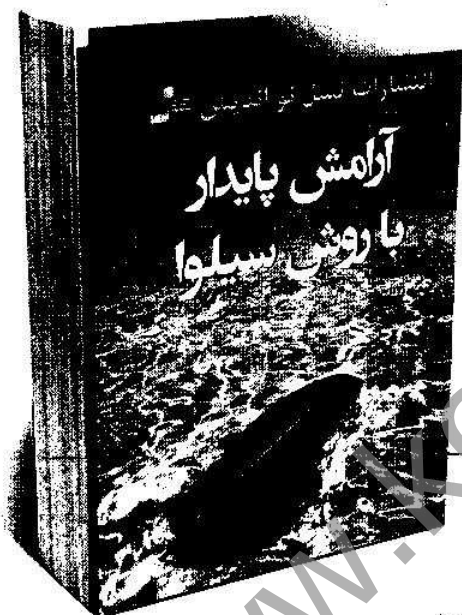




خواننده گرامی:

کتاب های انتشارات نسل نواندیش ،

در تمامی مراحل تولید (تالیف و ترجمه، حروف چینی و صفحه آرایی، ویرایش، طرح جلد، امور چاپ و صحافی) با کیفیت بسیار بالا و با قیمت چاپی پشت جلد در اختیار شما قرار می گیرد.

چنانچه کتاب حاضر فاقد این ویژگی ها باشد، تبدیلی محسوب می شود.

خواهشمندیم در صورت مواجهه با هر یک از این موارد، با تلفن ۹-۸۸۹۴۲۲۴۷ واحد حقوقی نسل نواندیش تماس حاصل فرمایید.

«اگر شخصی ... رفتار نامیده می‌شود، باید همان‌گونه خیابان‌ها و معابر را جارو کند که میکل آنژ نقاشی می‌کرد پتهوون سمفونی می‌ساخت و شکسپیر شعر می‌سرود. او باید آن‌گونه خیابان‌ها را جارو کند که تمامی موجودات آسمانی و زمینی مکث کنند و بگویند: اینجا رفتگری کار می‌کرد که کارش را خوب انجام می‌داد.»

مارتین لوتر کینگ

همه‌ی عوامل دست‌اندرکار انتشارات نسل نواندیش، هر روز صبح، کار خود را با این آرزو شروع می‌کنند که مصداق این جمله‌ی زیبا باشند و در انجام وظایف خود نهایت توانشان را به‌کار می‌گیرند تا شما خواننده‌ی گرامی، لحظات گرانبه‌ی خود را - با مطالعه‌ی این کتاب‌ها - سرشار از بهرمندی و لذت سازید.

با این همه، ما خود را از بهتر شدن کارمان بی‌نیاز نمی‌بینیم و نظرات‌تان را معیاری ارزشمند برای توجه و ارزیابی کارهای خود می‌دانیم؛ چرا که این آرا مایه‌ی بهتر شدن کارمان و در نتیجه رضایت بیشتر شما فرهیختگان خواهد بود.

برای این منظور می‌توانید با شماره تلفن‌های (۸-۵۷۷-۸۸۹۳) و (۹-۸۸۹۲۲۴۷) یا صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۶۹۳۱ و یا سایت www.naslenowandish.com و info@naslenowandish.com ما را از انتقادات و پیشنهادات خود بهره‌مند سازید.

با تشکر
بیزن علیپور
مدیر انتشارات نسل نواندیش



کلیه حقوق این کتاب برای

انتشارات نسل نواندیش محفوظ است

هیچ شخصی حق چاپ و نشر تمام یا بخشی از این کتاب را ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ ماده ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

۹-۶۳۰-۲۳۶-۹۶۴-۹۷۸

۳۷۹۳۰۸۹

آرامش پایدار با روش سیلوا
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۴.
۲۹۶ص

فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است
سوادکوهی، علی اصغر، ۱۳۳۸ -
فیپای مختصر

آرامش پایدار با روش سیلوا

نویسنده: علی اصغر سوادکوهی

صفحه آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ویراستار: طاهره میرصفی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۴

قیمت: ۱۶۹۰۰ تومان

شابک: ۹-۶۳۰-۲۳۶-۹۶۴-۹۷۸

ISBN: 978-964-236-630-9

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

۱۳.....	مقدمه
۱۵.....	فصل اول؛ قدرت درونی خود را فعال کنید
۲۳.....	فصل دوم؛ چگونه با نیمکره‌ی راست مغز بیندیشیم؟
۲۹.....	فصل سوم؛ روش سیلوا چیست؟
۳۹.....	فصل چهارم؛ چگونگی تکامل ساختار مغز
۴۵.....	فصل پنجم؛ چگونگی تاثیر برنامه‌ریزی‌های قدیمی بر انسان
۵۱.....	فصل ششم؛ راز آرامش پایدار با روش سیلوا
۷۱.....	فصل هفتم؛ چگونه از دو نیمکره‌ی مغز خود بهره‌مند شوید؟
۸۳.....	فصل هشتم؛ خانه‌تکانی ذهنی
۱۲۹.....	فصل نهم؛ تصویرسازی ذهنی چیست؟
۱۵۵.....	فصل دهم؛ چگونه وارد سطح آلفا شویم؟
۱۶۹.....	فصل یازدهم؛ اسرار آرامش آفرینی
۱۸۳.....	فصل دوازدهم؛ ترفندهای روش سیلوا و شیوه‌ی اجرای آن‌ها
۲۲۵.....	فصل سیزدهم؛ فراقکنی حواس
۲۳۷.....	فصل چهاردهم؛ کارگاه و راهنمایان ذهنی
۲۵۱.....	فصل پانزدهم؛ فراقکنی کاربرد حواس
۲۶۱.....	فصل شانزدهم؛ دورنمای آینده
۲۷۱.....	فصل هفدهم؛ مروری کوتاه بر روش سیلوا
۲۹۵.....	منابع

