

کتاب خودیاری

شکوفایی ذهن

نویسنده: زرین نوبهار



- سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت
موضوع
- : نوبهار، زرین، ۱۳۶۱-
: شکوفایی ذهن / زرین نوبهار.
: ارومیه: انتشارات درنالار، ۱۴۰۰.
: X، ۹۷ ص.
: ۲۸۰۰۰۰ ریال 8-32-7299-622-978:
- : فیبا
: کتابنامه: ص. ۹۶-۹۷.
: آرامش ذهنی
: Peace of mind
: خودسازی
: Self-actualization (Psychology)
: BF۶۳۷
: ۱۵۸ / ۱
: ۸۶۸۵۷۸۴
: فیبا
- رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی
اطلاعات رکورد کتابشناسی

www.ketab.ir



رومیه، خیابان امام، پاساژ میرداماد، طبقه زیرزمین

تلفن: ۰۴۴ - ۳۲۲۲۸۹۸۹

۰۹۱۴۳۴۱۵۶۷۰

rezaozan@gmail.com

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی

انتشارات درنالا

شکوفایی ذهن

زرین نوبهار

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

بها: ۲۸۰۰۰۰ ریال

حقوق چاپ و نشر محفوظ است

در آغاز از تمامی خوانندگان این کتاب سپاسگزارم و از شما می‌خواهم اول یک دوره این کتاب را بخوانید و در دور دوم هر هفته یک تکنیک را انجام بدهید بار دوم طولانی‌تر است و با انجام تمرینات آهسته و پیوسته پیش بروید موفق باشید.

کتاب حاضر بر اساس مطالعات و تحقیقات و علاقه بنده به روانشناسی عمقی و بررسی لایه‌های زیرین و عمیق‌ترین و درونی‌ترین لایه‌های خود در ناخودآگاهی‌مان که با انکارش از خود حقیقی‌مان دور میشویم آغاز این سفر از آنجایی شروع شد که احساس کردم خودم را گم کرده‌ام و به صفر زندگی رسیده‌ام و احساس تنهایی داشتم و پر از درد و رنج بودم. درد را با تمام سلولهای وجودم حس کردم تاریکی‌ها رو لمس کردم و بعد جنگجوی درونم را بیدار کردم و گفتم:

- من باید کاری برای خودم انجام بدهم من باید خود گمشده‌ام را پیدا کنم. شروع کردم به مطالعه کردن. درد من چیست؟

کم‌کم روزنه‌های نور الهی را لمس کردم و با خودم گفتم:

- پیام این دردها برای من چیست؟

کم‌کم سؤال‌های زیادی به ذهنم آمد که باید دنبال جوابشان بودم... معنای این شکست‌ها و زخم‌ها، این رنجه‌ها چه می‌توانست باشد؟

در لابلای تمام این مقاله‌ها، تحقیق‌ها و مشاوره گرفتن‌ها فهمیدم من مشکل عزت نفس و اعتماد به نفس دارم.

با ترس‌ها و دردهای خودم روبرو شدم و سعی کردم کمال را در رنج‌ها و نقص‌هایم پیدا کنم. دگرگونی‌های من شروع شده بود و می‌دانستم هدیه بی نظیری از طرف خدا دریافت خواهم کرد.

من یک روانشناس بودم، پیام این دردها و ناکامی‌ها را دریافت کردم، راه درمانم را هم پیدا کردم.

از دل درد و رنج‌های الماس درونی خودم را پیدا کردم و بیرون آوردم. قرار بر این بود تا من رنج‌ها و شکست‌ها و جدایی‌هایی را تجربه کنم و سال‌های طولانی این دردها را تحمل کنم و یاد بگیرم که چگونه دردهایم را درمان کنم و از عمق درد و رنج و تاریکی‌ها مسیر نور و روشنایی را پیدا کنم تا بتوانم دیگران را از درد و رنج کشیدن رها کنم و کمکشان کنم.

در این بخش از زندگی‌ام فهمیدم اصلاً قرار نیست درد و رنج‌ها و روزهای تلخ تمام بشوند، قرار بود من قوی‌تر بشوم، قرار بود من خودم را پیدا کنم. بالغم را فعال کنم و در این مسیر به تکامل برسم و نوع نگاه به مشکلاتم را تغییر بدهم. منشا زندگی من، خود من بودم. همه چیز در زندگی‌ام وابسته به من بود. مهم‌ترین دارایی من خود من بودم که باید رویش سرمایه‌گذاری میکردم. باید از خام بودن بیرون می‌آمدم.