاق افتاده، قرار می‌دهد:

«دیروز که در برمودا بودم، ماجرای باور نکردنی برایم اتفاق افتاد. درست دو ساعت تا پرواز هواپیمای من به نیویورک مانده بود؛ ولی من با تمام سعی و کوشش نمی‌توانستم بلیت خود را پیدا کنم. ما سه تا بی حدود یک ساعت تمام آپارتمانی را که در آن اقامت داشتیم، جست‌وجو کردیم و از زیر فرش گرفته تا پشت یخچال، همه جا را گشتیم. چمدانم را سه بار باز و بسته کردم، ولی بلیت پیدا نشد. سرانجام به گوشه‌ای خلوت پناه بردم تا حواس خود را متمرکز کنم. با اینکه دوره‌ی آموزش مقدماتی را هنوز به اتمام نرسانده بودم؛ اما می‌توانستم بلیت را آن‌چنان واضح بینم که انگار واقعاً جلوی من قرار داشت. براساس آگاهی و بینشی که در دوره‌ی آموزش روش سیلوا یافته بودم، توانستم در ذهن، بلیت خود را لابه‌لای کتاب‌های قفسه‌ی دیواری بینم. به سرعت به طرف قفسه دیواری دویدم. بلیت من همان جا بود، درست همان‌گونه که در ذهنم مجسم کرده بودم.»

این‌گونه مسائل از نظر افرادی که هیچ اطلاعاتی درباره‌ی «روش‌های کنترل ذهن» ندارند، ناپذیرفتنی می‌تواند و باورکردنی نیست؛ اما در نوشته‌های «خوزه سیلوا» بنیان‌گذار این روش، انسان وجود نیروها و توانایی‌های خارق‌العاده‌ی ذهن خود را تجربه می‌کند و احتمالاً شگفت‌آورترین موضوع در این روش، قدرت یادگیری و به‌کار بستن آسان و سریع مطالب است.

«خوزه سیلوا» بخش اعظم زندگی خود را وقف تحقیق در مورد اعمال امکان‌پذیر و اسرارآمیزی کرده که ذهن بشر در صورت تعلیم مناسب و صحیح قادر به انجام آن‌ها خواهد بود. نتیجه‌ی این تحقیقات و آزمایش‌ها که در طول ده‌ها سال شکل گرفته است، به صورت دوره‌های آموزشی ۴۰ تا ۴۸ ساعته، کتب و جزوات آموزشی در اختیار ما قرار می‌گیرد. نتایج حاصل از این تحقیقات شامل موارد زیر است:

- توانایی به خاطر آوردن موضوعات و حوادثی که به دست فراموشی سپرده شده است.
 - تحت کنترل در آوردن دردها، تسکین دادن و یا از بین بردن آن‌ها به‌طور کامل.
 - تسریع در روند بهبود.
 - رهایی از عادات ناپسند و مضر.
 - اصلاح توانایی دریافت‌های درون و به خدمت گرفتن نیروی خلاق حس ششم.
 - حل مشکلات کوچک و بزرگ در زندگی روزمره.
- علاوه بر موارد مذکور، با مطالعه‌ی این کتاب، سرشار از آرامش، شادی و اعتماد به نفس خواهید شد. این حالات شما را در موقعیت مطمئنی قرار خواهد داد تا بر جریان زندگی خود بهتر و راحت‌تر تسلط کامل داشته، آن را کنترل کنید؛ چیزی که زمانی برای شما تنها یک رؤیا بود.
- اکنون برای اولین بار کتابی در اختیارتان قرار دارد که خواننده را در شرایطی قرار می‌دهد که می‌تواند حداقل بخشی از روش‌های آن را مطالعه کرده و به کار بندد. روش‌هایی که تاکنون فقط در طول دوره‌های آموزشی ۴۰ تا ۴۸ ساعته، تعلیم داده می‌شد؛ البته باید در نظر داشت که تشریح کامل برنامه‌های آموزشی این دوره‌ها خارج از گنجایش این کتاب است.
- بر اساس اقرار «خوزه سیلوا» بسیاری از انگیزه‌های وی در خلق آثار جاویدش مانند تعلیمات حکمت غربی، الهام گرفته از مشرق زمین است؛ با این حال، وی آن‌ها را در مجموعه‌ای جامع جمع‌آوری کرده که به عنوان مجموعه‌ای غربی معرفی شده است. دوره‌های کنترل ذهن و نیز این کتاب هر دو بر اساس تجارب زندگی و با هدف کمک به شخص خواننده یا شرکت‌کنندگان در دوره‌های آموزشی تنظیم شده است. خواننده با مطالعه‌ی

این کتاب می‌تواند در شرایط گوناگون زمانی و مکانی، در کل خوشبخت‌تر، موفق‌تر و سالم‌تر زندگی کند.

