

هٖرمندان زندگي راحت تر زندگي مي کنند!

کورت تيرواين
کلارا کرمي

کورت تپرواین kurt Tepperwein
هنرمندان زندگی راحت تر زندگی می کنند / کورت تپرواین: ویراستار حمیده رستمی

تهران: نسل نواندیش ۱۳۹۰

۲۳۷ ص

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۳۷۱-۱

عنوان اصلی: Lebenskünstler leben leichter

راه و رسم زندگی / پرورش ذهن / موفقیت

کرمی، کلارا. ۱۳۴۳ - مترجم

رستمی، حمیده. ۱۳۴۴ - ویراستار

۱۳۹۰ ۲۳۲ ر / ۲۴۶۳۷۱

۱۵۸/۱

۲۳۶۲۱۲۷

هنرمندان زندگی راحت تر زندگی می کنند!

نویسنده: کورت تپرواین

مترجم: کلارا کرمی

ویراستار: حمیده رستمی

صفحه آرا: الهه ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۰

قیمت: ۵۶۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۳۷۱-۱

ISBN: 978-964-236-371-1

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

نشانی فروشگاه ۲: خیابان مطهری - ابتدای خیابان سهروردی جنوبی - نبش کوچه زاهدان - پلاک ۲۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل نواندیش

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

بخش اول

فصل ۱

خود شما آفریننده‌ی زندگی تان هستید ۱۹

فصل ۲

هشیار زندگی کردن ۲۵

فصل ۳

تاج را بر سر بگذارید ۳۱

بخش دوم

چگونه می‌توان هنرمند زندگی شد ۳۵

فصل ۴

مرحله‌ی ۱: شما کارگردان زندگی خود هستید - علت‌های درست

را ایجاد کنید ۳۷

فصل ۵

مرحله‌ی دوم: هر چیز و هر کسی موقعیتی برای پیشرفت است -

هنرمندان زندگی و سرنوشت ۹۱

فصل ۶

مرحله‌ی سوم: هر کسی می‌تواند در هر زمانی همه چیز را تغییر دهد - در نعمت و فراوانی زندگی کنید..... ۱۳۳

بخش سوم

همراه ۲۰۱

فصل ۷

تندرستی هنرمند زندگی ۲۰۳

شریک زندگی هنرمند زندگی ۲۲۵

سخن پایانی ۲۳۴

www.ketab.ir

درباره‌ی کتاب

در مدرسه یاد گرفته‌ایم رود نیل چقدر طول دارد، گوته که بوده است و یک ضربدر یک چند می‌شود. اما یک مسأله را هرگز به ما نیاموخته‌اند؛ اینکه خودمان باشیم. اکنون خود را فرای «من» محدود و تنگتان قرار دهید و احساس «خود» بودن را تجربه کنید! ... و منتظر یک وقتی نباشید!

نویسنده در این کتاب، با واژگانی ساده، توضیح می‌دهد چگونه تاجی بر سر خود بگذارید و به کمک روش‌های ذهنی، بالاخره بتوانید همان‌طور زندگی کنید که تا به حال فقط در رویا می‌دیدید. زیرا بعضی از انسان‌ها فقط می‌خواهند بدانند زندگی پس از مرگ چگونه است؟ درحالی‌که موضوع مهم‌تر این است که کاری کنیم زندگی پیش از مرگ وجود داشته باشد و در اصل به همین علت هم باید این کتاب را مطالعه کنید...

- همین حالا زندگی کردن را آغاز کنید!
- رویاهایتان را تحقق بخشید!
- از زمانتان استفاده کنید!

