

بسمه تعالی

جادوی عشق به خویش

(چگونه بدو به بهترین و قدرتمندترین دوست خود شوید
و عظمت و حقانیت درون خود را کشف کنید)

دکتر مهوش نادانی نژاد

۱۳۹۹

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه	:	معاذی نژاد، مهوش، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	جادوی عشق به خویش: چگونه تبدیل به بهترین و قدرتمندترین دوست خود شوید و عظمت و حقیقت درون خود را کشف کنید/ مهوش معاذی نژاد.
مشخصات نشر	:	تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۸ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۴۷۳-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	راه و رسم زندگی
موضوع	:	Conduct of life
موضوع	:	مهارت های زندگی
موضوع	:	Life skills
موضوع	:	موفقیت
موضوع	:	Success
رده بندی کنگره	:	۴۴۶۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۰
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۳ ۱۳۲

ارشدان

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

جادوی عشق به خویش

مهوش معاذی نژاد

آموزشی تالیفی ارشدان

اول

اول ۱۳۹۹

www.irantypist.com

www.irantypist.com

۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۴۷۳-۰

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵

۳۸۰۰۰ تومان

■ نام کتاب:

■ تألیف:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه آرایی:

■ طراحی و گرافیک:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

مقدمه

مطالعه این کتاب فرصتی استثنایی برای شما فراهم می‌کند تا حقیقت درون خود را کشف کنید و به بزرگی و عظمت خود پی ببرید.

درواقع با خواندن این کتاب فرصت آغاز سفری عاشقانه با آنچه واقعاً هستید را پیدا می‌کنید، با خوبی‌ها و بدی‌ها، نقاط ضعف و قوت، موفقیت‌ها و شکست‌ها و امیدها و نگرانی‌ها، آستان و نزدیک‌تر می‌شوید. زمانی که دردها و رنج‌های خود را لمس می‌کنید و در آغوش می‌کشید، به‌سوی نور و آغازی روشن هدایت می‌شوید. پس از آن شما چیزی را تجربه می‌کنید که بیشتر از آنچه اکنون دارید می‌خواهید و می‌دانید که سزاوار آن هستید. شما خواهید فهمید فرصت‌هایی وجود دارند که هنوز به آن‌ها دست نیافته‌اید و آماده می‌شوید که به آن‌ها دست پیدا کنید. بیشتر اوقات ما انسان‌ها در جای اشتباه به دنبال عشق و آرامش می‌گردیم. بیشتر مردم گمان می‌کنند که اگر امکانات بیشتر و نامحدودتری داشتند سadder بودند، اما پس از رسیدن به آن متوجه می‌شوند که حتی باوجود زندگی با امکانات نامحدود، شاد بودن و شاد ماندن کار آسانی نیست. پس از تجربه‌ی سال‌ها کار مشاوره با هزاران مراجع متوجه شدم که بیشتر انسان‌ها از یک خلأ درونی رنج می‌برند و خلأ درونی خود را نمی‌توانند با پول، موفقیت، جذابیت و یا حتی با کمک انسانی دیگر به دست آورند. آن‌ها بافاصله از این هستند که تنها یک منبع ناب، بی‌قیدوشرط و بی‌انتهای عشق، سعادت و آرامش را در خود دارند و آن در درون خود ماست. شاید پذیرفتن این حقیقت بسیار پیچیده و دشوار باشد، اما اگر را اغلب به اشتباه یاد گرفته‌ایم که برای شاد بودن و رسیدن به احساس خوب به دنبال بیرون چشم بدوزیم و اگر فرد مناسب، شغل دلخواه، پول موردنیاز و عشقی که می‌خواهیم را در دنیای بیرون به دست آوریم آنگاه خوشبختی و آرامش عمیق را احساس خواهیم کرد. گاهی اوقات در سخت‌ترین لحظات زندگی یا هنگامی که فکر می‌کنیم به آخر خط رسیده‌ایم و دیگر توان ادامه زندگی را نداریم گنج درونمان را کشف می‌کنیم. شاید

لازم باشد سلامتی، شغل یا پول خود را از دست دهیم، ظلمی بینیم یا عزیزی را از دست بدهیم تا بتوانیم به پوسته سخت درون خود نفوذ کنیم و با دنیای درون خود آشنا شویم.

مطمئن باشید تمامی دردها و ناراحتی‌های زندگی شما فقط به این دلیل اتفاق می‌افتند که شما را دوباره به گنج درون و ذات الهی خود وصل کنند تا با خود آشتی کنید و عمیق‌ترین نمایلات روح خود را برآورده کنید. اغلب هنگامی به این مرحله می‌رسید که غم و درد عمیقی را تجربه کنید اما همیشه لازم نیست که بیماری سخت یا غم جان‌گذار یا حسرت‌ناگه‌ای بزرگی ببینید تا از خواب غفلت بیدار شوید و به سرچشمه ذات خود منبسط شوید. به خود عشق بورزید. همین امروز با خواندن این کتاب، انجام تمرین‌ها و بالا بردن آگاهی‌تان، این فرایند را شروع کنید تا به ذات حقیقی خود مرتبط شوید و از درون احساس حمایت و آرامش عمیق را تجربه کنید. آنگاه به قدرت بی‌پایان درون خود پی می‌برید و متوجه می‌شوید که با وصل شدن به قدرتی بالاتر از خویش و با احساس احترام و شفقت نسبت به خود چنان اعتماد به نفسی پیدا می‌کنید که هر کاری را می‌توانید به بهترین شکل ممکن انجام دهید و تمامی توانایی‌ها و استعدادهای بالقوه خود را شکوفا کنید.

موسس معاذی نژاد

فهرست مطالب

فصل اول: چرا اغلب ما از خود متنفریم؟	۹
فصل دوم: چرا ما ارزشمند و دوست‌داشتنی هستیم؟	۱۵
فصل سوم: آشتی با کودک درون	۲۱
فصل چهارم: نسبت به خود چیست؟	۳۰
فصل پنجم: ارزش‌های زندگی	۴۶
فصل ششم: چگونه می‌توانیم از اوقات زندگی را بپذیریم؟	۶۴
فصل هفتم: ذهن آگاهی	۷۹
فصل هشتم: چگونه می‌توانیم بخشش بیش‌تری نسبت به خود کسب کنیم؟	۹۱
فصل نهم: به نبوغ درونی‌ات اجازه بده اسکرین شود	۱۰۶
فصل دهم: روی افکار مثبت تمرکز کنید	۱۱۴
فصل یازدهم: مسئولیت زندگی‌تان را بپذیرید (وقت عمل پیدا است)	۱۲۱
فصل دوازدهم: مراقبه	۱۲۷