



**پاکسازی علف‌های هرز از ذهن و راه‌های  
تقویت و تسلط بر ذهن به زبان ساده**

نویسنده: مریم درّی

سرشناسه: ذری، مریم ۱۳۵۹

عنوان: پاکسازی علف‌های هرز از ذهن و راه‌های تقویت و تسلط بر ذهن به زبان ساده

مولف: مریم ذری

ویراستار ادبی: مریم زری باف

مشخصات نشر: تهران، استادان قلم، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۶۸ صفحه، ۲۹ × ۲۱

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۷۶۹۶ - ۵ - ۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: پرورش ذهن

Mental Discipline موضوع:

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۲

رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۴۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۵۴۴۱۱۲



انتشارات استادان قلم

پاکسازی علف‌های هرز از ذهن و راه‌های تقویت و تسلط بر ذهن به زبان ساده

نام کتاب: پاکسازی علف‌های هرز از ذهن و راه‌های تقویت و تسلط بر ذهن به زبان ساده

نویسنده: مریم ذری

انتشارات: استادان قلم

مدیر مسئول: مریم زری باف

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

ویراستار ادبی: مریم زری باف

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

طراحی جلد: هادی عسگری

لیتوگرافی و صحافی: پایپروس

حروف‌چین و صفحه‌آرا: مریم سفالگر

قیمت: ۸۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۷۶۹۶ - ۵ - ۲

(کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و هرگونه نسخه برداری پیگرد قانونی دارد.)

تلفن مرکز پخش کتاب: ۰۹۱۲۳۱۷۷۹۶۸

E-Mail: [ostadaneghalam@yahoo.com](mailto:ostadaneghalam@yahoo.com)

[www.ostadaneghalam.com](http://www.ostadaneghalam.com)

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| مدیتیشن و تاریخچه آن.....                                         | ۶  |
| تمرین مدیتیشن و مراقبه.....                                       | ۷  |
| خستگی مغز به چه معناست و چرا مغز ما خسته می‌شود؟.....             | ۸  |
| چگونه به مرخصی ذهنی برویم؟.....                                   | ۱۱ |
| ۴۴ راه ساده برای آرامش کل بدن.....                                | ۱۲ |
| تقویت مغز از نظر مواد غذایی و غیره.....                           | ۱۴ |
| بیشتر بدانیم (مغز آگاهی).....                                     | ۲۴ |
| مزایای ذهن آگاهی چیست؟.....                                       | ۲۷ |
| افکار منفی را باید از بدن خود دور سازید (پاکسازی افکار منفی)..... | ۲۸ |
| توصیه هایی جهت بالا بردن توانایی های ذهنی.....                    | ۳۰ |
| تکنیک هایی برای افزایش فعالیت ذهنی.....                           | ۳۴ |
| اگر ذهن ما رها باشد، حال دلمان خوب است.....                       | ۳۷ |
| علف های هرز و فکرهای مخرب ذهن را هرس کن. (سعید نظری).....         | ۴۶ |
| تسلط بر ذهن و افزایش قدرت ذهن.....                                | ۴۷ |
| فواید تسلط بر ذهن.....                                            | ۴۹ |
| ۱۴ تکنیک ساده برای پرورش افکار و ذهن (شاد زیستن).....             | ۵۶ |
| معرفی شخصیت های کتاب.....                                         | ۶۱ |
| مطلب آخر در مورد ذهن کودکان.....                                  | ۶۳ |
| معانی لغات.....                                                   | ۶۴ |
| نتیجه گیری.....                                                   | ۶۵ |
| منابع و مأخذ.....                                                 | ۶۷ |