از متن کتاب:

- به عنوان هنرمند زندگی، چگونه روزم را می‌گذرانم؟
- درآمدتان را در خواب کسب کنید!
- با اندیشه، تندرستی‌تان را بازیابید!

www.ketab.ir

درباره‌ی نویسنده

دکتر کورت تپرواین^۱، متولد سال ۱۹۳۲ در باد لوبنشتین^۲ آلمان، قبل از اینکه در سال ۱۹۷۳ از تجارت کناره‌گیری کند، سرمایه‌داری موفق بود. او در زمینه‌ی یافتن علت اصلی بیماری‌ها و رنج‌ها، به تحقیق پرداخت و پزشک تجربی شد. در سال ۱۹۸۶، رساله‌اش را نوشت و درجه‌ی پروفسوری را در رشته‌ی روان‌شناسی دانشگاه کلین^۳ سنت لوئیس امریکا، اخذ کرد و سپس به تدریس در مؤسساتی بین‌المللی، از جمله دانشگاه صلح^۴ در برلین، مشغول شد. او از سال ۱۹۸۴ به عنوان مدرس، در آکادمی علوم انسانی مشغول به کار بوده است و از سال ۱۹۹۷ در آکادمی بین‌المللی علوم در وادوس^۵، تدریس می‌کند. وی در همین سال، به دلیل خدماتش، موفق به دریافت جایزه‌ی اول علوم در زمینه‌ی «علم یا فلسفه‌ی درون»^۶ آلمان شد. کتاب‌های وی در زمینه‌ی خودیاری، به زبان‌های

^۱. Kurt Tepperwein

^۲. Lobenstein

^۳. Clayton-University

^۴. Friedensuniversität

^۵. Vaduz

^۶. Esoterik

مختلف دنیا ترجمه شده است. روش ابداعی او در مورد پرورش ذهن و الهامات درونی، در زندگی بسیاری از افراد، بخشی غیرقابل چشم‌پوشی به شمار می‌آید.

www.ketab.ir

پیشگفتار

دیر یا زود همه‌ی ما در برابر این تکلیف قرار می‌گیریم که به‌راستی زندگی کنیم و به این نتیجه خواهیم رسید که هیچ‌کس این کار را به ما یاد نداده است. در مدرسه، خواندن و نوشتن و حساب کردن را یاد گرفتیم. آموختیم اسکندر بزرگ در چه جنگ‌هایی پیروز شده است، نیویورک چقدر جمعیت دارد و طول رود نیل چقدر است، خلاصه همه‌ی آنچه را در زندگی آینده به کارمان نمی‌آید، یاد گرفتیم. اما آنچه هرگز نیاموختیم، این دانش بنیادین است که انسان چگونه باید جسم خود را تندرست نگه دارد، چگونه کار درست و مناسب و به دنبال آن، رسالت زندگی‌اش را بیابد و چگونه همسری مناسب پیدا کند و با او خوشبخت شود یا زندگی را به‌تنهایی، استادانه سپری کند. همچنین نیاموخته‌ایم که انسان چگونه می‌تواند بر مشکلات فایز آید، بحران‌ها را پشت سر بگذارد، آرزوهایش را تحقق بخشد و به اهدافش دست پیدا کند. ما نمی‌دانیم فرد چگونه به پیروزی دست می‌یابد و زندگی‌اش را آگاهانه برنامه‌ریزی می‌کند، حتی در سنین بالا نیز سرزنده و شاداب

باقی می‌ماند، چگونه به خویشتن خویش می‌رسد و به‌راستی، زندگی رضایت‌بخش و سرشاری را می‌گذرانند.

ما هیچ‌یک از این‌ها را در مدرسه یاد نگرفتیم. برای بسیاری از مسایلی که در واقع در زندگی بسیار مهم هستند، آماده نشدیم. به این ترتیب، بسیاری از انسان‌ها در اثر شکست‌ها و ناملایمات زندگی، به ورطه‌ی بحران می‌افتند و گمان می‌کنند که زندگی باید همین‌طور باشد. در صورتی که اگر به قانون علت و معلول توجه می‌کردند و به‌راستی سکان زندگی را دست می‌گرفتند و به مرور زمان می‌آموختند که هنرمندانه زندگی کنند، می‌توانستند همه چیز در زندگی داشته باشند. زیرا زندگی بسیار مهم‌تر از آن است که بتوان آن را به دست اتفاق سپرد. برای بعضی مهم است که بدانند زندگی پس از مرگ چگونه است. در صورتی که مهم‌تر آن است کاری کنیم که پیش از مرگ، زندگی وجود داشته باشد. درست به همین دلیل است که اکنون این کتاب را به دست گرفته‌اید.