

על הספר: בכוח המחשבה : כך הציפיות שלנו משפיעות על חיינו

מחברים: מחבר/ת: רובסון, דייוויד

סימן מדף: רוב

מספר מיון: 158.1

משפט אחריות: דייוויד רובסון ; מאנגלית: לינדה פניאס-אוחנה ;

עריכת תרגום: אדמית פרא

מדיה: ספרים

סוג: ספר

ז'אנר: עיון

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 359 עמודים

גובה: 21 ס"מ

מוציא לאור: תכלת

שנת הוצאה: 2025

מקום הוצאה: ישראל

מס. מרכז הספר: 24-3182

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 17/03/2025

מילות מפתח: מדע, מוח, יעילות

תקציר:

"מחשבה יוצרת מציאות" – קלישאה רוחנית או אמת מדעית? התשובה עשויה להפתיע אתכם. מחשבות פלאיות ו"זימונים" לא יגרמו לנו להתעשר בן-לילה, או להחלים ממחלה קשה. אך ככל שאנחנו לומדים יותר על נפלאותיו של המוח האנושי, קשה להתעלם מכך שהכוח שלנו לשנות את המציאות האובייקטיבית סביבנו הוא גדול מששיעורנו. דייוויד רובסון, עיתונאי מדע ותיק ועטור-פרסים, צולל בספר המרתק הזה אל מה שהוא מכנה "אפקט הציפיות", כלומר האופן שבו ההנחות שלנו לגבי עצמנו – היכולות, המראה החיצוני, אפילו אורח החיים שלנו – משנות גם את הדברים

שנדמים לנו מחוץ לשליטתנו. הוא מביא שלל דוגמאות ממחקרים בתחום מדעי המוח וההתנהגות, המראים, בין השאר, כי: - אנשים בעלי גישה חיובית יותר להזדקנות יחיו יותר. - עיכול בריא והפחתה במשקל תלויים לא רק באוכל שאנו אוכלים, אלא גם במידע שקיבלנו עליו. - ככל שמשדירים לתלמידים שהם חכמים או יצירתיים יותר, ציוניהם במבחנים עולים. בנוסף, הוא מציע כלים מעשיים שיעזרו לנו להשתמש בכוח המחשבה כדי להיות יעילים, בריאים ומאושרים יותר. בכוח המחשבה הוא ספרו השני של דייוויד רובסון. -- מהכריכה האחורית