

بُعد دیگر وجود

خوزه سیلوا

ترجمه به ممدوح



انتشارات نیک فرجام

سرشناسه	سیلوا، خوزه، ۱۹۱۴ م - Silva, Jose
عنوان و نام پدیدآور	بعد دیگر وجود/ نویسنده خوزه سیلوا، [رابرت استون]؛ مترجم: احمد طه ممدوح
مشخصات نشر	تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	۱۶۷ ص
شابک	۹۷۸ - ۶۲۲ - ۶۳۹۵ - ۶۹ - ۴
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: e silva mind control method for getting help m your other side
موضوع	شفای روانی سیلوا
موضوع	موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه افزوده	استون، رابرت
شناسه افزوده	طه ممدوح، احمد، مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۸ ب۷/س۹۱/۱۱۴۱ BF
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۱
شمار کتابشناسی	۵۵۶۹۸۴۰

انتشارات نیک فرجام

بعد دیگر وجود

خوزه سیلوا
ترجمه‌ی: احمد طه ممدوح

ناشر: انتشارات نیک فرجام
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
حروف‌نگاری: آبان گرافیک
شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۶۳۹۵ - ۶۹ - ۴
قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶
تلفن: ۶۶۴۹۵۸۸۷ - ۶۶۹۷۲۸۱۷ - ۶۶۹۵۲۳۱۵

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار.....
۱۲	۱- معجزه‌ی آگاهی.....
۱۸	۲- خوزه سیلوا کیست.....
۲۵	۳- هنر مراقبه (مدیتیشن).....
۳۱	۴- مراقبه‌ی پویا.....
۳۹	۵- تقویت حافظه.....
۴۶	۶- روش آموزش سریع.....
۵۱	۷- رویاهای خلاق.....
۵۹	۸- قدرت کلام.....
۶۶	۹- قدرت تجسم.....
۷۴	۱۰- بهبود و تندرستی.....
۸۴	۱۱- موفقیت در زندگی زناشویی.....
۹۰	۱۲- تقویت اداراک فراحسی (ASW).....
۱۰۴	۱۳- کمک به دیگران از راه کنترل ذهن سیلوا.....
۱۱۱	۱۴- تفکرات.....

- ۱۱۷ ۱۵- نگاهی گذرا
- ۱۱۹ ۱۶- روان‌پزشکی که با روش سیلوا کار می‌کرد
- ۱۳۳ ۱۷- افزایش اعتماد به نفس
- ۱۵۱ ۱۸- کنترل ذهن و تجارت جهانی
- ۱۵۹ ۱۹- کنترل ذهن و خودشناسی

پیشگفتار

شما اکنون در آستانه یک روز 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 در چهارپایان عرصه وجود گذاشته است، تغییراتی پدید می‌آورد. مادامی که نیروهای جدید در شما رشد می‌کنند، احساس مسئولیتتان برای به‌کارگیری این توانایی‌ها در راه اصلاح کل خیریت افزایش خواهد یافت و شما قادر خواهید بود با کنترل ذهن از این قابلیت‌ها در فدهای فوق تصور 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 به کار گیرید.

برای این که بتوانید عملاً از این روش جدید در زندگی روزمره‌تان استفاده کنید، با ذکر دو مثال، تجربیاتی را در اختیارتان قرار می‌دهم:

در شهری واقع در غرب آمریکا، یک نقشه‌کش ساختمان، پس از این که 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،

برای گرفتن 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 به 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 با وجود این مصیبت، دوباره بازیابد.

او مدت ۱۰ دقیقه تمام در همان حالت باقی ماند. سپس به آرامی بلند شد و از آن خارج شدن از اتاق، به طرف منشی خود رفت و با لحنی آرام خطاب به وی گفت: «ما باید به حساب‌های پنج‌شنبه‌ی گذشته را - یعنی همان زمانی که در "هات فرد" ردم - دیگر مورد بررسی قرار دهیم. راستی در کدام رستوران شام خوردیم؟»

او ضمن تماس با رستوران مربوطه، دریافت که نقشه‌ها آنجا جا مانده است. این نقشه‌کش ساختمان، در هیلوا را گذرانده و آموخته بود که به قدرت‌ها و توانایی‌های ذهنی که در بیشتر انسان‌ها کاملاً بدون استفاده باقی می‌ماند، دسترسی پیدا کند. قابلیت فراخوانی خاطرات نه جزو همین توانایی‌هاست؛ خاطراتی که در ذهن تربیت نشده مدفون شده و کشف شدنی نیابند.

