

www.ketab.ir



جادوی ذهن بزرگ

هنر دستیابی به سلامت جسم و روح

پروفسور کورت تپرواین

علی اصغر شجاعی



تهران، چیتگر، میدان
دریاچه، خیابان جوزانی
غربی، خیابان هیرمند،
خیابان هراز، برج صدق
B3 غربی، واحد ۵۸
تلفن: ۰۹۱۲۸۵۷۳۶۲۵

سرشناسه : تپرواین، کورت Tepperwein, Kurt

عنوان و نام پدیدآور : جادوی ذهن بزرگ: تقویت خلاقیت ذهنی / کورت تپرواین؛
ترجمه‌ی علی اصغر شجاعی.

مشخصات نشر : تهران: ادبیات معاصر، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری : ۲۰۰ ص. ۵/۱۴×۱/۵۴، ۲۱/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۲۷-۳۰۰-۱

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: Geistheilung durch sich selbst...

عنوان دیگر : تقویت خلاقیت ذهنی.

موضوع : اندیشه و تفکر خلاق Creative thinking

پرورش ذهن Mental discipline

موفقیت Success

شناسه افزوده : شجاعی، علی اصغر، ۱۳۳۷ -، مترجم

رده بندی کنگره : LB۱۰۶۲

رده بندی دیویی : ۱۵۲/۳۷۰

شماره کتابشناسی ملی : ۹۴۸۲۷۰۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

جادوی ذهن بزرگ

نوشته‌ی: پروفسور کورت تپرواین

ترجمه‌ی: علی اصغر شجاعی

ناشر: ادبیات معاصر

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

حروف چینی و صفحه‌آرایی: آبان گرافیک

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۴

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۱ - ۳۰ - ۵۸۲۷ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۲۲۰۰۰۰ تومان

GEISTHEILUNG
DURCH SICH SELBST

فهرست مطالب

۱۳	خواننده‌ی گرامی
۱۵	پیش‌گفتار مترجم
۱۷	مقدمه
۱۹	۱: قوه‌ی تخیل، زبان ذهن نیمه‌هشیار
۱۹	محتوای اطلاعات
۲۰	الفبای ذهن نیمه‌هشیار
۲۰	دیدار با یک دوست
۲۱	خود را ببینید
۲۱	رنگی ببینید
۲۲	شدت اطلاعات
۲۲	انگیزه‌ی درست
۲۳	وضعیت صحیح ذهنی
۲۵	۲: مکان آرام‌گرفتن ذهن
۲۵	سرمنشأ نیرو و ایده‌های نو
۲۶	گنجایش ذهن ما
۲۶	وجود واقعی یا خیالی

- ۶: به خواسته‌های خود تحقق بخشید! ۱۷۷
- پذیرفتن زندگی و شاد زیستن از طریق افکار مثبت ۱۷۷
- روح بی‌واسطه درمان می‌شود ۱۷۸
- اعتقاد: شفا یا مرگ ۱۷۸
- تحقق اندیشه ۱۷۹
- یک نکته‌ی دیگر: حالا منتظر یک معجزه باشید ۱۸۰
- نیروی شگفت‌انگیز شکرگزاری ۱۸۰
- خوش‌بین باشید! ۱۸۲
- افکار ما سرنوشت ما هستند ۱۸۳
- مهم‌ترین کلمه‌ی زندگی شما: آری! ۱۸۴
- آیا شما خوش‌بین هستید؟ ۱۸۵
- آزمون خوش‌بینی ۱۸۵
- نتایج آزمون خوش‌بینی ۱۸۶
- مفهوم زندگی ۱۸۷
- تصویرسازی ذهنی در کودکان ۱۸۸
- تصویرسازی ذهنی برای افزایش عملکرد تحصیلی ۱۸۸
- روش دستیابی به مکان آرام گرفتن ذهن در کودکان ۱۸۹
- تکرار تصویرهای مثبت ۱۹۳
- تصویرسازی ذهنی کودکان به هنگام خواب ۱۹۴
- چاره‌ی همه‌ی مشکلات ۱۹۶
- امید به موفقیت داشته باشید تا کامیاب شوید ۱۹۸
- کلام آخر و نتیجه‌گیری ۱۹۹

«روح است که جسم را می‌سازد.»

«گفته»

بیش گفتار مترجم

با یاری نیروی بی‌کران ذهن، می‌توانیم بر بیماری‌ها چیره شویم، اما منفی‌نگری، خودخواهی، حسادت و خشم، مانع از آن می‌شود که در درازمدت، زندگی سالمی داشته باشیم. پژوهش‌های روان‌شناسی ثابت کرده است که عامل اصلی بیماری و پیری زودرس، ترس از زندگی است!

با این اوصاف، شک نیست که نگرش ذهنی مثبت، آرامش درونی و تسلط بر نفس (حفظ اعتدال)، زندگی را در مسیر بی‌بازگشت آن پیش می‌برد و حافظ تندرستی و نیروی زندگی می‌شود.

اندیشه‌ی ما نیروی بیکرانی دارد که بهره‌گیری یا رها کردن این نیروی سازنده یا مخرب، به نوع برخورد ما بستگی دارد. نیروی ذهن ما تعیین‌کننده‌ی تندرستی یا بیماری و برتر از آن، سرنوشت ماست و هیچ یک از ما را یارای گریز از آن نیست. در واقع این موهبت به ما داده شده که زندگی‌مان را همان‌گونه که می‌خواهیم، سامان دهیم.

هرگز نباید فراموش کنیم که سرنوشت ما با تندرستی ما گره خورده است. کتابی که پیش رو دارید، راه غلبه بر بیماری و حفظ و تقویت تندرستی را به شما می‌آموزد.

با خواندن این کتاب، دیگر لازم نیست نگران تندرستی خود باشید و تندرستی در دست‌های شما خواهد بود. در این کتاب، افزون بر پندهای خیرخواهانه، با روش‌های بدیهی و کاملاً کاربردی درمان ذهنی، آشنا می‌شوید. بزرگ‌ترین کشف نسل ما، آن است که بشر می‌تواند با تغییر دادن افکار خویش، زندگی خود را تغییر دهد، زیرا افکار ماست که سرنوشت ما را می‌سازد.

مترجم