

قدرت کنترل ذهن و تفکر

«چگونه می‌توانید بر ذهن و تفکر خود مسلط شوید؟»

نویسنده:

دکتر روگر ویتوز، کریستین. اچ گودفروی

مترجم:

مهدی صائمی

سرشناسه:	ویتوز، روژه، ۱۸۶۳ - ۱۹۲۵ م. Vittoz, Roger
عنوان و نام پدیدآور:	قدرت کنترل ذهن و تفکر: «چگونه می‌توانید بر ذهن و تفکر خود مسلط شوید؟» نویسنده روگر ویتوز، کریستین. اچ گودفروی؛ مترجم مهدی صائمی.
مشخصات نشر:	تهران: پر، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری:	۱۷۶ ص.
شابک:	978-600-8137-83-2
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیبا
یادداشت:	عنوان اصلی: How to control your brain at will
عنوان دیگر:	چگونه می‌توانید بر ذهن و تفکر خود مسلط شوید؟
عنوان دیگر:	آموزش کنترل ارادی ذهن.
موضوع:	فشار روانی - کنترل Stress management
موضوع:	آرامش ذهنی Peace of mind
موضوع:	آرامش و آسایش Relaxation
شناسه افزوده:	گودفروی، کریستین اچ
شناسه افزوده:	Godefroy, Christian H
شناسه افزوده:	صائمی، مهدی، ۱۳۶۰ - مترجم
رده بندی کنگره:	RA۷۸۵/۱۶۶۸ ۱۳۹۶

قدرت کنترل ذهن و تفکر



انتشارات پَر

- نویسنده: دکتر روگر ویتوز، کریستین. اچ گودفروی
- مترجم: مهدی صائمی
- صفحه آرای: منیر علیزاده
- چاپ اول: ۱۳۹۶
- تیراژ: ۱۱۰ نسخه
- قیمت: ۱۴,۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۳۷-۸۳-۲
- ISBN: 978-600-8137-83-2

آدرس: خ لبافی نژاد، بین خ دانشگاه و فخر رازی، پلاک ۱۷۴ واحد ۳

تلفن: ۶۶۴۶۶۳۶۰ - ۶۶۴۶۶۹۶۵ - ۰۵۲۰۲۵۲۰۲۳-۹۱۲۳

www.ParNashr.ir

❖ ❖ _____ ❖ ❖ فهرست مطالب

پیش گفتار..... ۷

فصل اول / کنترل ذهن

- دوگانگی مغزی:..... ۱۱
منظور از کنترل ذهن چیست؟..... ۱۳
فقدان کنترل:..... ۱۴
کمبود یا بی ثباتی کنترل:..... ۱۴
بررسی اثرات کمبود کنترل در فعالیتها و تصورات احساسی:..... ۱۵
بررسی نفوذ کنترل نابسند روی اعضای بدن:..... ۱۷
بررسی کنترل ذهن و بیماریهای عصبی:..... ۱۸
کنترل ذهن (فکر بد، فکر غلط، فکر منفی)..... ۱۹
فکر بد، فکر غلط، فکر منفی:..... ۲۲
بررسی نیمکره‌های مغز:..... ۲۵

فصل دوم / اختلالات مغزی و عصبی

- بررسی عوامل اتیولوژیکی:..... ۲۶
اشکال اختلالات فکری - عصبی:..... ۲۷
بررسی صورتهای ضروری (اورژانسی):..... ۲۸
بررسی صورتهای تصادفی:..... ۲۸
بررسی صورتهای متناوب و دوره‌ای:..... ۲۸
بررسی پرورش ذهن آشفته:..... ۳۰

فصل سوم / بررسی نشانه‌های روان‌شناسی

۳۴	بررسی علایم در طول بروز فاز پنهانی و موقت:
۳۶	بررسی علایم در طول بروز فاز فعال:
۴۱	بررسی نتایج علایم فیزیولوژیک ناشی از کنترل ناسالم:
۴۳	اهمیت افکار انسان:
۴۳	انواع افکار انسان:
۴۴	بررسی افکار مثبت انسان:
۴۴	نمونه‌های از افکار مثبت:
۴۴	بررسی افکار منفی انسان:
۴۵	نمونه‌ای از افکار منفی:
۴۵	بررسی افکار هدفمند در برابر افکار بی‌هدف:

