

۱۴۰۱، ۴، ۴

خودت به داد خودت برس

جلد اول

راهکارها و تمرین‌های ساده و کاربردی
در جهت ساختن یک زندگی سالم‌تر، شادتر و آرام‌تر

دیوید سوئل، رابرت اورنشتاین

دکتر مجید صفاری نیا، فرید قاهری



انتشارات لیوسا

Sobel, David

خودت به داد خودت برس ۱ / دیوید سوبل، رابرت
اورنشتاین / دکتر مجید صفاری‌نیا، فرید قاهری
۲۸۲ ص.

The healthy mind, healthy body handbook

روان‌شناسی بالینی تندرستی، جسم و جان‌درمانی

R۷۲۶/۷

۶۱۳

۶۰۷۵۷۵۱

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

- نام کتاب: خودت به داد خودت برس ۱ / دیوید سوبل، رابرت اورنشتاین / دکتر مجید صفاری‌نیا، فرید قاهری
- نویسنده: دیوید سوبل، رابرت اورنشتاین / دکتر مجید صفاری‌نیا، فرید قاهری
- مترجم: دکتر مجید صفاری‌نیا، فرید قاهری
- شابک جلد اول: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۲۵۱-۵ / ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۲۵۱-۵
- قیمت: ۱۱۰۰۰۰ تومان
- شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۳۱۸-۵



۶۶۴۶۶۵۷۷ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۶۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

۷	مقدمه‌ی مترجم
۹	پیش‌گفتار
۱۱	سخن نویندگان با خوانندگان کتاب
۱۳	روش استفاده از این کتاب
۱۹	مقدمه
۳۱	۱. قدرت تغییر
۳۱	چگونه قدرتمندترین سیستم شفابخشی دنیا را فعال کنیم
۶۵	۲. فکر کردن سالم
۶۵	نقش مثبت اندیشی در ارتقاء سلامتی و افزایش حس خوشبختی
۹۵	۳. شوخ طبعی
۹۵	چگونه از شوخ طبعی و خنده برای افزایش ...
۱۱۱	۴. لذت از حواس
۱۱۱	چگونه از حواس پنجگانه‌ی خود لذت ببریم
۱۴۳	۵. سلامت رابطه جنسی
۱۴۳	تأثیر روابط جنسی بر سلامتی
۱۵۹	۶. تمدد اعصاب
۱۵۹	چگونه ذهن خود را متمرکز و بدن خود را آرام کنیم؟
۱۹۱	۷. تصویرسازی ذهنی
۱۹۱	چگونه از تصویرسازی ذهنی برای ارتقای سلامتی استفاده کنیم؟
۲۱۳	۸. از فعالیت جسمی لذت ببریم

این کتاب نقش بسیار پررنگی در افزایش آرامش، شادابی، موفقیت و تسلط بر زندگی برای من ایفا کرده است. همین موضوع انگیزه‌ی اصلی برای ترجمه و تدریس آن به هموعان فارس‌زبانم در سراسر دنیا شد. این مجموعه‌ی اطلاعات، حاصل یک عمر تلاش و زحمت دو استاد توانمند در این حرفه است که با سعه‌صدر اجازه‌ی ترجمه‌ی این کتاب را دادند.

دست‌یابی به خوشبختی دغدغه‌ی اصلی تقریباً همه‌ی انسان‌هاست. هر فرد، خوشبختی را از دیدگاهی متفاوت برای خودش تعریف می‌کند. علوم اجتماعی هم تعاریف زیادی برای این موضوع مهم و اساسی ارائه کرده است. یکی از تعاریف که در نتیجه‌ی تحقیق بین‌المللی گسترده‌ی دانشگاه‌های میلان و شیکاگو حاصل شده، خوشبختی را به اختصار «داشتن تسلط و کنترل لحظه به لحظه و خودآگاه، به ضمیر و ذهن» می‌داند. داشتن کنترل بر روی ذهن اجازه می‌دهد که در ضمیر فرد نظم به وجود آید. یعنی هر چیزی سر جای خودش قرار بگیرد و این موضوع ایجاد آرامشی واقعی را که مهم‌ترین عامل خوشبختی است، به همراه دارد.

به گفته‌ی شان آکر، محقق و نویسنده و سخنران دانشگاه هاروارد آمریکا: «فرض غلط تا مدتی این بوده که شرایط دنیای بیرونی ما به خوبی قادر است میزان خوشبختیمان را مشخص کند. در واقع نود درصد خوشبختی طولانی‌مدت ما به این بستگی دارد که مغزمان چگونه دنیای اطرافمان را تفسیر می‌کند و اوضاع و دنیای اطراف فقط ده درصد تأثیرگذار است».

به میزانی که خودمان را بهتر بشناسیم، به ذهن و ضمیرمان تسلط بیشتری پیدا کنیم، بدانیم هر لحظه در ذهنمان چه می‌گذرد و مغزمان مسائل را چگونه تفسیر می‌کند، به همان میزان در مسیر آرامش و خوشبختی پیش رفته‌ایم