

گامی استوار به سوی آرامشی ماندگار

نسخه‌ها و گردآوری
صدیق جعفری نژاد

انتشارات آواز قلم سدید

زمستان ۱۳۹۷

- سرشناسه: جعفری نژاد، صدیقه، ۱۳۱۷ -
- عنوان: گامی استوار، به سوی آرامشی ماندگار
- نام پدیدآور: صدیقه جعفری نژاد
- مشخصات نشر: یزد: آواز قلم سدید، ۱۳۹۷.
- مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص، رقعی
- وضعیت فهرست نویسی: فیفا
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۱۴-۰۷-۰
- موضوع: راه و رسم زندگی - مطالب گونه گون
- موضوع: Conduct of life - Miscellanea
- موضوع: آرامش ذهنی - مطالب گونه گون
- موضوع: Peace of mind - Miscellanea
- رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ج ۲ و / ۶۳۷ BF
- رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
- شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۶۲۵۲۱
- شماره ثبت: ۵۴۲-۹۷

گامی استوار به سوی راه ماندگار

- مؤلف: صدیقه جعفری نژاد
- ناشر: آواز قلم سدید
- صفحه آرای و طرح جلد: مؤسسه راه و رسم سدید یزد
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۱۴-۰۷-۰
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- نوبت چاپ: اول / زمستان ۱۳۹۷
- قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ و در اختیار مؤلف است.



فهرست مطالب

۱۱	یادداشتی از نویسنده.....
۱۵	پیشگفتار.....
۲۱	این صدای از آشنایی می‌رسد.....
۲۳	ماده نویسنده (قدرت فکر).....
۲۵	راز زن روح بگشاید.....
۲۶	یدان دادن به نیروی باطن.....
۲۷	چه رازی در دعا کن نهفته است؟.....
۲۹	فصل اول: بینه‌ای باطن.....
۳۰	راز بزرگ.....
۳۳	دوگانگی اندیشه و روح.....
۳۴	ضمیر آگاه و ضمیر باطن.....
۳۹	خلاصه مطالب.....
۴۱	فصل دوم: چگونگی فعالیت نفسانیات.....
۴۶	خلاصه مطالب.....
۴۹	فصل سوم: قدرت لایزال شعور باطن.....
۵۲	کتاب زندگی.....
۵۵	خلاصه مطالب.....
۵۷	فصل چهارم: روان درمانی در دوران قدیم.....
۶۳	خلاصه مطالب.....
۶۵	فصل پنجم: روان درمانی در دوران اخیر.....
۶۷	اصل ایمان.....
۷۱	لحظه‌های آرام با خدا.....
۷۸	خلاصه مطالب.....

فصل ششم: تکنیک‌های علمی روان درمانی ۸۱

تکنیک خواب ۸۱

روش استدلالی ۸۱

روش مطلق ۸۳

نخستین روانکاو جهان ۸۴

روش تحکم ۸۶

پروژه‌ها و ضمیر نهان ۸۶

جنبه علمی و تحقق رؤیاها ۸۷

توجه به آرزوهای خود برسیم؟ ۸۹

خلاصه مطالب ۹۱

فصل هفتم: گرایش ضمیر باطن به زندگی ۹۳

چگونه حس از روی دستور می‌گیرد ۹۵

هوش مراقبه‌ای ۹۷

ضمیر و زندگی ۹۸

فعالیت دائمی ضمیر ۹۸

هر یازده ماه یکبار موجود تازه‌ای می‌شویم ۹۹

چرا سلامتی طبیعی و بیماری غیرطبیعی است؟ ۱۰۰

خلاصه مطالب ۱۰۲

فصل هشتم: چگونه به آرزوهای خود می‌رسید؟ ۱۰۳

کار خود را به صورت اعمال شاقه در نیاورید! ۱۰۴

نیروی اراده و آرزوهای دور و دراز ۱۰۵

سه گام به سوی موفقیت ۱۰۶

خلاصه مطالب ۱۰۸

فصل نهم: آیا پولدار شدن هدف است ۱۰۹

غنا و ثروت را در خود بیابید ۱۱۰

چرا شکست بخوریم؟ ۱۱۱

خوش‌بین باشید ۱۱۲

۱۱۳.....	تنگ نظری یا حسادت؟
۱۱۴.....	غبطه خوردن.....
۱۱۶.....	خلاصه مطالب.....
۱۱۹.....	فصل دهم: جایگاه انسان در زندگی.....
۱۱۹.....	اصول حیات.....
۱۲۰.....	چه کنیم تا دچار فقر و مسکنت نشویم.....
۱۲۱.....	بونه بر مشکلات مالی غلبه کنیم؟.....
۱۲۲.....	پس بداز دایمی چگونه میسر است؟.....
۱۲۴.....	خلاصه مطالب.....
۱۲۴.....	چگونه فقر و غنی بگیریم.....
۱۲۷.....	فصل یازدهم: چگونه موفق شویم؟.....
۱۲۸.....	سه گام به سوی موفقیت.....
۱۳۰.....	خلاصه مطالب.....
۱۳۱.....	فصل دوازدهم: دانشمندان ضمیر طرب.....
۱۳۲.....	اختراع ناگهان.....
۱۳۴.....	چگونه پزشکی توانست داروی بیماری قند را بیابد.....
۱۳۶.....	استعدادهای خود را بشناسید.....
۱۳۷.....	شعر گنج عشق.....
۱۳۸.....	ضمیر حافظ و نگاهدارنده خاطرات.....
۱۳۹.....	نحوه پذیرش دستورهای ضمیر باطن یا دستورالعمل برای..... مشکلات.....
۱۴۱.....	خلاصه مطالب.....
۱۴۳.....	فصل سیزدهم: شگفتی‌های خواب.....
۱۴۳.....	خواب و رؤیا و قلمرو اسرارآمیز آن.....
۱۴۴.....	چرا می‌خوابیم؟.....
۱۴۵.....	خواب و مشکلات روزمره.....
۱۴۶.....	کم‌خوابی و بی‌خوابی.....
۱۴۶.....	آینده چیست؟.....

