

مهارت‌های زندگی ، کتاب ۴

سلامت روانی با مشاهده حسها



کتاب خودیار برای رهایی از رنج‌های روحی و بیماری‌های روانی

زندگی موفق با پالایش ذهن ناخودآگاه

ساسان سیادت

سرشناسه: سیادت، ساسان، ۱۳۵۰ -

عنوان و نام پدیدآور: سلامت روانی یا مشاهده حسها: کتاب خودیار برای رهایی از رنجهای روحی و بیماریهای روان تنی، زندگی موفق یا پالایش ذهن ناخودآگاه/ مولف ساسان سیادت.

موضوعات: نشر: تهران: ساسان سیادت، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۱۴ ص.

گروست: مهارتهای زندگی: ۴.

شابک: 978-964-04-8764-8

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: شناخت درمانی

جایگزین رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۸۵۴ س ۹/ش/ RC۴۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۳۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۱۱۰۵۶

سلامت روانی یا مشاهده حسها

ناشر: مولف

تألیف: ساسان سیادت

سال نشر: ۱۳۹۲

تعداد صفحات: ۱۱۴ صفحه

شمارگان: هزار نسخه

نوبت چاپ: اول

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

بزودی کتب دیگری منتشر می شوند. شما می توانید مجموعه کتب خودیار

را با تخفیف از کتابفروشی اینترنتی khodyar.com خریداری فرمایید.

۶۶۹۴۱۴۸۰ ☎ ۶۶۹۱۵۸۰۲-۳ ☎

در چند ساله اخیر روانشناسان بسیاری ابراز داشته اند که عامه مردم نیازمند کتبی با موضوع مهارت‌های زندگی اند. از اینرو موثرترین کتب را در دو موضوع تقدیم می‌تماییم :

موضوع اول) زندگی موفق با شناخت رفتاردرمانی:

۱- از غصه هایت رها شو

۲- محبوب همسرت باش

۳- خشم‌ت را هدایت کن

موضوع دوم) زندگی موفق با پالایش ذهن ناخودآگاه:

۴- نقش ناخودآگاه در سلامت روانی

۵- سلامت روانی با مشاهده حس‌ها

۶- سلامت روانی با خود هیپنوتیزم

هر کتاب حدود صد صفحه است همراه با خلاصه‌ای در ۱۵ صفحه تا شما بتوانید به آسانی با کتاب ارتباط برقرار کنید. خلاصه برای مرور کتاب نیز مفید است.

ذهن انسان را می‌توان به دو بخش اصلی تقسیم کرد:

۱. ذهن خودآگاه (هشیار) : شامل هر چیزی که ما از آن آگاهییم و جنبه‌ای از پردازش

ذهن ما که می‌توانیم درباره آن به صورت عقلانی صحبت و فکر کنیم.

۲. ذهن ناخودآگاه (ناهشیار) : مخزن احساسات، افکار، تمایلات و خاطراتی که خارج از

آگاهی هشیار ما قرار دارند. مطالعه زندگی افراد موفق این واقعیت را نشان می‌دهد که

همه آنها برای کسب کامیابی، شوکت و جلال به حد کافی از ذهن ناهشیار خود بهره

برده اند. منشاء موفقیت، داشتن دیدگاهی مثبت است و هزاران خاطره از زندگی افراد موفق گواه بر این مدعاست. ذهن ناهشیار، کانونی است که حتی عادات، ناهنجاریها و نقاط ضعف شخصیت ما را هم در بر دارد از این رو بدون توجه به اینکه به چه می اندیشیم مسئول فقر و ثروت است. ذهن ناهشیار را می توان به کامپیوتری تشبیه نمود که کورکورانه اما دقیق هر برنامه ای را که در اختیارش بگذارند اجرا می کند هر فردی، ذهن ناهشیار برنامه ریزی شده ای دارد و متأسفانه در غالب مردم این برنامه ریزی منفی است. ذهن ناهشیار بر اساس برنامه ای که به آن داده شده عمل می کند و به درست بودن یا نبودن آن کاری ندارد. با این منطق کافی است که انسان توانایی خود را در اجرای کاری بپذیرد تا بتواند این تواناییها را در انجام کار مورد نظرش بسیج کند. تنها همین باور است که عملکرد فرد را ارتقاء می دهد و برنده را از بازنده جدا می کند. همانطور که یک برنامه کامپیوتری را می توان تغییر داد برنامه ذهن ناهشیار را نیز می توان اصلاح کرد. بدین منظور کافی است ذهن ناهشیار را پالایش نموده افکار و باورهای منفی را حذف و افکار مثبت و سازنده را جایگزین نماییم.

بزودی کتب دیگری منتشر می شوند. شما می توانید کتب روانشناسی خودیار را با تخفیف از کتابفروشی اینترنتی khodyar.com خریداری فرمایید.

۶۶۹۴۱۴۸۰ ☎ ۶۶۹۱۵۸۰۲-۳ ☎

فهرست

شماره صفحه

عنوان مطالب

- ۱ خلاصه این کتاب در ۱۵ صفحه
- ۱۶ فصل ۱. نظر روانشناسی درباره مشاهده حس ها
- ۲۲ فصل ۲. مشاهده حسها
- ۲۵ فصل ۳. فرآیند ذهنی
- ۳۵ فصل ۴. واکنش های ذهنی علت راجع های روحی
- ۵۰ فصل ۵. چند رهنمود برای مشاهده بهتر حس ها
- ۶۹ فصل ۶. مشاهده حسها ، پرورش خرد تجربی است
- ۸۵ فصل ۷. آگاهی از تنفس و تعادل ذهن
- ۹۳ فصل ۸. هدف از مشاهده حسها
- ۱۰۲ فصل ۹. زندگی همراه با آرامش
- ۱۰۹ فصل ۱۰. مقایسه روانکاوی با مشاهده حسها

یافته های قابل توجهی در دست است که فواید متعدد ذهنی و جسمی حاصل از مشاهده حسها را نشان می دهد. البته برطرف کردن بیماریهای روان تنی هدف نهایی مشاهده حسها نیست بلکه نتیجه جانبی آن است.

هدف از مشاهده حسها ریشه کنی کامل ناپاکی های ذهنی و رسیدن به بالاترین شادی ناشی از رهایی از افکار مزاحم است و این رهایی نه فقط با هدف درمان بیماری های روان تنی ، بلکه با هدف التیام رنجهای بشری است.