مقدمه

آیا دستیابی به موفقیت ساده است؟ آیا می‌توان چند سال جوان‌تر و سرزنده‌تر شد؟ آیا ممکن است به معنای واقعی موفق بود؟ آیا می‌توانیم همه چیز؛ از جمله احساسات، جسم، روابط اجتماعی و موقعیت مالی خود را در زندگی تغییر دهیم؟ تصور می‌کنید؛ غیرممکن است؟ تصور می‌کنید؛ چنین شعارهایی زائیده‌ی تخیلات من است؟ درواقع ممکن است کسی در کمتر از دوازده ماه ثروت‌مند (میلیاردر) شود؟ شاید بگویید اگر تمام این‌ها آن قدر ساده است که می‌توان تنها با استفاده از قدرت درونی به آن دست یافت، پس چرا همه به چنین موفقیت‌هایی نمی‌رسند؟

پرسش خوبی است. در زندگی کارهای بسیار ساده‌ای وجود دارد؛ اما مردم به آسانی از کنار آن‌ها می‌گذرند؛ زیرا در روزمرگی‌های زندگی خود غرق شده‌اند، درست مانند کسی که در بازپرداخت یک بدهی سنگین درمانده است. اغلب مردم در یافتن نقشه‌ی زندگی خود ناکام‌اند؛ ولی تصور می‌کنند، بهترین طراح زندگی خود هستند. روزها و سال‌ها از عمرشان می‌گذرد و تنها در کهنسالی درمی‌یابند که فقط بخش اندکی از زندگی را تصاحب کرده‌اند، البته نه به این علت که افرادی کم‌هوش هستند، بلکه فقط به این دلیل که عاشق آرزوهایشان نیستند، بنابراین دست به کار نمی‌شوند و قدرت تصمیم‌گیری را در خود پرورش نمی‌دهند. درواقع این افراد باید به ورزش روح بپردازند تا عضلات روحشان ورزیده و قوی شود. بسیاری از مردم قادر به تغییر رفتارهای معمول خود نیستند. گمان نمی‌کنم شما بخواهید جزء این گروه باشید؛ زیرا در غیر این صورت هرگز این کتاب را نمی‌خریدید و وقت خود را صرف خواندن آن

نمی‌کردید. با خواندن این کتاب خواهید آموخت که مهار زندگی خود را به‌طور کامل در دست بگیرید. یکی از اهداف این کتاب، آن است که هر کدام از شما بتوانید با استفاده از آموخته‌هایتان به دیگران نیز کمک کنید تا خود را به بهترین شکل تغییر دهند. از این پس می‌توانید در بهبود زندگی بسیاری از افراد؛ از جمله اعضای خانواده، دوستان، همکاران و کسانی که دوستشان دارید نقش داشته باشید، زمانی که توانستید به کمک شکوفایی قدرت درونی‌تان مهار زندگی خود را در دست بگیرید، بی‌تردید خواهید توانست به دیگران نیز کمک کنید تا خود را تغییر دهند.

❖ اگر می‌خواهید در زندگی، فرد موفقی باشید به‌خاطر بسپارید؛ در معادله‌ی زندگی، آینده هیچ‌وقت با گذشته برابر نیست.

اگر در گذشته شکست خورده‌اید، هیچ‌گاه نباید تصور کنید در آینده نیز چنین خواهد شد. آنچه در یک لحظه‌ی قبل، دیروز، شش ماه گذشته، شانزده یا پنجاه سال قبل اتفاق افتاده است، اصلاً مهم نیست و به آن معنا نخواهد بود که حتماً در آینده نیز همان اتفاقات پیش می‌آید.

اکنون از شما همراه و همسفر خوبم، پیش از مطالعه‌ی کتاب تقاضایی دارم؛ با خودتان عهدی ببندید که چنانچه این کتاب را مفید یافتید آن را به کسانی که دوستشان دارید، معرفی و هدیه کنید.

در پایان از تلاش‌ها، زحمات و مساعدت‌های بی‌دریغ همکاران و یاران صمیمی و دوست‌داشتنی‌ام در انتشارات نسل‌نواندیش؛ جناب آقای بیژن علیپور، سرکار خانم‌ها الهه‌ایمنی صفحه‌آرا، ندا ایمنی طراح جلد و تمام عزیزانی که زحمت حروفچینی، صفحه‌بندی، ویراستاری، صحافی، چاپ و فعالیت‌های مرتبط با این اثر را کشیده‌اند، سپاس و تشکر صمیمانه‌ی خود را تقدیم وجود نازنیشان می‌کنم و برای همگان آرزوی سلامتی و شادکامی را دارم.

علی اصغر سوادکوهی

زمستان ۹۳