



لطفاً همانجا باشید

قدرت شکفتن انگیز حضور در حال

دکتر محمدرضا کرامتی

دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران



انتشارات زمکمی شاد

کرامتی، محمدرضا، ۱۳۴۷.

لطفاً همانجا باشید: قدرت شگفت‌انگیز حضور در حال / محمدرضا کرامتی

تهران: زندگی شاد، ۱۳۹۴.

۸۸ ص.

۹۷۸-۶۰۰-۹۳۴۱۲-۹-۰

فیبا

قدرت شگفت‌انگیز حضور در حال

زمان - جنبه‌های روانشناسی

راه و رسم زندگی - جنبه‌های روانشناسی، آرامش ذهنی

۱۳۹۴ ع ۴ ی ۴۶/ BF

۱۵۱۶۷۵۳

۳۶۳۲۱۱۷



تشریفات نشر

تهران: بلوار مرزداران، پلاک ۸، پلاک ۲۸، طبقه ۳، تلفن ۴۴۲۷۸۶۳۱

zendegiyeshad2012@yahoo.com

لطفاً همانجا باشید

نویسنده: دکتر محمدرضا کرامتی

ناشر: زندگی شاد

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۴

لیتوگرافی: صدف، چاپ: گلرنگ یکتا

ISBN: 978-600-93412-9-0

کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات زندگی شاد محفوظ است.

۷۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه	۴
۱. بزرگ‌ترین خطای دکارت	۵
۲. آرامش همانجاست	۹
۳. از خواب زمان بیدار شوید	۱۳
۴. همانجا که هستید، باشید	۱۹
۵. به درون خود بروید و همانجا بمانید	۲۵
۶. به صدای سرنان گوش کنید	۳۱
۷. آن دانه گشمش را خوب بجوید	۳۹
۸. دروازه‌ها را باز کنید	۴۵
۹. نور عشق را به یکدیگر بتابانید	۴۹
۱۰. آن تکه زغال داغ را دور بیندازید	۵۹
۱۱. آن فلز اصل را به طلا تبدیل کنید	۶۷
۱۲. اگر کرکره‌ها را باز نکنید نوری به داخل اتاق نمی‌تابد	۷۳
۱۳. میزان شکست خود را دو برابر کنید	۷۸
۱۴. حیوانات و گیاهان شما را حس می‌کنند	۸۱
۱۵. راز عبادت واقعی در حضور نهفته است	۸۵
منابع	۸۸

مقدمه

لباس قدیمی را بیوشید ولی کتاب نو (ایده‌های نو) بخريد. آستین قلندر

امروزه حالت‌های جدیدی از آگاهی در حال ظهور است و انسان‌ها دریافته‌اند شعوری فراتر از اندیشه وجود دارد که واقعیات جهان نظیر زیبایی، عشق، خلاقیت، لذت و آرامش از آن برمی‌خیزند. درک این نکته آغاز بیداری است. حتی هنگام مطالعه کتاب، این بیداری از درون شما به بیرون می‌تابد و شما را تسکین می‌دهد. شما ممکن است گاهی کتاب‌ها کنار بگذارید و لحظه‌ای فکر کنید یا سکوت نمایید و گاهی آن را به‌طور اتفاقی باز کنید و چند سطر را بخوانید. خاصیت شگفت‌انگیز کتاب این است که هرگاه آن را مطالعه کنید برای شما تازگی دارد. این کتاب به شما کمک می‌کند تا به بزرگ‌ترین راز آرامش که آرزوی هر انسانی است، پی ببرید.

دکتر محمدرضا کرامتی

دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

mkeramatv@ut.ac.ir

mkeramati47@yahoo.com