

معجزه ذهن برتر

دکتر ژوزف مورفی
دکتر ارهارد اف. فرایتاگ

ترجمه‌ی
علی اصغر شجاعی

مورفی، ژوزف، ۱۸۹۸ - م
معجزه ذهن برتر / اثر ژوزف مورفی، ارهارد فرایتاگ؛ برگردان
علی اصغر شجاعی. -- تهران: نقش و نگار: فلسفه، ۱۳۸۴.
۳۲۰ ص.

ISBN: 964 - 7002 - 06 - 8

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی: *Kraftzen trale unterbewu Btsein.*
۱. پرورش ذهن. ۲. حافظه -- تقویت. ۳. اندیشه و تفکر خلاق.
۴. حافظه. الف. فرایتاگ، ارهارد، Freitag, Erhard ب. شجاعی
ارانی، علی اصغر، ۱۳۳۷ - مترجم. ج. عنوان.
۱۵۳/۴۲ BF۶۳۲/م۸م۶
۱۳۸۴
کتابخانه ملی ایران
۲۳۳۳۱-۸۴م



مؤسسه انتشارات فلسفه



نقش و نگار

تهران - انقلاب، ۱۲ فروردین، شهیدای ژاندارمری، شماره ۲۳۴

تلفن: ۶۶۴۹۶۲۴۹-۶۶۹۵۰۷۲۵

معجزه ذهن برتر

ژوزف مورفی

ارهارد اف. فرایتاگ

- | | |
|--------------|-------------------|
| ● ترجمه | ● علی اصغر شجاعی |
| ● طرح جلد | ● مژگان پارسامقام |
| ● حروف نگاری | ● آبان گرافیک |
| ● لیتوگرافی | ● بهروز |
| ● نوبت چاپ | ● اول |
| ● سال نشر | ● ۱۳۸۵ |
| ● چاپ | ● آراین |
| ● شمارگان | ● ۲۶۵۰ نسخه |

حق طبع محفوظ و مخصوص انتشارات نقش و نگار است.

۳۲۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیش‌گفتار	۱۳
مقدمه	۱۷
سوء استفاده از افکار	۱۷
حقایق ابدی	۲۱
فصل ۱: مرکز قدرت ذهن نیمه هشیار	۲۵
تأثیرگذاری افکار	۲۵
قدرت غیرقابل کنترل افکار	۲۸
ذهن: سرچشمه نیروهای آفرینش و خلاقیت	۳۱
تو همانی که می‌اندیشی	۳۵
ما نمایشی از تصورات مان هستیم	۳۹
توقف خلاق در اندیشیدن	۴۳
هنر مثبت زیستن	۴۵
خود را تحقق بخشید	۴۷
نیروهایی از اعماق ذهن نیمه هشیار	۵۲
زندگی در این جا و در این لحظه	۵۶
راه من به آزادی ذهنی	۵۸
کلاه جادویی افکار غلط	۶۰

۶۳	چهار آرزوی بزرگ انسان
۶۶	عقل شما، بزرگ‌ترین مانع در راه رسیدن به خود
۶۷	کلمات رمز: هماهنگی و عشق
۷۸	شما برای خوشبختی‌تان تصمیم گرفته‌اید

فصل ۲: افکار مثبت، سنگری در برابر دنیای مشکلات

۸۳	احساس برتر از اراده است
۸۶	اعتماد به نفس جدید
۸۸	از دواج قدیمی در عشق جدید
۹۱	بیاموزید ابتدا خود را دوست داشته باشید
۹۲	مغلوب شدن توسط پرخاشگری‌ها
۹۶	خارج کردن خود از وابستگی
۹۸	خانم و سواس شستن
۱۰۲	دختری بدون دست خط
۱۰۴	خارج از ضعف انگیزه

فصل ۳: قدرت تلقین

۱۰۷	مشاهده تأثیرات محیطی
۱۱۰	آرزوها و خواسته‌های ارادی ما
۱۱۲	بازتاب‌ها و تخیل
۱۱۴	تمدد اعصاب عمیق به وسیله آموزش خود آفرین
۱۲۰	تمرین تلقین
۱۲۷	چگونه بیاموزیم که با تلقین‌ها درست رفتار کنیم؟
۱۲۸	مأوریت به خود برتر
۱۳۱	فهرست تلقین‌ها برای انتخاب شخصی

۱. تلقین‌های کلی برای سلامت جسم و روح	۱۳۱
تلقین برای نوجوانان	۱۳۳
۲. تلقین‌های هنگام بی‌خوابی، احساس گناه و عصبانیت	۱۳۴
۳. تلقین‌های هنگام افسردگی‌ها، ترس‌ها و عقده‌های حقارت	۱۳۶
۴. تلقین برای سیگاری‌ها	۱۳۷
تلقین گروهی	۱۳۸
گردش ذهنی در جسم	۱۳۹
خود روزمردتان را خود تعیین کنید	۱۴۳
غلبه نیروی ذهنی بر ماده	۱۴۵
تلقین‌های جامعه	۱۵۱
راز موفقیت	۱۵۳
برنامه‌ریزی جدید برای ذهن نیمه هشیار شما	۱۵۸
تمرین روزانه	۱۶۰