- ۱۴۷..... رؤیاهای نویسندگان بزرگ
- ۱۴۸..... آرام بخوابید تا با شادی بیدار شوید
- ۱۵۰..... خلاصه مطالب
- ۱۵۰..... بهره‌گیری از شگفتی‌های خواب
- ۱۵۳..... فصل چهاردهم: با روحیه‌ای شاداب و جوان
- ۱۵۳..... روحیه‌ای شاداب و جوان داشته باشیم
- ۱۵۴..... طلوع عقل و درایت در پیری
- ۱۵۵..... پیری واقعی غم‌انگیز نیست
- ۱۵۶..... رند بر لب از مرگ
- ۱۵۷..... روح برگزیر نمی‌شود
- ۱۶۰..... موی سیاه معنی دارد
- ۱۶۱..... پیری نجو، تجا، عمر
- ۱۶۲..... سخاوتمند باش
- ۱۶۲..... راز جوان ماندن
- ۱۶۳..... در هر سنی می‌شود آموخت
- ۱۶۳..... نوابغ هشتاد ساله
- ۱۶۳..... آیا مگر می‌توان موفقیت‌های «بزرگان» دست کم گرفت؟
- ۱۶۵..... مزایای پیری
- ۱۶۶..... خلاصه مطالب
- ۱۷۱..... نقل جمله‌ای چند از کتاب در ستایش سالخوردگی
- ۱۷۱..... اثری از نویسنده‌ای مشهور و نامدار آلمانی
- ۱۷۱..... «هرمان هسه»
- ۱۷۴..... آتش دل
- ۱۷۵..... منابع
- ۱۷۶..... معرفی کتاب‌های منتشر شده از این نویسنده

یادداشتی از نویسنده

در زندان روح را بگشاییم...

مطالعه کتاب ارزش و مفید برای هرکس بسیار حائز اهمیت و سودمند است. بخش دوم از نویسندگانی مشهور و خبره که مطالب آن به دل می‌نشیند روح و روان را از زندان تنگ یأس و ناامیدی می‌رهاند و به شاهراه صفای در و شادی روح می‌رساند.

روح را تصفیه و روان را سفایز جانانه می‌بخشد. این بزرگواران با کار خستگی‌ناپذیر خود از جوهر اندیشه خویش مایه گذاشته و به همه مشتاقان و طالبان و تنگ‌گان روح آب حیات جاودانگی می‌بخشند.

من که فردی عاشق و مشتاق نویسندگی و بسیار اهل مطالعه‌ام از سالیانی بسیار دور سعی بر آن داشتم از فرصت‌ها و دقایق بکارم حداکثر استفاده را برده و وقتم را به مطالعه‌ای با اشتیاق و شوق و میل بسیار به آن صرف نمایم و نتیجه بسیار مطلوب و سودمندی را از این فرصت‌های زندگی و سال‌های طولانی عمرم به‌خواست خداوند برده‌ام!

و باز سعی بسیار نمودم حاصل مطالعات و تلاش خود را به نتیجه‌ای ثمربخش رسانم و در راه اهداف خود و خواسته دلم که شوق نویسندگی بوده به فرجام رسانم که سالیانی است به این امر موفق به عمل و انجام به خواسته و آرزوی دلم بوده رسیده‌ام و نام خود را در ردیف نویسندگان به نویسنده‌ای حقیر و کوچک ثبت نموده‌ام و خطاب بخود در بیتی که سروده‌ام گفته‌ام:

«ایه» از غدا اجرا نالی تو را نامی خوشست

دفتر ایام خوانی نام خود بینی عیان

و نیز مصمم بر آن شدم به جهت اینکه تهیه و خرید کتاب ارزشمند هر یک از این نویسنده مشغول باید برای عموم میسر نباشد، چون سالیانی چند از نشر آن‌ها گذشته و از تجدید باز هم بیشتر این کتاب‌ها بی اطلاع بوده خود جزوهای هر چقدر اندک اما مطالبی بسیار سودمند و آموزنده از این کتاب‌ها تهیه نموده که معرف کتاب استانی بوده و به نتایج مطلوب خویش برسم که بسیار حائز اهمیت و خوانشی و سودمند بوده و خواندنش خالی از لطف نخواهد بود.

و منجمله نمونه‌ای از این کتاب‌های با ارزش را که در مطالعه بیش از ده نوبت برایم لذت بخش بوده کتابیست به نام قدرت فکر نوشته دکتر ژوزف مورفی، ترجمه هوشیار رزم‌آرا... که مطالب آن مرا همیشه

آرام‌دهنده و بسیار به روحیه‌ام سازگار، تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش بوده است.

و چنین بود که تصمیم گرفتم از این همه مطالب سودمند و آرام‌بخش در این دوره و زمان پر آشوب زمان،... با این همه فراز و نشیب و درد و سختی‌ها و اندوه همراه با مصیبت‌ها،... فرد یا افرادی را آتش روحی دهد و آرامش و تسکینی باشد بر دل‌های خسته افراد.

و این دوره و کتاب کوچک با مطالبی انتخابی و اندک بتواند برطرف‌کنندهٔ اندوه، رنج برای دل یا دل‌هایی گشته و برای من هم رسیدن به هدفی باشد که در آرزوی همیشگی‌ام در انجام آن بوده است با توفیق الهی!...

