

متد کنترل ذهن

# سیلوا

نویسنده: خوزه سیلوا

مترجم: آرزو ناصرالمحارین



نشر حوضی نقره افتخار می‌کند که از نخستین ناشران ایرانی است که همیشه قدر زمین و

درخت و باران را دانسته و از کاغذهای بازیافتی استفاده کرده است.

کتابی که در دست دارید، با کاغذ بالک تهیه شده است، کاغذی که هم سبک‌تر از

کاغذهای تحریر است و هم برای تهیهی آن درخت‌های کم‌تری دیگر نیستند.

دنیا را سبز بخواهیم.



# فهرست

## از فیلیپ هییل

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

## از خوزه سیلوا

- ۳۳ فصل ۳: چگونه عمیق فکر کنیم؟
- ۴۱ فصل ۴: تعمق پویا
- ۵۱ فصل ۵: ارتقای حافظه
- ۶۱ فصل ۶: یادگیری سریع
- ۶۷ فصل ۷: خواب خلاقانه
- ۷۷ فصل ۸: کلمات شما قدرتمندند
- ۸۷ فصل ۹: قدرت تصویر
- ۹۷ فصل ۱۰: ارتقای سلامتی با استفاده از ذهن
- ۱۱۱ فصل ۱۱: تهرینی محرمانه برای عشاق
- ۱۱۹ فصل ۱۲: ادراک فراحسی را تهرین کنید
- ۱۳۷ فصل ۱۳: از گروه تهرینی خودتان
- ۱۴۵ فصل ۱۴: چگونه با کنترل ذهن به دیگران کمک کنیم
- ۱۵۵ فصل ۱۵: برخی گمانه‌زنی‌ها
- ۱۶۳ فصل ۱۶: فهرست کارها

## از فیلیپ هییل

- فصل ۱۷: کنترل ذهن ابزار روان‌پزشکان است ۱۶۵
- فصل ۱۸: عزت‌نستان به اوج می‌رسد ۱۸۵
- فصل ۱۹: کنترل ذهن در دنیای تجارت ۲۰۹
- فصل ۲۰: از این‌جا کجا می‌رویم؟ ۲۲۱
- ضمیمه ۱: (دوره‌ی آموزش کنترل ذهن و سازمان‌دهی، نوشته‌ی  
خوزه سیلوا) ۲۳۳
- ضمیمه ۲: (کنترل ذهن سیلوا و بیمار فراروانی، نوشته‌ی دکتر کلانسی  
مکتبی، فوق‌تخصص و لانس‌س، راییت، فوق‌تخصص) ۲۴۹
- ضمیمه ۳: مؤخره ۲۸۷

## مقدمه

در این کتاب قرار است یکی از متحول‌کننده‌ترین اتفاق‌های زندگی برای‌تان به نمایش گذاشته شود. با هر نتیجه‌ای که به دست می‌آورید، دیدتان 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 آن‌ها باشید.

نقشه‌کشی دفترش را بست. منشی‌اش را تنها و آشفته پشت میز کارش ترک کرد. نقشه‌هایی که برای یک مرکز خرید 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.