

سرشناسه: صفاری، مجید، ۱۳۴۸ -

عنوان و نام پدیدآور: چه گونه می توان به آرامش و نشاط پایدار دست یافت/ مؤلف مجید صفاری.

مشخصات نشر: تهران: سرمایه سخن، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.

شابک: ۲۷۰۰۰ ریال ۹-۹۲۸۵۵-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۸۰

موضوع: آرامش ذهنی

موضوع: آرامش ذهنی -- جنبه های مذهبی -- اسلام

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ص ۶۶ / BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۶۵۵۶۶



انستیتوت ساینس

چه گونه می توان به آرامش و نشاط پایدار دست یافت

ناشر: سرمایه سخن

مؤلف: مجید صفاری

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: قم - چاپخانه بزرگ قرآن کریم

نوبت و تاریخ چاپ: اول - بهار ۱۳۹۲

قیمت: ۲۷۰۰ تومان

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

شابک: ۹-۹۲۸۵۵-۶۰۰-۹۷۸

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان نامجو، بالاتراز

چهار راه خواجه نصیر، کوچه شهید حمایان، پلاک ۶

کد پستی: ۱۶۱۸۷۱۳۶۱۱

تلفکس: ۷۷۶۰۷۶۴۳-۲۱ تلفن: ۲۶۵۴۱۰۳۷-۲۱

همراه: ۰۹۱۲۲۹۶۴۱۴۴

چه گونه می توان به آرامش و نشاط پایدار

دست یافت

دکتر مجید صفاری

پزشک خانواده

دارای مدارک عمومی و پیشرفته هیپنوتیزم

از انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

و عضو انجمن هیپنوتیزم بالینی ایران

تقدیم به پدر ارجمند، مادر مهربان و استاد گرانقدرم
جناب آقای دکتر سید رضا اسحاق نیا استاد محترم فلسفه
و عرفان و تقدیم به آنان که با رسیدن خود به آرامش
برای دستیابی دیگران به این موهبت الهی پیوسته تلاش
می‌کنند.

www.ketab.ir

از جناب آقای سید حمید اسحاق نیا استاد محترم
روانشناسی، جناب آقای دکتر برومند متخصص محترم
مغز و اعصاب، جناب آقای دکتر کمپانی متخصص محترم
اعصاب و روان، سرکار خانم خطیبی فرد و سرکار خانم
مهندس فرزانه صفاری که تمهیدات لازم در چاپ این
کتاب را فراهم نمودند سپاسگزارم.

باسمه تعالی

مجموعه حاضر با عنوان « به نشاط و آرامش پایدار می‌توان دست یافت » اثر خامه جناب آقای دکتر مجید صفاری اقدامی مفید و شایسته با استفاده از نو آموزه‌های روان‌شناسی برای دستیابی کشتی شکستگان به ساحل زیبای آرامش می‌باشد. امتیاز ویژه‌ی آن، انتاج ضرورت ارتباط و اتصال با مبدأ هستی و غیب عالم و روشن ساختن عقل به نور شرع مبین است.

هیچ کنجی بی‌دد و بی‌دام نیست جرعه خلوتگاه حق آرام نیست
امید است اثر مذکور سکوی پرورش و ارتقای خوانندگان به قلعه‌ی آشنایی با معارف و احکام الهی باشد
تا در پرتو آن از نشاط حقیقی و آرامش واقعی برخوردار گردند. ان شاء الله

در پایان از بذل عنایتی که به این‌جانب فرموده‌اند سپاسگزارم.

سید رضا اسحاق نیا تربتی - رمضان المبارک ۱۴۳۲ قمری

باسمه تعالی

با توجه به این که یکی از عوامل مهم موثر بر رفتار هر فردی احساسات و عواطف او بشمار می‌رود و احساسات و عواطف نقش بسیار مهمی بر رضایت از زندگی دارد و عامل مهم سازگاری با دیگران به حساب می‌آید، بنابراین کتاب حاضر که توسط جناب آقای دکتر مجید صفاری به نگارش در آمده مطالبی ارزنده و مفید در ردیابی احساسات و عواطف منفی است که طبق نظر اریک برن تاثیر فراوانی در حل مشکلات عاطفی و روانی افراد دارد، به ویژه این که برخی از مطالب آن با استناد به قرآن مجید مزین گردیده است. برفتی روز افزون ایشان را در مجامع علمی روان‌شناختی از خداوند منان خواستارم.

با تشکر سید حمید اسحاق نیا مشاور و سؤزل فنی

مرکز مشاوره تخصصی ابن سینا آذر ماه ۱۱

وجه تمایز برجسته انسان بعنوان اشرف مخلوقات نسبت به سایر موجودات، وجود شعور و آگاهی است که برتر و متمایز است از شعور نهفته در موجودات هستی و آن این است که بر خلاف سایر موجودات که واجد شعوری ثابت هستند، این آگاهی در انسان قابلیت ارتقاء، گسترش و کنترل دارد. بدان معنا که انسان می‌تواند با تفکر، نگاه عمیق و موشکافانه به خودش و به اطرافش، احاطه خود را بر خود و اطرافش گسترش دهد، می‌تواند بیشتر بداند، بیشتر درک کند و بیشتر بر خود و اطرافش اثر بگذارد، و این است راز مجده فرشتگان بر انسان خلیفه الله.

کتاب دوست و برادر عزیز دکتر مجید صفاری را مطالعه کردم و عنوان و موضوع آن را در همین رستاخیزم، به واقع این کتاب، ارائه دیدگاهی جدید در خودشناسی است. خود رستاخیز به معنی افزایش تسلط بر خود است و این به معنای کنترل بهتر این موجود آشفته برای رسیدن سریعتر و زیباتر به مقصود خواهد بود. این کتاب به ما فرصتی می‌دهد تا بیشتر در خود غور کنیم، آرامش بیشتری داشته باشیم و در سایه این آرامش بیشتر بیندیشیم. دست مریزاد.

دکتر امیر رضا برومند

متخصص مغز و اعصاب

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه
۲۹	کودک
۳۳	والد
۳۹	بالغ
۴۲	تکنیک ردیابی احساس ها
۴۳	مراحل هفت گانه تکنیک ردیابی احساس ها
۵۹	تعریف علمی هیپنوتیزم
۶۰	فواید هیپنوتیزم درمانی
۷۷	منابع