

۴۰+۴ طیف رنگی

www.ketab.ir

مؤلف

صبا سرّام

سرشناسه : سرّام، صبا، ۱۳۷۲-
 عنوان و نام پدیدآور : ۴+۴ طیف رنگی / مولف صبا سرّام.
 مشخصات نشر : تهران : جنگل، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۲۳۲ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۸-۳۴۸-۰
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 عنوان گسترده : چهل بعلاوه چهار طیف رنگی.
 موضوع : راه و رسم زندگی
 موضوع : Conduct of life
 موضوع : آرامش ذهنی
 موضوع : Peace of mind
 رده بندی کنگره : BF۶۳۷
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۲۸۳۳۳
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا



عنوان کتاب: ۴+۴ طیف رنگی

مولف: صبا سرّام

ناشر: انتشارات جنگل

مدیر تولید: رضا خسروان

ویراستار: زهره ساعدی

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۴۰۰

قطع و تیراژ: رقعی - ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۶۵,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۸-۳۴۸-۰

واحد تولید: ۶۶۴۹۵۲۷۵ و ۶۶۴۸۲۸۳۰-۰۲۱

دفتر فروش تهران: ۰۲۱-۵۴۱۱۳ - ۰۲۱-۶۶۴۰۴۰۲۲

دفتر فروش اصفهان: ۰۳۱-۳۳۲۰۵۰۰۵ دفتر فروش رشت: ۰۱۳-۳۳۲۶۵۱۱۳

www.jangal.com

کلیه حقوق این اثر برای مولف محفوظ می باشد.

فهرست مطالب

۱.....	پیشگفتار
۵.....	مقدمه
۹.....	فصل اول: جریان زندگی
۱۳.....	فصل دوم: حقیقت وجود
۱۷.....	فصل سوم: اشرف مخلوقات
۲۰.....	فصل چهارم: تقلب های زندگی
۲۵.....	فصل پنجم: رنگ آمیزی زندگی
۲۹.....	فصل ششم: کامیابی در شغل
۳۳.....	فصل هفتم: تفکر قبل از عمل
۳۹.....	فصل هشتم: صفحات زندگی
۴۲.....	فصل نهم: معجزات خداوند یا شانس
۴۶.....	فصل دهم: نیروی محرکه زندگی
۵۰.....	فصل یازدهم: تجربه های زندگی
۵۴.....	فصل دوازدهم: شک و تردیدهای زندگی
۵۷.....	فصل سیزدهم: آهن ربای درون
۶۱.....	فصل چهاردهم: در جست و جوی کمال
۶۸.....	فصل پانزدهم: عقل، منطق، احساس

- فصل شانزدهم: دروغ‌ها و فریب‌های زندگی ۷۳
- فصل هفدهم: لحظه‌های زندگی ۷۶
- فصل هجدهم: معجزه صبر ۸۱
- فصل نوزدهم: شکل‌گیری شخصیت ۸۵
- فصل بیستم: حد و مرز صفات ۹۴
- فصل بیست و یکم: قربانی‌های زندگی ۹۹
- فصل بیست و دوم: اشتباهات و خطاهای انسانی ۱۰۴
- فصل بیست و سوم: از دست دادن فرصت‌ها ۱۰۹
- فصل بیست و چهارم: زمان ۱۱۴
- فصل بیست و پنجم: فراموشی ۱۱۸
- فصل بیست و ششم: اعتقادات ۱۲۳
- فصل بیست و هفتم: قانون طبیعت ۱۲۸
- فصل بیست و هشتم: قدرت‌های درونی انسان ۱۳۴
- فصل بیست و نهم: وابستگی ۱۳۸
- فصل سی‌ام: خود واقعی ۱۴۵
- فصل سی و یکم: اسارت در گذشته ۱۴۹
- فصل سی و دوم: شراکت در زندگی ۱۵۳
- فصل سی و سوم: آزادی ۱۵۷
- فصل سی و چهارم: تصمیمات مهم زندگی ۱۶۲
- فصل سی و پنجم: توهمات ذهن ۱۶۸
- فصل سی و ششم: آزمون‌های زندگی ۱۷۳
- فصل سی و هفتم: پریشانی روح ۱۷۷

میش گفتار

بعد از خواندن بیش از ۶۰۰ جلد کتاب در طی ۳۵ سال تحقیق و تفحص و تعمق، عنوان کتابی نظرم را جلب کرد و ذهن کنجکاو را به چالش کشید:

«۴۰+۴ طیف رنگی»

برحسب تجربه‌ی این سالیان طولانی، تنها با دیدن فهرست و سر فصل‌ها، به خواندن کل کتاب جذب شدم.

۴۴ عنوان که در مورد هر کدام، چندین جلد کتاب مطالعه کرده و همزمان به عزیزان و شاگردان جویای آرامش واقعی و راه درست زیستن، انتقال داده‌ام.

با مرور چند فصل، متوجه دلیل کشش درونی‌ام جهت مطالعه‌ی این کتاب زیبا شدم که همزمان تلفیقی از شادی و افسوس، برایم ایجاد کرد، افسوس که چرا سال‌ها پیش به کتابی با قلمی از این جنس برخورد نکرده بودم و شادی به دلیل کمک قابل توجهی که مطالعه‌ی این کتاب به من و شاگردان قدیم و جدید من می‌کند.