هنگامی که تمرینات را همان‌گونه که «خوزه سیلوا» در بخش‌هایی از این کتاب تشریح کرده، یکی پس از دیگری پشت سر می‌گذارید، مشاهده خواهید کرد که تجارب موفقیت‌آمیز شما موفقیت‌های دیگری را در پی خواهد داشت. بدین ترتیب، اعتماد به نفس و اطمینان چنان در شما قوت خواهد گرفت که رفته‌رفته قادر به انجام کارهایی می‌شوید که پیش از شناخت قدرت ذهن و روش سیلوا، آن‌ها را کاملاً غیرممکن می‌پنداشتید.

دلایل علمی موجود حاکی از آن است که ذهن به راستی قادر به انجام معجزه است. این واقعیت که تاکنون حدود چهار میلیون نفر در سراسر جهان توانسته‌اند با پشت سر گذاشتن موفقیت‌آمیز دوره‌های کنترل ذهن، اصلاحات وعده داده شده را در زندگی شخصی خود تجربه کنند، خود گواهی بر این مدعا است.

یک‌بار تصور کنید که نیروهای ذهنی‌تان را برای اصلاح قدرت دید خود به کار گرفته‌اید. در اینجا به یک نمونه‌ی عملی اشاره می‌کنیم:

«هنگامی که من در اولین دوره از کلاس‌های کنترل ذهن شرکت کردم متوجه شدم که قدرت بینایی‌ام تغییر کرده و بهتر شده است. عینک زدن من یک‌بار از دوران کودکی تا امتحانات دولتی به مدت ده سال و یک‌بار هم از سن سی و هشت سالگی شروع شد. آن‌طور که به من گفته شده بود، چشم چپم سه شماره ضعیف‌تر از چشم راستم بود. اولین عینک من در سال ۱۹۴۵، مخصوص مطالعه بود؛ اما چهار سال بعد، مجبور شدم از عینک‌های دوکانونی استفاده کنم که البته شماره‌ی آن مرتب اضافه می‌شد. پس از گذراندن دوره‌ی کنترل ذهن متوجه شدم که قدرت دید چشمانم به وضوح افزایش یافته، گرچه هنوز هم نمی‌توانستم بدون عینک به مطالعه پردازم.

بهبود وضع بینایی من آن‌چنان پیشرفت سریعی داشت که تصمیم گرفتم، تعویض مجدد شیشه‌های عینکم را تا حد امکان به تعویق بیندازم. پس از مدتی قدرت دیدم به بیست سال پیش برگشته بود و من می‌توانستم عینک مربوط به آن زمان را بزنم. هنگامی که عینک‌ساز ساکن محله‌ی ما چشمانم را معاینه کرد، تشخیص وی هم این بود که عینک مربوط به آن زمان کاملاً برای قدرت دید تقویت شده‌ی من مناسب است؛ به طوری که می‌توانستم تا زمان دریافت عینک جدید، آن را بدون هیچ‌گونه عوارضی به چشم بزنم.

با مطالعه‌ی فصل دهم این کتاب متوجه خواهید شد که انجام چه اعمالی موجب تسلط ذهن بر جسم و تسریع روند طبیعی درمان می‌شود. سادگی شیوه‌های کنترل ذهن را می‌توان از خطوط ایجاد شده در پوست خانمی که در مدت چهار ماه، بیش از ده کیلوگرم از وزن اضافی بدنش را کاهش داد، دریافت، او تعریف کرد:

«به عنوان نخستین گام در ذهن خود میزی را در اتاقی تاریک مجسم کردم که روی آن انواع بستنی‌ها و شیرینی‌های اشتهاآور و خوراکی‌های مشابه قرار داشت؛ چیزهایی که می‌دانستم باعث چاقی می‌شوند. از این رو در تصور خود، قاطعانه روی همه‌ی آن‌ها ضربدر قرمز بزرگی کشیدم، آن‌گاه خود را با اندامی چاق و بدقواره، شبیه آن چیزی که انسان در کارناوال‌ها می‌بیند، مشاهده کردم؛ سپس صحنه را تغییر دادم. این بار فضای واضح و روشنی را در ذهن خودم مجسم ساختم که نوری طلایی طبیعت بی‌جان آن را تحت‌الشعاع قرار می‌داد. در وسط صحنه انواع خوراکی‌های سالم و مفید روی میز چیده شده بود. می‌دانستم که آن مواد برای تندرستی من مفید هستند. در ذهن خود علامتی طلایی به نشانه‌ی تأیید روی تمام این تصویر کشیدم و هم‌زمان خود را در آینه می‌دیدم که چطور بلند قد و لاغر اندام در آنجا ایستاده بودم. در ذهن خود می‌گفتم که در آینده فقط به خوردن غذاهایی مانند خوراکی‌های موجود

روی میزی که تحت‌الشعاع نور طلایی قرار گرفته بود، میل خواهم داشت. ضمناً می‌شنیدم که چگونه تمامی دوستانم با تعجب اندام مرا تحسین می‌کردند. البته آن روز معین برابم از اهمیت خاصی برخوردار بود؛ زیرا در آن روز هدفی مشخص و زمان‌بندی شده را پیش‌روی خود می‌دیدم.