فصل چهارم / بررسی ضروریات آموزش کنترل مغزی

۴۷	بررسی خواب مغناطیسی:
۴۹	چگونه می‌توان مغز را کنترل کرد:
۵۲	قسمتهای نابهنجار مغز:
۵۴	بررسی ارتعاشات معمولی و غیرمعمولی:

فصل پنجم / نحوه‌ی درمان

۶۰	درمان اجرایی (عملکردی):
----	-------------------------

فصل ششم / کنترل کردن رفتارها و کردارها

۶۷	بررسی اثرات فیزیکی در کنترل کردن فعالیت‌ها:
۶۸	نتایج تحرک تحت کنترل به طور خلاصه عبارتند از:
۶۸	بررسی روشهای ذهنی دیگر:

فصل هفتم / کنترل افکار

۷۰	افکار باید هوشیارانه باشند:
۷۱	تفسیر حالت خودآگاهی:
۷۲	بررسی حالت‌های مغز:
۷۴	بررسی تفکر مثبت:
۷۴	افکار مثبت و منفی:
۷۵	بررسی راهکارهای تقویت تفکر مثبت:

فصل هشتم / تمرکز

۷۸	تعریف تمرکز:
۸۳	بررسی تمرکز روی یک عقیده (ایده):
۸۵	تمرکز در ایده‌ی کسب انرژی:
۸۵	تمرکز در ایده‌ی کسب کنترل:
۸۶	بررسی تمرکز تأثیرات فیزیولوژیکی:
۸۹	بررسی درد و رنج:
۹۰	روش‌های کنترل فکر:
۹۰	افکار نشان می‌دهد شما چه فردی هستید.

فصل نهم / بررسی حذف تمرکز مجدد

فصل دهم / قدرت اراده

۹۹	قدرت اراده:
۹۹	بررسی تأثیر اراده:
۱۰۲	۱. بررسی آگاهی از خواسته‌ی موردنظر:
۱۰۳	۲. بررسی امکانات دستیابی به خواسته‌ی موردنظر:
۱۰۳	۳. بررسی صداقت و واقعی بودن خواسته‌ی موردنظر:
۱۰۵	آموزش‌های مهارتی در قدرت اراده:
۱۰۸	قصد و نیت درونی:
۱۱۰	بررسی نقش قدرت اراده در پردازش کنترل ناکافی:
۱۱۲	چگونه میتوان برای زندگی بهتر افکار مثبت داشت؟

فصل یازدهم / درمان به صورت روان‌شناسی

۱۱۵	کلیشه‌ها:
۱۱۸	بررسی افکار غیرمعمول (نابهنجار) - کاربردها و وظایف مغز نابهنجار:
۱۲۳	بررسی کنش نابهنجار مغز:
۱۲۷	بررسی کاهش فعالیت‌های علمی و واکنشی مغز:
۱۳۰	بررسی علل بازگشت بیماری:
۱۳۰	(۱) بررسی سازوکار معیوب:
۱۳۱	(۲) بررسی علایم روان‌شناسی:
۱۳۵	اهمیت کنترل ذهن در علوم متافیزیک:
۱۳۵	عملکرد ذهن چیست و چگونه میتوان آن را کنترل نمود؟

فصل دوازدهم / بی خوابی

۱۳۹	دلایل بی خوابی:
۱۳۹	بررسی بی خوابی جزئی:
۱۴۱	بررسی بی خوابی کلی:
۱۴۳	انواع بی خوابی:
۱۴۴	درمان بی خوابی:
۱۴۵	روش های برطرف کردن بی خوابی:

