

رهایی از زندان ذهن



کاترین سوتکر
متیو مک کی

ترجمه
ساره حسینی عطار | امید خواجه محمودآبادی

معرفی کتاب

رهایی از زندان ذهن

امیر بحرینی زاده

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی بوشهر



نام کتاب: رهایی از زندان ذهن

نویسنده: کاترین سوتکر، متیو مک کی

مترجم: امید خواجه محمودآبادی، ساره حسینی عطار

«افکار ما پدیده‌ای در لحظه هستند که فقط در اعصاب مغز ما وجود دارند. اگر بخواهم مثالی تلویزیونی بزنم این افکار مانند یک صحنه کمدی غیرواقعی در تلویزیون هستند، اما ما اهمیت آن‌ها را در حد یک خیر جدی و فوری در نظر می‌گیریم. ما هر فکری که از ذهن مان می‌گذرد را باور می‌کنیم و همین منشاء بسیاری از دردهای ما می‌شود. فقط یک راه وجود دارد تا از دام باورهای ذهن رها شویم و آن: دانستن چگونگی عملکرد

آن‌هاست...». آنچه خواندید بخشی از کتاب «رهایی از زندان ذهن» بود که تمرکز آن بر موضوع اندیشه، تفکر و آرامش ذهنی است. این کتاب به ما می‌آموزد که چگونه افکار خود را رصد کنیم. در خلال این رصد خواهیم فهمید هر یک از افکاری که بیان کردیم چه‌طور به ما کمک کرده یا ضرر می‌رسانند؟ موضوعات زیادی برای دانستن در این خصوص وجود دارد. هرچه بیشتر بدانید، ذهن شما کمتر بر حالات روحی و احساسات شما مسلط می‌شود و تأثیر منفی می‌گذارد.

همه افراد در دنیا درگیر نوعی از افکار و عقاید هستند که برخی با این افکار ذهنی خود موفق و برخی شکست خورده‌اند. ذهن انسان دارای موضوعات بسیار پیچیده‌ای هست که این کتاب بخشی از نحوه فکر کردن و عواملی که در ذهن می‌گذرد را به شما توضیح می‌دهد. شما با مطالعه این کتاب می‌توانید افکار منفی و بدخلق را برای همیشه از خود دور کنید و در نتیجه به آرامش ذهنی برسید.

بخش‌های کتاب

بخش اول: در بخش اول کتاب رهایی از زندان ذهن موضوعات مربوط به نحوه دید شما به افکارتان، شناسایی افکار و نحوه تغییر افکار و عقاید آمده است.

بخش دوم: در این بخش کتاب شما مباحثی در رابطه با نقش افکار و عقاید ذهنی خود را مطالعه خواهید کرد. به طوری که شما قادر خواهید بود افکار خود را بشناسید و بدانید که با فکری که کرده اید چه اتفاقی ممکن است بیفتد و مهم‌تر از آن می‌توانید بر احوالی افکار و ذهن خود را کنترل کنید. با مطالعه این بخش شما همچنین قادر خواهید بود تأثیر افکار ذهنی و عقاید خود را در زندگی کاهش داده و با این عمل به یک آرامش ذهنی دست پیدا کنید.

بخش سوم: در این بخش، شما به این قدرت دست پیدا خواهید کرد که نحوه عملکرد یک فکر را به طور کامل مشاهده کنید بدون اینکه نیاز باشد ذهن خود را درگیر محتوای آن کنید.

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا). کد موضوع ۱۰۹۳۵ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۹۳۵)