

کنترل ذہن

و

تسلط بر احساسات

www.ketab.ir

نویسنده: اریک رابرٹسن

مترجمان: لیدا پور غفاری - سعید مہر جو



انتشارات پناہ



سرشناسه

رابرتسون، اریک

Robertson, Eric (Author at Draft)

کنترل ذهن و تسلط بر احساسات/ نویسنده اریک رابرتسون؛ مترجمان لیدا پور غفاری، سعید مهرجو.

عنوان و نام پدیدآور

تهران: پرتا قلم، ۱۴۰۱.

مشخصات نشر

۱۴۳ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم.

مشخصات ظاهری

۹۷۸-۶۲۲-۹۴۸۸۵-۰۰۸-۶۰۰۰۰ ریال

شابک

فینیا

وضعیت فهرست نویسی

عنوان اصلی: Control your mind and master your feelings : this book includes-- master your emotions. [& break overthinking]. ۲۰۱۹.

یادداشت

اندیشه و تفکر

موضوع

Thought and thinking

خودسازی

Self-actualization (Psychology)

پور غفاری، لیدا، ۱۳۹۱، مترجم

شناسه افزوده

مهرجو، سعید، ۱۳۵۷، مترجم

شناسه افزوده

۴۴۱BF

رده بندی کنگره

۴۲/۱۵۳

رده بندی دیویی

۸۸۱/۵۹

شماره کتابشناسی ملی

فینیا

اطلاعات رکورد

کتابشناسی



انتشارات پرتا قلم

۷۷۸۱۷۲۱۶ - ۰۹۲۲۶۷۸۶۲۳۹

www.partaghalam.ir

partaghalam@gmail.com

کنترل ذهن و تسلط بر احساسات

لیدا پور غفاری - سعید مهرجو

چاپ و صحافی: خانه چاپ

چاپ اول ۱۴۰۱

تیراژ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۸۸۵-۰۰۸-۶۰۰۰۰



9786229408508

کلیه حقوق چاپ و نشر برای انتشارات محفوظ است

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۵
فصل اول: با حریف خود ملاقات کنید.....	۸
فصل دوم: خطرات ناشی از افراط اندیشی.....	۲۴
فصل سوم: از افراط اندیشی تا اضطراب اجتماعی.....	۴۰
فصل چهارم: نبرد برای درمان.....	۵۶
فصل پنجم: شکستن اولین زنجیره (ذهن درهم ریخته).....	۷۲
فصل ششم: شکستن دومین زنجیره (ذهن پراسترس، بدن پراسترس).....	۹۰
فصل هفتم: شکستن سومین زنجیره (به حداقل رساندن به هم ریختگی محیط اطراف).....	۱۰۱
فصل هشتم: شکستن چهارمین زنجیره (عادات بد).....	۱۱۲
فصل نهم: شکستن پنجمین زنجیره (افراد سمی).....	۱۲۶
سخن پایانی.....	۱۳۸

پیام

ذهن خود را از افکار مخرب رها کنید و هرگز اجازه ندهید که اضطراب و یا تفکر منفی مانع زندگی شاد و کامل در شما شود. (اریک رابرتسون)

برای از بند رها شدن آماده شوید! افراط اندیشی یکی از بزرگترین علل بیماری های روانی می باشد که منجر به افسردگی، بی خوابی، اضطراب و رفتارهای خود ویرانگر می گردد. در این حالت فرد نمی داند چگونه از افراط اندیشی دست بردارد و افکارش را کنترل کند، بنابراین ذهن خسته شده و ممکن است احساس شود راهی برای رهایی از این کابوس وجود ندارد. افکار منفی و نگرانی های بیش از حد هیچ کدام اهمیتی در زندگی ندارند و اگر این موضوعات برایتان حائز اهمیت است باید گفت صرفاً به این دلیل است که برای مدتی طولانی ذهن خود را درگیر این موارد و موضوعات کرده اید و نمی دانید چگونه از آنها فرار کنید. راه حل درست در این کتاب است و باید گفت این تنها یک راهکار نیست؛ راه های متعددی وجود دارد که می توانید بر ذهن و احساسات خود غلبه کنید و به خواسته هایی که از زندگی دارید، برسید. این کتاب به آنچه در ذهن شما اتفاق می افتد و باعث ایجاد استرس می گردد پرداخته و راههای مقابله با آنها را آموزش می دهد.