



یافتن گنج در خرابه درون

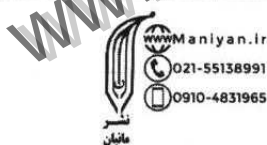
حس لذت زندگی با عبور از بحران‌های فردی

مهدی سمرقندی



نشر مانیان

سرشناسه	سمرقندی، مهدی، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور	یافتن گنج در خرابه درون: حس لذت زندگی با عبور از بحران‌های فردی/ مهدی سمرقندی.
مشخصات نشر	تهران: مانیان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۷۴ص: مصور.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۹۲۶-۳۸-۵:
وضعیت فهرست نویسی: قیفا	
عنوان دیگر	حس لذت زندگی با عبور از بحران‌های فردی.
موضوع	راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Conduct of life -- Psychological aspects:
موضوع	خودسازی
موضوع	(Self-actualization (Psychology:
موضوع	نگرش (روانشناسی) -- تغییر
موضوع	Attitude change:
موضوع	لذت
موضوع	هویت‌نگری
موضوع	۶۳۷۸۴:
رده بندی کنگره	۱/۱۵۸:
رده بندی دیویی	
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۴۰۲۸۹:



عنوان کتاب	یافتن گنج در خرابه درون
نویسنده:	مهدی سمرقندی
صفحه آرای و ویراستاری:	علی‌رضا بخشی‌ره خلیل
نوبت و سال چاپ:	اول/ ۱۴۰۰
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۹۲۶-۳۸-۵
شمارگان:	۵۰۰ نسخه
قیمت:	۱۲۰,۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه	۹
بخش اول: گنج تو آن خاطر آگاه توست	۱۱
بخش دوم: اثر افکار بر زندگی	۱۹
بخش سوم: تصفیۀ درون	۲۷
بخش چهارم: باورها و نقش آن‌ها در زندگی انسان	۳۳
بخش پنجم: مثلث زندگی انسان	۳۹
بخش ششم: ذهن خودآگاه و اهمیت آن	۴۳
بخش هفتم: ذهن ناخودآگاه	۴۷
بخش هشتم: تبدیل آرزوها به واقعیت	۵۳
بخش نهم: قوانین جهان هستی	۵۹
بخش دهم: هفت نقص بازدارنده و ویرانگر	۷۱
بخش یازدهم: راهکار تغییر باورها	۸۱
بخش دوازدهم: رهایی از رنجش‌ها با بخشش دیگران	۸۵
بخش سیزدهم: تجسم و تصویرسازی	۹۳

- بخش چهاردهم: کودک درون و تأثیر ارتباط ما با آن ----- ۹۷
- بخش پانزدهم: احیای کودک درون ----- ۱۰۳
- بخش شانزدهم: مراقبه و تأثیر آن در تغییر باورها ----- ۱۰۹
- بخش هفدهم: مراقبه و رسیدن به حالت آلفای ذهنی ----- ۱۱۳
- بخش هجدهم: مراقبه کردن ----- ۱۱۵
- بخش نوزدهم: احساسات و تأثیر آن‌ها بر افکار ----- ۱۲۱
- بخش بیستم: عوامل مؤثر در ایجاد احساسات خوب ----- ۱۲۵
- بخش بیست‌ویکم: تأثیر کلام بر زندگی انسان‌ها ----- ۱۲۷
- بخش بیست‌ودوم: مأموریت واقعی ما در جهان چیست؟ ----- ۱۳۳
- بخش بیست‌وسوم: درس‌ها از اتفاقات ----- ۱۳۹
- بخش بیست‌وچهارم: تکنیک تابلوی آرزوها ----- ۱۴۳
- بخش بیست‌وپنجم: طریقه درست آرزوکردن ----- ۱۴۵
- بخش بیست‌وششم: قدرت شگفت‌انگیز سکوت ذهن ----- ۱۴۹
- بخش بیست‌وهفتم: خسارت به محیط پیرامون ----- ۱۵۳
- بخش بیست‌وهشتم: عوامل حیاتی برای زندگی شیرین ----- ۱۵۷

مقدمه

تمام انسان‌ها در دوران زندگی رنج‌هایی کشیده‌اند که شاید هیچ‌گاه برایشان مرهمی نیافته‌اند. انسان‌ها در ابتدا موجودات پاک و ساده و بی‌آلایشی هستند که بعد از گذشت زمان توسط اتفاقات مختلف در دوران زندگی، از خود حقیقی خویش فاصله می‌گیرند و ماه‌ها و سال‌ها را در رنج و احساس تنهایی سپری می‌کنند.

این افراد در ابتدا و در برهه‌ای از زمان سعی می‌کنند که به داد خود برسند؛ ولی مشکل این است که نمی‌دانند چگونه می‌توان این کار را انجام داد و چگونه می‌توان به آرامش رسید.

من در این کتاب سعی کرده‌ام که تمام تجربیات و دانش خود را با عشق و بی‌منت با شما به اشتراک بگذارم تا شاید بتوانم گوشه‌ای از رنج و درد نهفته

در درون شما را بهبود بخشم. پرواضح است که این رهایی توسط خود شما اتفاق میفتد و بنده فقط یک راهنمای صادق و یک همراه مشفق خواهم بود. امید بسیاری دارم که مطالب این کتاب شرایط زندگی شما را کاملاً بهبود بخشد.

با عشق و احترام

www.ketab.ir