توانایی‌های خارق‌العاده ذهن باعث شگفتی بیش از ۳۰۰ میلیون انسانی شده است که در دوره‌های آموزشی سیلوا شرکت کرده یا با مطالعه آثار او با روش این اندیشمند بزرگ آشنا شده‌اند.

نقشه‌کش ساختمان طی آن ۱۰ دقیقه‌ای که آرام نشسته بود چه چیزی برای 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 باورنکردنی 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 سه‌تایی حدود یک ساعت تمام آپارتمانمان 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 شدنی نبود. سرانجام به گوشه‌ای خلوت پناه بردم تا حواس خود را متمرکز کنم. با این که دوره‌ی آموزش مقدماتی را هنوز به اتمام نرسانده بودم، اما می‌توانستم بلیت را آن‌چنان واضح ببینم که انگار واقعاً جلوی من قرار داشت. بر اساس آگاهی و بینشی که در دوره آموزش روش سیلوا یافته بودم، توانستم در ذهن، بلیت خود را لابه‌لای کتاب‌های قفسه دیواری ببینم. به سرعت به طرف قفسه دیواری دویدم. بلیت من همان‌جا بود؛ درست همان‌گونه که در ذهن مجسم کرده بودم.

این گونه مسائل از نظر افرادی که هیچ اطلاعاتی درباره‌ی "روش‌های کنترل ذهن" ندارند، نا پذیرفتنی می‌نماید و باورکردنی نیست؛ اما در نوشته‌های "خوزه سیلوا"، بنیان‌گذار این روش، انسان وجود نیروها و توانایی‌های خارق‌العاده ذهن خود را تجربه می‌کند و اساساً شگفت‌آورترین موضوع در این روش، قدرت یادگیری و به کار بستن آسان و سریع مطالب است.

"خوزه سیلوا" به نشر بزرگ‌دستی خود را وقف پژوهش در مورد اعمال امکان‌پذیر و اسرارآمیزی کرده که بشر در صورت تعلیم مناسب و صحیح، قادر به انجام آن‌ها خواهد بود. نتیجه‌ی این پژوهش‌ها آزمایش‌ها که در طول ده‌ها سال شکل گرفته است، به صورت دوره‌های آموزشی ۱۰ تا ۴۸ ساعته، کتاب‌ها و جزوات آموزشی در اختیار ما قرار می‌گیرد. نتایج حاصل از این پژوهش‌ها شامل موارد زیر است:

- ☐ توانایی به خاطر آوردن موضوعات و حوادثی که دست فراموشی سپرده شده است.

☐ تحت کنترل درآوردن دردها، تسکین دادن 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 حدیسم.

☐ حل مشکلات کوچک و بزرگ در زندگی روزمره.

علاوه بر موارد مذکور، با مطالعه 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 نخستین بار کتابی در اختیارتان قرار دارد که خواننده را در شرایطی قرار می‌دهد که می‌تواند دست‌کم بخشی از روش‌های آن را مطالعه کرده و به کار بندد. روش‌هایی که تاکنون فقط در طول دوره‌های آموزشی ۴۰ تا ۴۸ ساعته، آموزش 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 تألیفات 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 نیز از 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 مطالعه این کتاب می‌تواند در شرایط گوناگون زمانی و مکانی، در کل خوشبخت‌تر، موفق‌تر و سالم‌تر زندگی کند.

هنگامی که تمرینات را - ممان‌گونه 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 بر 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 شاهدان یا پشت سر گذاشتن موفقیت‌آمیز دوره‌های کنترل ذهن، اصلاحات وعده داده شده را در زندگی شخصی خود تجربه کنند، خود، گواهی بر این مدعا است.

