

ذهن، آگاهی و سعادت

(جلد اول)

نویسندگان:

پروفسور جواد منتظمی (مدرس بین‌المللی قانون جذب)

و مهناز بهرامی

نور
نشر تریفه

سرشناسه: منتظمی، جواد- بهرامی، مهناز
عنوان و پدیدآور: ذهن، آگاهی و سعادت، منتظمی، بهرامی
مشخصات نشر: تریفه، روانسر، کرمانشاه، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری: ۱۷۰ ص رقعی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۱۷-۲۲-۳
موضوع: تفکر نوین، جسم و جان
موضوع: ذهن و آگاهی، زندگی معنوی، آرامش زندگی
موضوع: پزشکی و روان شناسی
رده بندی کنگره: BP ۶۳۹
رده بندی دیویی: ۱۳۱
شمار کتابشناسی ملی: ۲۹۲۵۱
ذهن، آگاهی و سعادت

نویسندگان: جواد منتظمی، مهناز بهرامی
صفحه آرایی: واحد کامپیوتر نشر تریفه
طرح جلد: حبیب محمدی
ناشر: : تریفه
قطع: : رقعی
تیراژ: : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: : اول، پاییز ۱۴۰۰
قیمت: : ۸۰۰۰۰ تومان
شابک: : ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۱۷-۲۲-۳

نشر تریفه- کرمانشاه- روانسر - مخ سعدی

terefebok@gmail.com

تریفه
نشر تریفه

فهرست مطالب

۱۳.....	مقدمه
۱۵.....	فصل اول، قانون جذب
۱۷.....	قانون جذب و قانون ارتعاش
۱۸.....	تاریخچه شکل گیری قانون جذب
۱۹.....	قانون جذب در زندگی
۲۰.....	قدرت قانون جذب
۲۰.....	چگونه از قانون جذب استفاده کنیم؟
۲۰.....	ذهن خود را آرام کنید
۲۰.....	تصمیم گیری و اقدام از راههای استفاده از قانون جذب
۲۱.....	از جهان پرس
۲۱.....	نوشتن آرزوهای راههای استفاده از قانون جذب
۲۱.....	لمس کنید و قدم بردارید
۲۲.....	قدرشناسی خود را نشان دهید
۲۲.....	اعتماد کردن به جهان از راههای استفاده از قانون جذب
۲۳.....	فصل دوم، ذهن چگونه کار می کند؟
۲۶.....	ذهن چیست؟
۲۸.....	سه سطح مختلف ذهن
۲۹.....	این سه ذهن چگونه با هم کار می کنند؟
۳۱.....	عملکرد ذهن
۳۲.....	سفر آغاز می شود
۳۳.....	تفاوت ذهن و مغز
۳۵.....	ذهن آگاه
۳۶.....	جهت دهی تمرکز
۳۹.....	استفاده از تصور
۴۲.....	نقش ذهن نیمه آگاه

۴۴.....	گذرگاهی به درون ذهن نیمه آگاه
۴۶.....	ذهن نیمه آگاه در مقابل ذهن ناخودآگاه: تفاوت در چیست؟
۴۸.....	نقش ذهن ناخودآگاه
۴۸.....	چگونه زندگی خود را تغییر دهید
۴۹.....	تفاوت ذهن و فکر
۵۰.....	کار ذهن چیست؟
۵۲.....	مدیریت ذهن چیست؟
۵۳.....	قدرت ذهن
۵۷.....	فصل سوم، تأثیر خاطرات و احساسات منفی بر روح، روان و جسم
۶۰.....	افکار منفی
۶۰.....	افکار منفی چیست؟
۶۱.....	ریشه یابی افکار منفی
۶۱.....	درمان افکار نادرست
۶۳.....	تکنیک توقف فکر
۶۳.....	مشکلات ناشی از افکار منفی
۶۴.....	دوری از افکار منفی با داشتن امید به زندگی
۶۴.....	اهمیت امید به زندگی در انسان ها
۶۵.....	نقش امید به زندگی در سلامت انسان
۶۶.....	تأثیر احساسات منفی بر روی جسم انسان
۶۸.....	الف: اختلالات روان تنی
۶۸.....	ب: اختلال علائم جسمانی
۶۹.....	ج: اختلال اضطراب بیماری
۶۹.....	د: اختلال تبدیلی
۷۰.....	ه: اختلال ساختگی
۷۰.....	و: اختلالات تغذیه‌ای
۷۲.....	ز: اختلال خواب