فصل سیزدهم / خلاصه ی درمان

۱۴۸	بیماران نیاز به درک اشتباهات خود دارند:
	دکتر ویتوز چگونه توانست قسمتی از زندگی روزانه ی شما را موثکافی کند:
۱۵۱	
۱۵۴	(۱) نتیجه ی پیاده روی هوشیارانه:
۱۵۴	(۲) نتیجه ی نفس کشیدن هوشیارانه:
	(۳) انجام فعالیت های داوطلبانه: «من دیگر نمی توانم ادامه دهم. من توانایی کافی ندارم».
۱۵۵	
۱۵۷	افزایش تحرک در درمان افسردگی مؤثر است:
۱۵۸	(۴) بررسی اولین مجموعه از تمرینات گرافیکی:
۱۶۰	(۵) بررسی دومین مجموعه از تمرینات گرافیکی:
۱۶۰	حذف و تمرکز مجدد:
۱۶۶	تغییرپذیری:
۱۶۷	تمرکز روی تصورات (افکار):
۱۶۸	تمرکز روی یک جمله:
۱۶۸	عوامل مؤثر در تمرکز حواس برای مطالعه:
۱۷۱	بیست روش مفید برای کنترل فشار:

❖❖ _____ ❖❖ پیش‌گفتار

در جهان و جامعه‌ی رو به تحول امروزی انسان‌ها به سرعت در حال کنکاش و پیشرفت هستند. این پیشرفت و تکامل یا اکتشافات علمی به واسطه‌ی رفتارهای جامعه‌شناسی، فناوری‌های علمی و پزشکی و... روزافزون است، اما یک اثر جانبی ناخوشایند طی این پیشرفت‌ها در میان همه‌ی انسان‌ها حاصل می‌شود و آن چیزی جز فشار درونی نیست. امروزه فشار عصبی تقریباً واژه‌ای همه‌گیر است. طبق گفته‌ی هانز سلی این واژه نوعی واکنش روان‌شناسی در موجود زنده اما سازگار با تمام اشکال پرخاشگری محسوب می‌شود. او به سختی توانست اهمیت این موضوع را در جامعه‌ی مدرن امروزی بگنجانند. دانش و علوم مختلف امروزی، در تکامل این عامل تمام‌نشدنی ذهنی از اطلاعات کمی برخوردارند. ترس، تأسف، عصبانیت، افسردگی، عدم امنیت و اضطراب از جمله عوامل فیزیکی و ذهنی ناشی از بروز استرس و فشار در آدمی تلقی می‌شوند. امروزه به دلیل توسعه‌ی روان‌شناسی جامعه‌ی کلاسیک اصول آدمیت، پزشکی، جهان و بسیاری از موارد دیگر معنا و مفهوم جدیدی را به خود گرفته‌اند و حتی باعث نابودی بسیاری از خصوصیات مهم و با ارزش خانوادگی و اجتماعی شده‌اند. ذهن انسان از زمانی که با طلوع صبح از خواب بیدار می‌شود و تا لحظه‌ای که دوباره به بستر خواب می‌رود، آکنده از پرسش‌های

۸ ○ قدرت کنترل ذهن و تفکر

اضطراب‌آمیز ناشی از بروز هرگونه تظاهر و معانی مبهم است. این اضطراب‌ها در هر دوره از زندگی روزمره‌ی ما در جریان است. همه‌ی ما دائماً به سبب این اضطراب‌ها دچار بیماری شک و تردید و حتی دردهای جسمانی شده‌ایم. لذا به دلیل کمبود امنیت درونی، خود را بیش از پیش فعال می‌کنیم تا بتوانیم به آرامش و سکون روح برسیم، اما فشارها و استرس‌های روزمره ما را از لذت بردن باز می‌دارند. این عامل موجب می‌شود تا نسبت به تفکرات خود قدرت تسلط و تمرکز نداشته باشیم و در برنامه‌ریزی زندگی و انسجام افکار درونی نقش ناخودآگاه کم‌تری داشته باشیم. در این کتاب، دکتر روگر ویتوز به بررسی نحوه‌ی پرورش تسلط درونی انسان بر روی افکار خود پرداخته است تا شما خوانندگان عزیز بتوانید با استفاده از راهکردهای مفید آن در ایجاد تعادل بنیادی و یافتن راه‌حل اساسی در کاهش فشار و اضطراب درونی خود بکوشید. با برقراری این تعادل بنیادی می‌توان فرآیندهای فیزیولوژیک را تا ده سال افزایش داد. دکتر ویتوز در نگارش این کتاب به طور جدی به انجام کنترل ذهن و تفکر پرداخته است و برای این کار مهارت زیادی را صرف کرده است. او ذهن و تفکر را مرز میان روح و بدن در اجرای عوامل وجودی تعریف می‌کند. در این راستا، تمرین درمانی منجر به بروز راه‌حل‌های تکمیلی و سازنده در بروز خلاقیت‌های ذهنی می‌شود. اساس تسلط یافتن روی افکار زمانی حاصل می‌شود که فرد بتواند برای خودشناسی‌اش به دنبال کشف راه‌های رضایت‌بخش مرتبط با انرژی‌های بالقوه‌ی درونی خود باشد. این مراحل منجر به بروز برخی راه‌حل‌های کلیدی می‌شود. آگاهی، هوشیاری، تمایل، آرزو، خواش، اندام، روابط ساختاری پویا و... از جمله عوامل میانجی در چگونگی تفکر و سرانجام به نتیجه رسیدن محسوب می‌شوند. دکتر روگر ویتوز در این کتاب به طور کامل به ارائه‌ی اطلاعات مهم در خصوص عملی کردن راه‌حل‌های مفید برای کنترل ذهن پرداخته است.

