

تربیت جسم و فکر

تمرینات بدنی و ذهنی

مؤلف: طاہا جاوید

انتشارات کدیور

ناشر برگزیده سال ۹۵

سرشناسه	: جاوید، طاها، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: تربیت جسم و فکر؛ تمرینات بدنی و ذهنی / مولف طاها جاوید.
مشخصات نشر	: رشت: کدیور، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۸۸ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-600-8141-60-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
عنوان دیگر	: تمرینات بدنی و ذهنی.
موضوع	: پرورش ذهن
موضوع	: Mental discipline
موضوع	: مثبت‌نگری
موضوع	: Affirmations
موضوع	: تلقین روانی
موضوع	: Mental suggestion
موضوع	: تمرین‌های ورزشی
موضوع	: Exercise
موضوع	: جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	: Sports—Physiological aspects
موضوع	: سلامتی
موضوع	: Health
رده‌بندی کنگره	: ج ۶۳۲/بف ۶۳۲
رده‌بندی دیویی	: ۵۳/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۳۲۰۶

تربیت جسم و فکر

مؤلف:	طاها جاوید
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۶
ناشر:	کدیور
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
حروفچینی و صفحه‌آرایی:	هنر و اندیشه - تلفن: ۳۳۲۳۵۰۹۵
چاپخانه:	سورنا
نمایش حرکات:	رضی ترقی‌طلب
قیمت:	۱۲۰۰۰۰ ریال
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۱۴۱-۶۰-۰

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف بوده و هرگونه کپی‌برداری از مطالب این کتاب تنها با اجازه‌نامه کتبی از مؤلف امکان‌پذیر می‌باشد.

فهرست مطالب و مندرجات

۷	مقدمه
۹	فصل اول
۹	قدرت‌های ذهن
۹	تمرکز خرد
۱۱	خلاء فکر
۱۳	گفتار مثبت
۱۵	افکار مثبت و خواب بیدار
۲۲	تلقین
۲۴	باور
۲۵	خودآگاهی
۲۶	تصور و مشاهده
۲۸	خواب و هیپنوتیزم
۳۰	تکرار
۳۱	سکوت
۳۳	قوانین مثبت
۳۵	پذیرش افکار منفی
۳۷	عدم بزرگنمایی
۳۹	فصل دوم
۳۹	تکرار و تلقین جملات مثبت
۳۹	ذهن
۴۲	گفتگوهای ذهنی

۴۴	 اصول انتخاب و بکارگیری جملات مثبت
۴۶	 آماده‌سازی شرایط
۴۷	 اثرات تکرار جملات مثبت
۴۸	 کلمات و جملات مثبت

۶۱	 فصل سوم
۶۱	 تمرین‌های بدننی
۶۱	 تمرین‌های یوگا
۶۳	 حرکات نشی و ریتمیک
۶۵	 تمرین‌های استقامتی و تعادلی
۶۶	 تمرین‌های رده
۶۸	 ماساژ درمانی و حرکات درمانی
۷۰	 تنفس‌های عمیق
۷۱	 ورزش‌های هوازی

۷۳	 فصل چهارم
۷۳	 نمایش حرکات بدننی
۷۳	 حرکات یوگا
۸۴	 حرکات تعادلی و استقامتی
۸۸	 حرکات نرمشی و ریتمیک

مقدمه

در این کتاب تمرینات بدن و فکری مهم و ساده‌ای جهت برقراری و حفظ سلامتی جسمانی و روانی ارائه گردیده است. اغلب این تمرینات بدلیل سادگی و فوایدی که دارند برای افراد سالم یا بیمار و در سنین مختلف قابل اجراء هستند. هر کسی با توجه به نیاز و شرایط جسمانی و ذهنی خود می‌تواند تمرینات مورد علاقه‌اش را انتخاب نموده و اجراء کند.

تمرینات جسمانی ارائه شده برای سلامتی و رفع ناراحتی‌های جسمانی و روانی و همچنین تمرینات فکری معرفی شده برای سلامت و رفع ناراحتی‌های روانی و روان تنی بسیار مفید هستند. جهت برقراری و حفظ سلامتی باید تمرینات جسمانی و فکری ساده‌ای را اجراء کرده و از انجام تمرینات پیچیده و سنگین خودداری نمود. تمرینات سنگین و پیچیده ممکن است ناراحتی‌هایی را برای انسان بوجود آورند و برای همه افراد و در همه شرایط قابل اجراء و مناسب نیستند. بعضی از تمرینات

بدنی و ایده‌های خاص، ناشی از تفکرات جادویی، توهمات و یا خرافات هستند که از آنجمله می‌توان به هواخواری، نورخواری، روزه‌های بلندمدت با آب، ایستادن بر روی سر در هاتایوگا، جابجایی اجسام با تمرکز فکر و عبور از دیوار و غیره نام برد. درباره تمرینات بدنی و فکری کتابهای متنوع و زیادی وجود دارند که تمرینات و مسایل ساده‌ای را پیچیده و بغرنج کرده‌اند و در برخی از آنها خرافات و توهمات هم به چشم می‌خورد که نتیجه نفس‌پرستی هستند. چون کار نفس بغرنج کردن حقیقت را دور کردن ذهن‌ها از حقیقت است.

بعضی تمرینات بدنی و فکری ارائه شده در کتاب‌های دیگری وجود دارند ولی بر مبنای آنها نتیجه تحلیل‌ها و تجربیات شخصی‌ام هستند.

تمرینات بدنی ارائه شده به انعطاف‌پذیری مفاصل کمک نموده و بسیاری از ناراحتی‌های مربوط به غمخوردگی استون فقرات را از بین می‌برند و موجب تمرکز یا خلأ فکر می‌گردند. تمرینات بدنی و فعالیت‌های جسمانی ساده از جمله دویدن، پیاده‌روی از عوامل مهم سلامتی جسمانی و روانی هستند.

ضمناً از آقای رضی ترقی طلب مربی یوگا جهت نمایش حرکات ورزشی قدردانی می‌نمایم.