

قدرت‌های ذهن و کلام

تمرینات ذهنی، وجدنی، عوامل شادی

مؤلف: طاها جاوید

انتشارات کدیور

ناشر برگزیده سال ۹۵

سرشناسه	: جاوید، طاها، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: قدرت‌های ذهن و کلام: تمرینات ذهنی و بدنی، عوامل شادی / مولف طاها جاوید.
مشخصات نشر	: رشت: کدیور، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۶ ص.
شابک	: ۹-۹-۰۰۸۹۶۹-۶۰۰-۹۷۸
۱. بیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: پویاسازی ذهن
موضوع	: Biofeedback training
موضوع	: پرورش ذهن
موضوع	: Mental discipline
موضوع	: تمرین‌های ورزشی
موضوع	: Exercise
موضوع	: شادی
موضوع	: Cheerfulness
رده بندی کنگره	: ۱۳۰-۲-۵/۳۱-BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۱۱۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۹۱۷۷۵

قدرت‌های ذهن و کلام

تمرینات ذهنی و بدنی، عوامل شادی

مؤلف: طاها جاوید

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

ناشر: کدیور

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

حروفچینی و صفحه‌آرایی: هنر و اندیشه

چاپخانه: سورنا

قیمت: ۱۸۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹-۹-۰۰۸۹۶۹-۶۰۰-۹۷۸

فهرست مطالب و مندرجات

۱۱	مقدمه
۱۳	فصل اول
۱۳	قدرت‌های ذهن
۱۳	۱- تمرکز فکر
۱۵	۲- خلاء فکر
۱۶	۳- گفتار مثبت
۱۸	۴- افکار مثبت و خوش‌بینی
۲۴	۵- تلقین
۲۵	۶- باور
۲۶	۷- خودآگاهی
۲۷	۸- تصور و مشاهده
۲۹	۹- خواب و هیپنوتیزم
۳۰	۱۰- تکرار
۳۱	۱۱- سکوت
۳۲	۱۲- قوانین مثبت
۳۴	۱۳- پذیرش افکار منفی
۳۶	۱۴- عدم بزرگنمایی

فصل دوم ۳۷

تکرار و تلقین جملات مثبت ۳۷

ذهن ۳۷

گفتگوهای ذهنی ۴۰

اصول انتخاب و بکارگیری جملات مثبت ۴۱

آماده‌سازی شرایط ۴۳

اثرات تکرار جملات مثبت ۴۳

لمعات جملات مثبت ۴۴

فصل سوم ۵۷

تمرین‌های بدنی ۵۷

تمرین‌های یوگا ۵۷

حرکات نرمشی و ریتمیک ۵۸

تمرین‌های استقامتی و تعالی ۵۹

تمرین‌های ساده ۶۰

ماساژ درمانی و حرکت درمانی ۶۳

تنفس‌های عمیق ۶۴

ورزش‌های هوازی ۶۵

فصل چهارم ۶۹

شادی ۶۹

عوامل شادی ۶۹

انتخاب شادی ۷۱

گفتار خوب ۷۴

مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی ۷۸

برون فکنی ۸۰

۸۲	خندیدن
۸۳	موسیقی
۸۵	خلاقیت
۸۶	لذت‌ها
۸۷	استراحت
۸۹	آب
۹۰	زندگی در حال
۹۱	طبیعت
۹۳	آزادی
۹۵	رضایت
۹۶	بازی
۹۷	پذیرش
۹۸	حرکات ریتمیک
۱۰۰	رنگ‌ها
۱۰۱	صلح
۱۰۲	نظم
۱۰۳	حالات بدنی
۱۰۳	هماهنگی
۱۰۴	خوراکی‌های طبیعی و کم‌خوری
۱۰۷	فعالیت‌های بدنی
۱۰۸	تلویزیون
۱۱۲	اکسیژن
۱۱۴	شناخت صحیح
۱۱۵	عشق
۱۱۵	امنیت

- فصل پنجم ۱۱۷
- نمایش حرکات بدنی ۱۱۷
- حرکات یوگا ۱۱۷
- حرکات تعادلی و استقامتی ۱۲۷
- حرکات نرمشی و ریتمیک ۱۳۲

www.ketab.ir

مقدمه

در این کتاب تمرینات ذهنی و بدنی مهم و ساده‌ای جهت برقراری و حفظ سلامتی ارائه شده 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 بدنی و ذهنی خود می‌تواند تمرینات مورد علاقه‌اش را انتخاب کرده و اجراء کند.

تمرینات بدنی ارائه شده برای سلامتی و رفع ناراحتی‌های تن و روان و همچنین تمرینات فکری معرفی شده برای سلامتی و رفع ناراحتی‌های روانی و روان تنی بسیار مفید هستند. جهت برقراری و حفظ سلامتی باید تمرینات بدنی و فکری ساده‌ای را اجراء کرده و از انجام تمرینات پیچیده و سنگین خودداری کرد. تمرینات سنگین و پیچیده ممکن است ناراحتی‌هایی را برای انسان بوجود آورند و

برای اغلب 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 ها، یوگا، جابجایی اجسام با تمرکز فکر و عبور از دیوار و غیره نام برد. در این 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. کار نفس بغرنج کردن حقیقت و سر کردن ذهن‌ها از حقیقت است.

طلاها جاوید