

عرفان

نویسنده

www.ketab.ir

عرفان دعاوی



انتشارات همسایه آفتاب

دعائی، عرفان، ۱۳۷۹ -	سرشناسه
عرفان / نویسنده عرفان دعائی	عنوان و نام پدید آور
مشهد: همسایه آفتاب، ۱۴۰۰.	مشخصات نشر
۱۰۳ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م.	مشخصات ظاهری
۲۲-۰۰-۸۸۵۳-۶۰۰-۹۷۸-۶۹۰۰۰۰ ریال	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
خودسازی	موضوع
Self-actualization (psychology)	
راه و رسم زندگی	
Conduct of life	
تکته گویی ها و گزینه گویی ها	
Aphorisms and apothegms	
BF۶۳۷	رده بندی کتگره
۱۵۸/۱	رده بندی دیویی
۸۶۷۲۳۱۷	شماره کتابشناسی ملی
فیبا	اطلاعات رکورد کتابشناسی

www.ketab.ir

انتشارات همسایه آفتاب
 ۰۹۱۵ ۳۱۵ ۹۳۷۸
 E-mail: aftarb.hamsayeh@yahoo.com

عرفان

نویسنده : عرفان دعائی

صفحه آرای: خدمات نشر آویژه

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰

نوبت چاپ: اول

چاپخانه: معین

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۶۹۰۰۰ تومان

شابک: ۲۲-۰۰-۸۸۵۳-۶۰۰-۹۷۸

حق چاپ و نشر محفوظ است

فهرست

مقدمه و پیشگفتار با دقت مطالعه شود

۷	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۳	فصل اول: ارزش خود را بدان
۱۸	مقایسه
۱۹	روش زندگی چیست؟
۲۰	قضاوت
۲۲	برای خود زندگی کن
۲۵	خود را فدا نکنیم
۲۶	ثروت ما
۲۹	ارزش‌ها را پرورش دهید
۳۲	ذهن را آماده کنید
۳۴	فصل دوم: ذهن خاموش
۳۵	مکث
۳۸	حفظ آرامش
۴۱	فصل سوم: حضور در لحظه
۴۶	مراقبه

سال‌ها پرسیدم از خود کیستم؟
آتش، شوقم، شرارم، چیستم؟
دیدمش امروز و دانستم کنون،
او به جز من، من به جز او نیستم!

"مولانا"

پیشگفتار

شما با تهیه این کتاب زندگی متفاوت و جاودانه را تجربه خواهید کرد!

من سال‌هاست تجربه کتاب‌گردی، مطالعه کردم و وقت خود را به مراقبه گذراندم، مشکلات زیادی را پشت سر گذاشتم و تک‌تک تجربیاتم را که تا الان به دست آورده‌ام را در اختیار شما می‌گذارم. تمامی مطالب این کتاب برگرفته از تجربیات خودم و شاگردانم (کلاس‌های مراقبه) است.

قبل از چاپ کتاب، با دوستان زیادی از شهرهای مختلف در ارتباط بودم که هر کدام به نحوی دچار بحران‌های مختلفی بودند، که به لطف خداوند و تلاش خودشان و راهنمایی‌هایی که در اختیارشان می‌گذاشتم، همه به آن چیزی که می‌خواستند رسیدند و همین موضوع باعث شد تا به درخواست دوستان، تجربیات خودم را در اختیار همسالان خودم، و یا



افراد مشتاق به تغییر، قرار دهم. در نتیجه به تحریر تجربیات خویش و جمع‌آوری آن اقدام نموده و همین کتابی که در اختیار شماست. حاصل تجربیات چندساله من است که با زبانی ساده تدوین و چاپ شده است تا مورد استفاده همگان قرار گیرد.

"هیچ شکی ندارم که با مطالعه این کتاب، گامی مؤثر و مثبت و رو به جلو، در زندگی خود تجربه خواهید کرد و حتماً در کتابخانه زندگی‌تان جایی خاص خواهد داشت."

این کتاب به نحوی تنظیم و نگارش شده، که تلفیقی از روان‌شناختی و متافیزیک است که راهکاری مؤثر در حل مشکلاتی باشد که در زندگی، پیش‌روی هر انسانی ممکن است قرار بگیرد.

www.ketab.ir