فصل ۴: هیپنوتیزم به عنوان تقویت‌کننده تلقین ۱۶۳

هیپنوتیزم چیست؟	۱۶۳
هیپنوتیزم چه کاربردی دارد؟	۱۶۸
هیپنوتیزم را می‌توان در موارد زیر به‌طور موفقیت‌آمیزی به کاربرد . ..	۱۶۸
امکانات دیگر برای بهبود بخشیدن به زندگی از طریق هیپنوتیزم:	۱۶۹
کار با جسم یا - دقیق‌تر - با پنج جسم	۱۷۲
به راستی در هیپنوتیزم چه اتفاقی می‌افتد؟	۱۷۵
سه مرحله هیپنوتیزم	۱۷۷
خطاهای حسی	۱۸۰
هیپنوتیزم را چگونه تجربه می‌کنید؟	۱۸۱
داشتن توقع زیاد از درمانگرها	۱۸۳

آزمایش‌هایی با مجرمان	۱۸۷
مرزهای هیپنوتیزم	۱۹۲
هیپنوتیزم درمانی چه تأثیراتی دارد؟	۱۹۴
چگونه موفقیت فردی خود را در هیپنوتیزم تجربه می‌کنید؟	۱۹۶
دانش و یادگیری در هیپنوتیزم	۱۹۸
فریب دادن با خواب	۲۰۰

فصل ۵: تصاویر ذهنی، گنجینه‌ای ناشناخته ۲۰۳

عقدۀ پس زدهٔ روانی چیست؟	۲۰۳
تصاویر ذهنی عاطفی	۲۰۴
دو نیمۀ مغز و تأثیرات مختلف آن	۲۰۹
نیروی ذهنی مشکلات را پراکنده می‌سازد	۲۱۲
توانایی جا به جا کردن کوه‌ها	۲۱۴
بازتاب زندگی زناشویی	۲۱۷
ترس‌ها تحت تأثیر نور و عشق ذوب می‌شود	۲۱۹
سفری اکتشافی به گذشته	۲۲۲

فصل ۶: هنر تکامل یافتن

در پی شکار خوشبختی	۲۲۷
رهایی از بنیادگرایی و خودخواهی	۲۲۸
افکار منفی شکل دهنده و هدایت کنندهٔ گروهی از مشاغل	۲۳۰
هنر تخیل مثبت	۲۳۲
آغاز هر روز جدید با شادی و شمع	۲۳۵
ثروت هر شخصی به اندازهٔ تصور خود اوست	۲۳۶
رهایی از تمامی گناهان	۲۳۸

۲۳۹	 سرنوشت به عنوان وظیفه: ایجاد هماهنگی در زندگی حقیقی
۲۴۴	 دستیابی به تحول مثبت در سه گام
۲۴۶	 روش برقراری ارتباط منظم با ذهن نیمه هشیار
۲۴۸	 تحقق خواسته‌ها
۲۵۰	 حفاظت در مقابل تأثیرات بیگانه

۲۵۳	 فصل ۷: ما بر دشمن شماره یک یعنی ترس غلبه می‌کنیم
۲۵۲	 ترس هزار چهره دارد
۲۵۴	 محبت به خود
۲۵۷	 راه‌های غیر معمول به آگاهی برتر
۲۶۰	 خدا را در درون خود حس می‌کنم
۲۶۲	 خروج ترس - از هر کدام از سلول‌های بدن
۲۶۵	 رفتار تحسین برانگیز سیاسی
۲۶۷	 تمرین آرامش افکار
۲۶۷	 پر کردن باتری زندگی
۲۶۹	 پایان عقد حقارت
۲۷۱	 خود را به متخصص دانش‌های قدیمی تبدیل کنید
۲۷۳	 کمک مثبت به منظور خروج از موقعیت‌های اجباری
۲۷۵	 نیرو از تنفس عمیق طبیعی

فصل ۸: آیا اندیشیدن وسیله‌ای برای خوشبختی است؟ افکار به عنوان

۲۷۹	 علت بیماری روانی
۲۷۹	 افکار خود را آزمایش کنید
۲۸۱	 افکار منفی و احمقانه
۲۸۳	 دیوانگی و حالت عادی چیست؟

جانشین روان رنجوری: محبت و هماهنگی	۲۸۶
خواب منبع نیروی ما: میعادگاه با ذهن نیمه هشیار	۲۸۸
آماده سازی خود برای یک خواب سالم	۲۸۹
سفارش‌ها و دستوراتی به خود برتر	۲۹۱
فصل ۹: غلبه بر بیماری‌ها: فکر به عنوان علت بیماری جسمی	۲۹۵
ایجاد پایگاهی برای سلامتی	۲۹۵
راهی به سوی رهایی خود	۲۹۸
بیماری‌های روان‌تنی	۲۹۹
دیوانگی را در حالت طبیعی بشناسید	۳۰۱
راهی به سوی سلامت تن و روان	۳۰۳
حفاظت و امنیت در قانون ذهنی	۳۰۵
سرطان، سخت‌ترین تکلیف ما	۳۰۷
هیچ مورد بدون امید وجود ندارد	۳۱۱
خط پایانی مثبت	۳۱۴