- ح: سندرم پاهای بی قرار ۷۳
- ط: اختلال‌های ایذایی ۷۴
- اختلال سلوک ۷۵
- اختلال نا فرمانی مقابله جویانه ۷۶
- اختلالات مرتبط با مصرف مواد ۷۶
- اختلال قمار ۷۷
- روند افکار مثبت و منفی ۷۷
- آیا شما این قدرت را دارید؟ ۷۹
- تأثیر احساسات منفی بر روی روح انسان ۸۰
- افسردگی ۸۳
- اختلال بی‌نظمی خلقی اخلاگر ۸۵
- اختلال افسردگی عمده (اختلال افسردگی ماژور) ۸۵
- اختلال افسردگی منجمد (دیپنسی) ۸۶
- دیگر اختلالات افسردگی یا اختلال افسردگی نامشخص ۸۶
- اختلال دیسفوریای پیش از قاعدگی ۸۶
- اختلال افسردگی ناشی از مواد/ دارو ۸۶
- اختلال افسردگی ناشی از دیگر شرایط پزشکی ۸۷
- اختلالات اضطرابی ۸۸
- اختلال اضطراب فراگیر (GAD) ۸۹
- آگورافوبیا (ترس از مکان‌های شلوغ) ۸۹
- اختلال اضطراب اجتماعی ۸۹
- فوبیا های خاص ۹۰
- اختلال هراس (پانیک) ۹۰
- اختلال اضطراب جدایی ۹۱
- اختلالات مربوط به استرس ۹۲
- اختلال استرس حاد ۹۲

۹۲.....	اختلال سازگاری.....
۹۳.....	اختلال استرس پس از سانحه (PTSD).....
۹۳.....	اختلال دلبستگی واکنشی.....
۹۴.....	اختلالات گسستگی.....
۹۴.....	آمنزبای گسسته (فراموشی تجزیه‌ای).....
۹۴.....	اختلال هویت تجزیه‌ای.....
۹۵.....	اختلال شخص زدایی - واقعیت زدایی.....
۹۵.....	پرخاشگری.....
۹۷.....	بددلی.....
۹۸.....	بدبینی.....
۹۸.....	نشخوار فکری.....
۹۹.....	خودخوری.....
۱۰۱.....	فصل چهارم، نقش غدد
۱۱۱.....	علائم دیابت نوع ۱ :.....
۱۱۳.....	علائم دیابت نوع ۲.....
۱۱۵.....	بخش‌های مختلف سیستم غدد درون ریز.....
۱۱۶.....	سیستم غدد درون ریز در مغز.....
۱۱۷.....	سیستم غدد درون ریز در گردن.....
۱۱۸.....	سیستم غدد درون ریز بدنی.....
۱۲۱.....	فصل پنجم، سوء تغذیه
۱۲۶.....	سوء تغذیه جسمی.....
۱۲۷.....	۱- بیماری‌های روانی.....
۱۲۷.....	مشکلات حرکتی و ارتباط اجتماعی.....
۱۲۸.....	اختلالات گوارشی و بیماری‌های معده.....
۱۲۸.....	اعتیاد به الکل.....
۱۲۸.....	عوامل خطر زای سوء تغذیه.....

۱۳۰		سوء تغذیه روحی
۱۳۱		اشتباهاتی که باعث سوء تغذیه روحی می‌شود
۱۳۱		الف: وابستگی‌ها
۱۳۲		وابستگی چیست؟
۱۳۲		تأثیر وابستگی بر بهزیستی روانشناختی
۱۳۳		وابستگی ریشه در کودکی دارد
۱۳۴		درباره الگوهای وابستگی چه میدانیم؟
۱۳۶		چگونه از شر الگوهای وابستگی مخرب رها شویم؟
۱۳۸		ب: ترس‌ها
۱۳۹		فوبیا چیست؟
۱۴۰		علت انواع فوبیا چیست؟
۱۴۱		علائم انواع فوبیا چیست؟
۱۴۳		فصل ششم، احساسات خود را خفه می‌کنید:
۱۴۶		اجازه نمی‌دهید دچار اشتباه شوید:
۱۴۶		ترجیح می‌دهید که قربانی باشید:
۱۴۷		فکر می‌کنید که ذهن خوان هستید:
۱۴۸		کینه دارید:
۱۴۹		به نظرات دیگران وابسته هستید:
۱۵۰		بر موفقیت دیگران تمرکز دارید:
۱۵۱		به گذشته و آینده خود اجازه ندهید وارد زندگیتان شوند:
۱۵۳		فصل هفتم، راهکار چیست؟
۱۵۵		شکرگزاری و ناشکری
۱۵۶		قانون شکرگزاری چیست؟
۱۵۷		تأثیر شکرگزاری بر زندگی انسان
۱۵۸		چیستی شکرگزاری و ناشکری
۱۶۱		تأثیر شکرگزاری بر روح انسان

مقدمه

قانون جذب چیست و چگونه می‌توانیم از این قانون استفاده کنیم؟ طبق قانون جذب افراد با تمرکز بر افکار خود، می‌توانند تجربه‌های مثبت و منفی خاصی را به زندگی خویش وارد کنند و آن‌ها را تجربه کنند. با استفاده از قدرت قانون جذب می‌توانید زندگی خود را به طور کامل تغییر دهید اما مهم‌البت که بدانید چگونه از این قانون استفاده کنید. در این کتاب ما بیشتر به موانع و راه‌های دستیابی به قانون جذب خواهیم پرداخت و امیدواریم بتوانیم در آینده‌ای نزدیک به خود قانون جذب و راه‌های خوشبختی از طریق این روش تازه یافت شده در سراسر دنیا بپردازیم. در ادامه به مطالبی در باب قانون جذب خواهیم پرداخت.