



جرعه جرعه آرامش بنوش

(آرامش در درون ماست، در روان دنیا در جستجویش نباشیم)

نویسنده:

محمود یوسفی

سرشناسه	یوسفی، معصومه، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	جرعه جرعه آرامش بنوش / نویسنده معصومه یوسفی.
مشخصات نشر	اصفهان: کنکاش، ۱۴۰۰.
شابک	978-600-136-680-2
موضوع	آرامش ذهنی Peace of mind
رده بندی کنگره	BF۶۳۷:
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱:
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۰۰۰۱۱:



انتشارات کنکاش، تاسیس در کشور سال ۱۳۹۰ و ناشر برگزیده ی استان سال ۱۳۸۸



جرعه جرعه آرامش بنوش

نویسنده:	معصومه یوسفی
ناشر:	انتشارات کنکاش
نوبت چاپ:	اول
تاریخ نشر:	۱۴۰۰
تیراژ:	۱۰۰۰ جلد
مدیر تولید:	محمد جزینی
چاپ:	کنکاش
صحافی:	مردانی
قیمت:	۷۷۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۳۶-۶۸۰-۲

اصفهان، سه راه حکیم نظامی، ابتدای خیابان ارتش، چاپ و نشر کنکاش ۰۹۱۳۱۸۶۶۸۱۵

نیم نگاهن به جری ها

جری اول: کجای خط وایتری ۱۱

جری دوم: فرمون لا درست یم خون ۱۷

جری سوم: دکنی وراجی ها لا خوش کن ۲۹

جری چهارم: پذیر تا فاشی ۳۹

جری پنجم: دورا هر چیزی بزن کن ۴۵

جری ششم: دران شیطین خیرسان باش ۵۵

جری هفتم: پر پروازت لا دین ۵۹

جری هشتم: با خورت چدر چندی؟ ۶۵

جری نهم: خورتو بغل کن ۷۱

جری آخر: سیراب شو ۷۹

این کتاب را نوشتم چون باید آن را برها زندگی کرد.

در همه چیز و همه جا به دنبال آرامش می‌گردیم، به غیر از وجود خودمان. به وجود هر کسی چنگ می‌زنیم تا بودنش به ما آرامش بدهد، به جز وجود خودمان. برای آسایشمان هر کاری می‌کنیم جز توجه به آرامش درونمان.

زیرا هنوز به این درک نرسیده‌ایم که ریشه‌ی هر چیزی درون خود ماست. چون از خاطرم‌ان رفته‌است که آرامش، به جسم و روح و ذهن ما سلامتی می‌دهد، آرامش زیربنای اتفاق‌های بزرگ در زندگی ماست. تا زمانی که دست به گریبان مسائل زندگی‌مان باشیم و به منبع اصلی هستی که می‌گوید "ما انسان را در رنج آفریدیم تا رنج از او انسانی عمیق و موثر بسازد" متصل نباشیم آرامشی را تجربه نخواهیم کرد؛ و وقتی خالی از آرامش باشیم قطعاً چیزی در زندگی‌ما دست به عصاست. راستی در زندگی به دنبال چه می‌گردی؟ پول؟ عشق؟ سلامتی؟ موفقیت؟ حال دلت که خوب باشد به تمام آرزوهای قشنگت خواهی رسید.

جان من فقط کافست آرامش را تجربه کنی، همان چیزی که به
زندگیات معنا می‌دهد!

من در این کتاب برای تمام انسان‌هایی که مدتهاست مثل من پیشینم،
با ناامیدی دست و پنجه نرم می‌کنند و برای دوباره زندگی کردن دنبال
نورامیدی می‌گردند، با زبانی ساده و روان، راه‌هایی از گذشته، آشتی
با خود مقدس، دوستی با ذات پاک الهی و در نهایت تجربه‌ی آرامش
واقعی را خواهم آموخت. من با تمام وجود برای شما از راهکارهایی
می‌گویم که دردها و تنهایی‌هایم را با آنها زیسته‌ام، راهکارهایی که
دوبار زندگی‌م را احیا کرد و از من، معصومه‌ی دیگری متولد شد. اینجا
مسیر تولد دوباره است.

خوش آمدید به زندگی

زمستان ۱۴۰۰