آقای دکتر از هار داف، فرایتاگ، روانشناس مجربی است که از طریق الهامات و نیروی ذهنی خود از قوانین حیاتی جانبداری می نماید. او موفق شده است راه رسیدن به آرزوها و خوشبختی را به هزاران انسان نشان دهد. او تعالیم مرا فرا گرفته، تمامی کتاب های مرا مطالعه کرده و همواره سخنرانی های زیادی در مورد کتاب «معجزه ذهن برتر» و سایر کتاب هایم انجام داده است. او استادی برجسته است و می تواند به هر کسی راه رسیدن به زندگانی برتر، خوشبخت تر و کامل تر را نشان دهد. من خواندن این کتاب را که از راه های مختلف، برکت را به زندگی تان می آورد، توصیه می کنم.

دکتر ژوزف مورفی
کالیفرنیا، لاگوئاهیلز

پیش‌گفتار

ما در دوران تحولات عظیم ذهنی زندگی می‌کنیم. تاکنون هیچ یک از رشته‌های علوم به دلیل روش‌های خاص و یا شیوه تفکرشان این‌گونه، مورد هجوم سایر عقاید قرار نگرفته‌اند. دست یافتن به هشیاری برای همه ما معنایی ژرف‌تر و گسترده‌تر پیدا کرده است. به خصوص روش‌های سنتی درمانی ما در مقابل طوفانی از روش‌های درمانی غیرمعمول و نوین قرار گرفته‌اند که تاکنون در تفکر غربی‌ها بیگانه بوده‌اند. بسیاری از درمان‌گران خاور دور نشان داده‌اند که باید به بسیاری از مسایل از زاویه دیگری نگریست و به طریقی دیگر عمل کرد.

همیشه برای من کمک کردن به یک بیمار در درجه اول قرار دارد، حتی اگر در علم روان‌شناسی ارزش انرژی‌های ذهنی که عمده‌تأ در درمان از آن‌ها استفاده می‌کنم، به‌طور منطقی قابل قبول نباشد. روش مثبت‌اندیشی که از استاد مرحوم جناب آقای دکتر مورفی آموخته و آن را تکمیل نموده‌ام، برایم واقعیت‌هایی را آشکار کرده است تا بتوانم شخصاً دلیل این امر را بیابم که چرا روانکاوان تحلیل‌گر نتوانسته‌اند تا به امروز به راه واقعی دست یابند. بیمارستان‌های روانی مملو از بیماران، کاملاً نشانگر این مسئله هستند.

خواننده این کتاب می‌تواند شخصاً علت این امر را به خصوص در قسمت مربوط به کار بر روی هوش دریابد. من می‌خواهم با کمک نوشتن این سطور، حقیقت نیروهای ذهنی را که در درون ما نهفته است نشان داده و راه رسیدن به آن‌ها را هموار کرده و سعی کنم طرز کار با این نیروها را نه تنها برای قشر روشنفکر و تحصیلکرده، بلکه برای مردم عادی نیز قابل درک سازم. این حق هر فردی است که از بدو تولد آزادانه و بدون تأثیر نظرات متخصصانه روان‌شناسان و دیگر علما، با نیروهای وجودی خویش یکی شده و از آن‌ها به بهترین نحو استفاده نماید.

بسیار خوشبخت و سپاسگزارم که در زندگی‌ام با دکتر مورفی آشنا شدم، زیرا این آشنایی باعث شد تا به انتهای جست‌وجوهایم برای یافتن راهی به خویشتن برترم برسم. من تمام معالجه عملی خود را بر اساس تعالیم و نظرات او از هستی، بنیان نهاده‌ام.

ارهارد اف. فرایتاگ

خوانندگان گرامی

من موفقیت شگفت‌انگیز خود را در امر
درمان مدیون تعالیم او هستم

کتاب «معجزه ذهن برتر» که اینک در مقابل شما قرار دارد تا به امروز بیش از صد هزار نسخه به فروش رسیده است. ده بار تجدید چاپ در مدت دو سال برای یک کتاب مشاوره‌ای، موفقیتی آن‌چنان چشمگیر است که می‌خواهم از شما و سایر خوانندگان آن صمیمانه تشکر نمایم. توجه عموم به فلسفه عملی در زندگی در سال‌های اخیر به‌طور قابل توجهی افزایش یافته است. من خواندن کتاب‌های استاد، دکتر مورفی را به شما توصیه می‌کنم. دومین کتابم «طلب کمک از ذهن نیمه‌هشیار» نام دارد که آن نیز منتشر شده است. امید است که خواندن این کتاب برای تان لذت‌بخش و سرور‌انگیز باشد. اگر در این مورد سوالی به نظر تان رسید، نامه برایم ارسال نمایید، تا جایی که از دستم برآید، کمک خواهم کرد.

متعهد معنوی شما

ارهارد اف. فرایتاگ