او به بررسی استنتاج‌های عملی و تصدیق عوامل مورد نیاز در حمایت و پشتیبانی از کنترل ذهن پرداخته است. همه‌ی ما به عنوان یک خواننده‌ی توانا باید نظریات مندرج در این کتاب را تمرین کرده، برای حل اختلالات روانی خود کوشا باشیم. درمان امراض فیزیکی و روانی هرگز بدون اعتماد و دارو درمانی حاصل نمی‌شود و شخص را دچار چالش‌های روحی و روانی می‌کند. این روش برای سلامت و خوشحالی فردی ضروری است. در طی سال‌های اخیر، تعدادی از بیماران در پرسش و پاسخ‌های پیرامون نیازهای خود، از یک چیز شکایت دارند. آن‌ها مرتباً نسبت به اختلالات عصبی از قبیل: ضعف اعصاب، ضعف روانی و ... شاکی هستند و در نهایت خواستار توسعه‌ی نقاط شخصیتی خود هستند تا به درکی روشن از دنیای درونی خود برسند. بنابراین، این قبیل بیماران از اختلالاتی رنج می‌برند که زمینه‌ساز فرآیند تفکر بود و من سعی کردم مطالبی را درخصوص راهنمایی هرچه بهتر و بیشتر آن‌ها ارائه دهم. اولین قدم برای رسیدن به این حس مطلوب، شناخت بیماری است تا بتوان با تمرکز بر روی آن، درمان را شروع کرد. این روش منجر به شناخت هرچه بیشتر خود و اختلالات فکری می‌شود و آدمی را در یافتن راه‌حل‌های مفید امیدوار می‌کند. حال باید دانست چه چیزی منجر به این اختلالات می‌شود؟ واقعیت وجودی آن چیست؟ چگونه می‌توان آن را به نحو احسن تغییر داد؟ برای هر یک از این سؤالات می‌توان پاسخ‌های منطقی ارائه داد. عنوان این کتاب و مطالب موجود در آن به شما انگیزه‌ی درونی برای درک محتوا می‌بخشد و بیماران را در کنترل تفکر و ذهن خود برای از بین بردن کنش‌های نادرست و خاص فعال می‌کند. عدم تسلط روی تفکر و ذهن منجر به بروز اختلالات و کاهش توانایی‌های درون می‌شود و دلایل منطقی و مؤثر درمان را در فرد کاهش می‌دهد. با درک واقعیت‌های درونی و توانایی‌های بالقوه به راحتی می‌توان وضعیت‌های شایسته‌ای را در خود ایجاد کرد. با مطالعه‌ی

۱۰ ○ قدرت کنترل ذهن و تفکر

مطالب صریح این کتاب می‌توان به سادگی و با سرعت هرچه بیشتر ضوابطی هدف‌مند را ایجاد کرد. من نیز با کسب نتایج مفید توانستم با بیماران خود صبورانه رفتار کنم و آن‌ها را به خودشناسی بیشتر برای یافتن توانایی‌های بالقوه و تبدیل آنها به توانایی‌های بالفعل و آینده‌ساز دعوت کنم. اگر شما خوانندگان عزیز بتوانید در کنترل توانایی‌های فکری خود صبور باشید، به راحتی می‌توانید با به کارگیری روش‌های پیشنهادی ساده در مطالب این کتاب التیام و بهبودی را به دست آورید. کافی است اعتماد کنید و هدف‌مندان پیش بروید تا به نتیجه‌ی دلخواه خود دست یابید.