سرانجام موفق شدم؛ مدت‌های طولانی با رژیم‌های سخت غذایی زندگی کرده بودم؛ اما تنها با روش کنترل ذهن توانستم بر مشکل چاقی خود غلبه کنم. این روش تنها روش مؤثر در مورد مشکل من بود.

به کمک شیوه‌ی کنترل ذهن سیلوا، در سطح عمیقی از آگاهی فرو خواهید رفت و می‌توانید ذهن خود را با تمرین به مرحله‌ای برسانید که هدایت و کنترل بسیاری از وقایع زندگی را در دست بگیرید. در این روش از تصور و تصویرسازی ذهنی همراه با گفت‌وگوی درونی که در حاصل کار بسیار مؤثر است، استفاده می‌شود. با تمرین مداوم در این روش، نتایج حاصله روزبه‌روز شگفت‌آورتر و به شکل نامحدودی تکامل یافته می‌شود.

این کتاب، کتابی معمولی نیست و با مطالعه‌ی آن ابتدا با شیوه‌های ساده‌ی مراقبه^۱ آشنا می‌شوید و پس از یادگیری این شیوه‌ها، خیلی راحت قادر به انجام کارهایی خواهید شد که از نظر دیگران اموری خارق‌العاده و باور نکردنی هستند.



در واقع این کتاب شامل دو کتاب است که یکی درون دیگری جای گرفته است. کتاب بیرونی (شامل فصل‌های یک و دو و نیز فصل‌های شانزده تا نوزده) نوشته‌ی «فیلیپ میل»، به توصیف رشد در حال انفجار تشکیلات کنترل ذهن سیلوا و مفید بودن این دوره‌ها برای میلیون‌ها انسان در سرتاسر جهان می‌پردازد.

در فصل‌های دیگر، یعنی همان کتاب درونی، «خوزه سیلوا» شما را با یک سری روش‌های ساده که طی دوره‌های کنترل ذهن آموزش داده می‌شوند، آشنا می‌سازد و از آنجا که کار در دوره‌های آموزشی، به صورت گروهی است و مربیان کارآزموده عهده‌دار آموزش هستند، تعجبی ندارد که نتایج به دست آمده طی یک دوره ۴۰ تا ۴۸ ساعته به مراتب سریع‌تر و پر بارتر ظاهر شود.

با وجود این، اگر شما دستورهای «خوزه سیلوا» را دقیق پی‌گیری کنید و تمرینات را با حوصله و مصمم انجام دهید، اصلاحات بنیادی در زندگی شما ایجاد خواهد شد. روند این تغییرات مانند کلاس‌های آموزشی سریع نیست، ولی حتمی خواهد بود.

باید این کتاب را به شیوه‌ی کاملاً مشخصی مطالعه کنید. نخست یک‌بار بی‌وقفه کتاب را از اول تا آخر بخوانید. لطفاً از شروع تمرینات در حین مطالعه‌ی کامل کتاب برای اولین بار، خودداری کنید!

پس از اینکه کتاب را به طور کامل خواندید، بار دیگر فصل‌های سه تا پانزده را با تأمل مطالعه کنید. با این شیوه، تصویر واضح‌تری از مسیری که اکنون قصد دارید طی کنید، به دست خواهید آورد. سپس انجام تمرین‌های مشروح در فصل سه را شروع کنید. البته این تمرین‌ها چند هفته‌ای زمان خواهد برد. زمانی که مطمئن شدید به هدف تعیین شده در فصل سه دست یافته‌اید، به مطالعه فصل چهار و سایر فصل‌ها بپردازید.

«ماریا سورل» مربی دوره‌ی آموزشی و روان‌شناس مشاور، در تأیید گفته‌های «خوزه سیلوا» می‌گوید:

انجام دقیق تمرینات ارائه شده در کتاب، خواننده را قادر می‌سازد تا بر شیوه‌های توصیف شده‌ی کنترل ذهن تسلط یابد. به کمک این شیوه‌ها فرد می‌تواند بر بسیاری از مشکلات کوچک و بزرگ خود غلبه کرده و زندگی سرشار از سلامتی داشته باشد.