یک بار 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 نخستین دوره از کلاس‌های کنترل ذهن شرکت کردم متوجه شدم که قدرت بینایی‌ام تغییر کرده و بهتر شده است. عینک زدن من یک بار

از دوران کودکی تا امتحانات دولتی به مدت ۱۰ سال و یک بار هم از سن سی و هشت سالگی شروع شد. آن طور که به من گفته شده بود، چشم چپم سه شماره ضعیف تر از چشم راستم بود. اولین عینک من در سال ۱۹۴۵، مخصوص مطالعه بود؛ اما چهار سال بعد، مجبور شدم از عینک‌های دو کانونی 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 بپردازم. بهبود وضع بینایی من آن‌چنان پیشرفت سریعی داشت که تصمیم گرفتم، تعویض مجدد شیشه‌های عینکم را تا حد امکان به تعویق بیندازم. پس از مدت مدیدی دردت دیدم به بیست سال پیش برگشته بود و من می‌توانستم عینک مربوط به آن زمان را بنرم. هنگامی که عینک‌ساز ساکن محله‌ی ما چشمانم را معاینه کرد، تشخیص داد که من همان بودم که عینک مربوط به آن زمان کاملاً برای قدرت دید تقویت شده‌ی من، مناسب نبود. به طوری که می‌توانستم تا زمان دریافت عینک جدید، آن را بدون هیچ گونه عوارضی به چشم بزنم.

با مطالعه فصل دوم این کتاب متوجه خواهید شد که انجام چه اعمالی موجب تسلط ذهن بر جسم و تسریم روی می‌شود. سادگی شیوه‌های کنترل ذهن را می‌توان از خطوط ایجاد شده در پوست خانمی که در مدت چهار ماه، بیش از ۱۰ کیلوگرم از وزن اضافی بدنش را کاهش داد، دریافت. او تعریف کرد:

«به عنوان نخستین گام در ذهن خود میز را با اتاقی تاریک مجسم کردم که روی آن انواع بستنی‌ها و شیرینی‌های اشتهاور و خیریه‌های مشابه قرار داشت؛ چیزهایی که می‌دانستم باعث چاقی می‌شوند. از این روی میز خود، قاطعانه روی همه آن‌ها ضربدر قرمز بزرگی کشیدم. آنگاه خود را با اندامی باتقوا و باواریه، شبیه آن چیزی که انسان در کارناوال‌ها می‌بیند، مشاهده کردم؛ سپس صحنه را تغییر دادم. این بار فضای واضح و روشنی را در ذهن خود مجسم ساختم که برای طلایی، طبیعت بی‌جان آن را تحت الشعاع 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 برایم از اهمیت خاصی برخوردار بود؛ زیرا در آن روز هدفی مشخص و زمان‌بندی شده را پیش روی خود می‌دیدم. سرانجام موفق شدم. مدت‌های طولانی با رژیم‌های سخت غذایی زندگی کرده بودم، اما تنها با روش کنترل ذهن توانستم بر سکا 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 می‌تواند ذهن خراب 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 در حاد کار بسیار مؤثر است، استفاده می‌شود. با تمرین مداوم در این روش، نتایج حاصله، روز به روز شگفت‌آورتر و به شکل نامحدودی تکامل یافته می‌شود.

این کتاب، کتابی معمولی نیست و ما "هی‌آ‌ن ابتدا با شیوه‌های ساده‌ی مراقبه آشنا می‌شوید و پس از یادگیری این شیوه‌ها، خیلی راحت قادر به انجام کارهایی خواهید شد که از نظر دیگران، اموری خارج‌العاده و باه‌نکردنی هستند.



در واقع این کتاب شامل دو کتاب است که یکی درونی جای گرفته است. کتاب بیرونی (شامل فصل‌های یک و دو و نیز فصل‌های شش و هفت و هشت و نهم و دهم و یازدهم و بیستم) 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 کارآموده عهده‌دار آموزش هستند، تعجبی ندارد که نتایج به دست آمده طی یک دوره ۴۰ تا ۴۸ ساعته به مراتب سریع‌تر و پربارتر 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 شیوه کاملاً مشخصی مطالعه کنید. نخست یک بار بی‌وقفه کتاب را از اول تا آخر بخوانید. لطفاً از شروع تمرینات در حین مطالعه‌ی کامل کتاب برای اولین بار، خودداری کنید!

پس از این که کتاب را به‌طور 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 سرزل" مربی دوره 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 شده کنترل ذهن تسلط یابد. به کمک این شیوه‌ها فرد می‌تواند بر بسیاری از مشکلات کوچک و بزرگ خود غلبه کند و زندگی‌ای سرشار از سلامتی داشته باشد.