ارادتمندان: دکتر روگر ویتوز

❖❖ _____ ❖❖ فصل اول

کنترل ذهن

دوگانگی مغزی:

قبل از بررسی کنترل مغزی، درک وظایف مغز بسیار مهم است تا احساسات، تصورات و ادراکات لازم را نسبت به مطالعه‌ی آن کسب نمایید.

با توجه به نظریه‌هایی جدید که درباره‌ی این عملکرد و کنترل مطرح شده است، دو تفاوت اجرایی از قبیل مغز عینی (خودآگاه) و مغز ذهنی (ناخودآگاه) حاصل شده است.

پیش از آنکه به بررسی ضوابط و درک نتایج این زمینه پردازیم، باید بدانیم با توجه به بررسی وجود دو مرکز، مغز ناخودآگاه در یک مسیر کلی در قسمت تصورات و احساسات قرار دارد. این نظریه ممکن است به عنوان یک فرضیه‌ی نه چندان واقعی محسوب شود.

اگر آن‌ها را به عنوان مراکز گروهی یافته‌های عصبی تلقی کنیم، حداقل در یک حالت قابل فهم خواهند بود. واقعیت امر این است که آن‌ها را می‌توان به عنوان عوامل هوشیار و بی‌هوش توصیف کرد. محل کالبدشناختی دقیق آن‌ها مشخص نشده است تا بتوان دانست دقیقاً کجا مستقر هستند.

۱۲ ○ قدرت کنترل ذهن و تفکر

اثبات این حالت تنها به کمک خواب مغناطیسی و بررسی نفوذ و عملکرد هوشیارانه‌ی مغز ایجاد می‌شود. ذهن ناخودآگاه در قسمت ابتدایی مغز است؛ درحالی‌که ذهن ناخودآگاه در قسمت نخستین اما تکامل‌یافته‌ی مغز قرار دارد که در تمام قسمت‌های عملی هوشیارانه‌ی مغز دخالت داشته، گاه به داوری علل و مسایل مخابره شدن در مغز می‌پردازد. بنابراین، قسمت نیمه‌هوشیار می‌تواند با عنوان مرکز اولیه و مغز هوشیار ثانویه یا تحول‌یافته شناخته شود. در مورد فعالیت پراکنده‌ی ذهن هوشیار در جاهای خاص از جمله سلول‌های عصبی، مسایل فرضی وجود ندارد و ما باید به بررسی این دوگانگی بپردازیم. به این دو عامل، کنترل ذهن می‌گویند. این بخش در افراد عادی از زمان بروز یک عقیده یا احساس در ذهن‌شان به سختی محسوس است. هر دوی این مراکز در افراد، معمولاً به سبب بروز فرآیندهای خاص دست‌خوش فعالیت ذهنی می‌شوند. در هر صورت، هرگونه اختلالات عصبی در بیماران، عموماً در هر دو عامل دوگانگی اتفاق می‌افتد؛ درحالی‌که بیماران از تمایز و تأکید آن‌ها کم‌تر آگاه می‌شوند. یک عامل خاص روان‌شناختی در مغز ناخودآگاه وجود دارد که به نظر می‌رسد در ایجاد هرگونه توازن فعال است و اختلاف میان دو بخش مغز و اتصال میان آن‌ها را مشخص می‌کند. یک شخص عادی و سالم بیشترین و یا کم‌ترین حد فاصله‌ی بین مغز خودآگاه را نسبت به شخص بیمار تشخیص می‌دهد. در اولین نگاه امکان دارد تعادلی کامل از ذهن خودآگاه و نیمه‌خودآگاه ایجاد شود. این تعادل به قسمت‌های مشخص شده بستگی دارد؛ درحالی‌که در واقعیت هرگز این‌طور نیست و این تعادل اهمیت چندانی ندارد. عموماً تعادل کامل فرد ممکن است برای قسمت‌های دیگر مغز باشد. افراد عصبانی اغلب تأکید زیادی روی مغز ناخودآگاه خود دارند. آن‌ها به