

خلاصہ پنچ کتاب دربارہ

سلامت روان

مؤلف: شیدا علی پور

ویراستار: فاطمہ فرہاد

فهرست

۵	کتاب اول ذهن آگاهی
۲۵	کتاب دوم فرسوده و کلافه
۴۵	کتاب سوم پایان بیماری
۵۹	کتاب چهارم پاسخ های رژیم کتو به سوال ها
۸۳	کتاب پنجم سی کامل

کتاب اول

ذهن آگاهی

نویسنده: مارک ویلیامز ودنی پنمن

خواندن این کتاب چه سودی برای من دارد؟ این کتاب گشت و گذاری است در ذهن، که به مامنی از آرامش منتهی می‌شود.

ذهن آگاهی و مراقبه عمیقاً در تمدن‌های بزرگ و سنت‌های مذهبی آسیا ریشه دارد.

هیپی‌ها و جویندگان معنوی بودند که در قرن بیستم این شیوه‌ها را به غرب معرفی کردند.

چنین پیشینه‌ای، اثر خودش را بر جای گذاشته است. از مدیتیشن برای هر عقل‌گرای خودخوانده‌ای حرف بزنید، سر به بیابان می‌گذارد.

مگر ذهن آگاهی ترکیب صدای کاسه‌ی تبتی و عود و عرفان نیست؟ نه نیست. تعداد زیادی تحقیقات علمی نشان داده‌اند که یادگیری ذهن آگاهی به شدت شادی و بهزیستی ما را افزایش می‌دهد و این امر به‌ویژه در دنیای پرسرعت و بیش از حد آنلاین امروزی صادق است.

به حرف روانشناس بالینی و بیوشیمیستی که دوره‌ی هشت هفته‌ای ویژه ذهن آگاهی را طراحی کرده است اعتماد کنید.

می‌گویند مدیتیشن می‌تواند به همه کمک کند تا آرامش فکری و رضایت خاطر داشته باشند. جایزه‌ی اضافه بر سازمان هم دارد؟

بله! همچنین در نهایت سلامت جسم، حافظه و انگیزه را تقویت می‌کند!