

سیلوا، جوزه، Silva, Jose ۱۹۱۲
دستان شفابخش: آموزش شفابخشی خود و دیگران / تألیف جوزه 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، ۱۳۷۷ - مترجم ج. عنوان

۶۱۵/۸۵۱

RZ. ۴۰۳/س ۹

م ۷۷-۷۱۶۹

۱۳۷۷

دستان شفابخش

نویسنده: جوزه 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 گرمخانی - پلاک ۲۰۸

تلفن: ۹ - ۸۹۲۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

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

- چگونه می‌توانید به دیگران کمک کنید ۶۵
- بخش سوم. شفا دادن خود به کمک مدد سیلوا ۶۷
- توانایی شفابخشی در فرکانس‌های پایین مغز افزایش می‌یابد ۷۴
- مدد سیلوا از بیمار شدن پیش‌گیری می‌کند ۷۷
- پیش به سوی شادابی و تندرستی ۷۹
- شل و رها کردن ماهیچه‌ها برای عمیق‌سازی سطح امواج آلفا ۸۱
- یک سفر خیالی پر بار ۸۴
- آموزش سفر خیالی به درون بدن ۸۸
- روش‌هایی ویژه برای کمک به پزشکان ۹۱
- کارهای پیش‌گیرانه برای جلوگیری از بیماری‌های خطرناک ۹۴
- بازی‌های تمرین صبحگاهی ۹۷
- بخش چهارم. شفا دادن دیگران ۹۹
- شیوه‌های شفابخشی سیلوا ۱۰۲
- دستان شفابخش با فرکانسی ویژه به ورزش در می‌آید ۱۰۴
- شیوه‌ی اجرای مدد شفابخشی ویژه سیلوا ۱۰۵
- مدد شفابخش استاندارد سیلوا ۱۰۷
- دیدگاه دانشمندان در باره‌ی نیروی شفابخش ذهن انسان ۱۰۹
- ذهن شفاهنده‌ای معجزه‌گر است ۱۱۲
- معجزه‌گران: خوامستن، 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. خانه‌تکانی 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 دسته بندی 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 پیشگامان 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