

کیمیای آرامش درون

«خودآموز روزانه‌ی آرامش با

۳۶۵ گام معنوی»

تألیف: عرفان خزائی

سرشناسه: خزانگی، عرفان ۱۳۵۱
 عنوان و نام پدیدآور: کیمیای آرامش درون، خودآموز روزانه‌ی آرامش با ۳۶۵
 گام معنوی / تألیف: عرفان خزانگی
 مشخصات نشر: تهران، نشر انسان برتر ۱۳۸۹
 مشخصات ظاهری: ۳۷۶ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۱۶۰-۰-۰۰۰
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
 یادداشت: کتابخانه ص ۳۷۶
 موضوع مدبیتین
 موضوع آرامش ذهنی
 رده‌بندی کتبی: ۱۳۸۹ ی ۲ خ BL۶۲۷/
 رده‌بندی دیویی: ۱۹۴/۵۲۲۵

- کیمیای آرامش درون «خودآموز روزانه‌ی آرامش با ۳۶۵ گام معنوی»
- ناشر: انسان برتر
- تألیف: عرفان خزانگی
- شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰
- لیتوگرافی: مهرشاد
- حروفچینی و صفحه‌آرایی: نوین گرافیک
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۱۶۰-۰-۰۰۰
- قیمت: ۷۵۰۰ تومان
- مرکز پخش: تصویر قلم
- تلفن: ۵۵-۶۶۴۸۹۲۵۲-۰۹۱۲۱۴۸۵۹۸۰

مقدمه

زندگی پیچیده‌ی شهرنشینی امروزه همراه با مشکلات عدیده‌ی آن باعث سرخوردگی، اختلالات عاطفی، و شخصیتی و خستگی روحی، روانی افراد شده است. استفاده از تفکر معنوی روزانه و تعمق بروی آثار عظمت آفریدگار به عنوان پدیده‌ای ذهنی و روحانی که در بسیاری از موارد با انگاره‌های اخلاقی و مذهبی جامعه‌ی ما ایرانیان و مسلمانان مطابقت دارد به طور مستمر، روزانه و به صورت ساده می‌تواند لحظات و دقائق آرامش‌بخش و به دور از اضطراب، رنج و افسردگی را فراهم آورد و باعث ارتقای آگاهی و رسیدن به «رهایی» از قید و بندهای روزمرگی شود.

این کتاب فشرده‌ی «مهارت‌های زندگی» و «دانش زندگی» است. که برای ۳۶۵ روز سال در نظر گرفته شده است. تا هر روز صفحه‌ای از آن مطالعه شود تا خرد، الهام و بینش نهفته در آن روز در اختیار خواننده قرار گیرد و از این طریق بستری برای رسیدن به درکی جدید و افزایش و تقویت نیروی امید به زندگی و ایمان به خداوند در فرد حاصل شود. هر یک از بخش‌های کتاب در شرح نزدیک شدن به خداوند و یافتن خوشبختی به موضوع خاصی می‌پردازد، که ممکن است بعضی از معانی آن در نخستین بار مطالعه درک نشود که احتیاج به تفکر، تعمق و بررسی بیشتری دارد. به هر حال بعضی از صفحات ممکن است شایسته دوبار خواندن باشد تا خرد، آموزش و ابزار آموزشی وارد زندگی شما شود و باعث تغییر نگرش‌تان به بخش‌های مختلف زندگی شود.

مرغ «باغ ملکوت» نیم از عالم خاک

چند روزی قفسی ساخته‌اند از بدنم

امید است که با تفکر معنوی روزانه و استفاده‌ی روزانه از این کتاب نقش درمانگری تفکر معنوی و رویکرد درمانی آن برای افزایش آرامش،

دل‌آسودگی و کاهش تنش‌های روزمرگی در محیط کار، خانواده و اجتماع بر خوانندگان عزیز مشهود و هویدا شود. و خواننده با «تغییر ادراک» و «تغییر نگرش» به «هجرت درونی» ترغیب شود. مهاجرت از خانه‌ی قدیمی اسارت فکرها و الگوهای منفی و پوسیده مانند ترس‌ها، رنجش‌ها، وابستگی به دیگران، به دنبال این و آن نگشتن و غفلت از خود و به سمت منزلگاه و هدفمند برای مأمنی یافتن، راه برتر، خویشتن خویش، آرامش و خوشبختی و «رضایت از خود و زندگی» نائل آیند.

امید است با مطالعه‌ی این کتاب بیدارسازی نیروهای درونی مانند صبر، توکل، تسلیم، پذیرش، امید، اعتماد، تواضع، ایمان، و... تحقق پذیرد و این بیدارسازی نیروهای درونی باعث تغییر زندگی با کمک خداوند شود.

باشد که اینک و تا ابد قلب و احساسات با نیروها و نعماتی مانند صبر و شکیبایی، رضایت، شهامت، عشق خداوند سرشار شود. باشد که اینک و تا ابد ذهنتان (فکر) شما از خشم، حسد، طمع، دروغ، غرور، شهوت، پرخاشگری، خودکم‌بینی، نفرت، رنجش، قربانی شدن و... رها و آزاد شود.

در زندگی شهرنشینی امروز با رشد مادی‌گرایی، فردگرایی و تغییر ساختار روانی افراد، خانواده‌ها و حتی جوامع و نهادهای اولیه جامعه رسیدن به خوشبختی، موفقیت و آرامش برای ارتقاء بهداشت روحی و روانی افراد جامعه لازم و ضروری است که این امر مهم از طریق آموزش مهارت‌های زندگی و توسعه‌ی مهارت‌های انسانی از طریق توجه به درون و عظمت خویش میسر می‌گردد. زیرا یکی از بزرگترین دردهای بشری این است که از عظمت درون خود غافل است و همواره به دنیای بیرون از خود می‌پردازد و فراموش کرده است که کیست، چه بوده، از کجا آمده و مقصدش کجاست.

سال‌ها «دل» «طلب» جام جم از ما می‌کرد

آنچه «خود» داشت ز «بیگانه» تمنا می‌کرد

وقتی از درون خود و مجموعه‌ی نیروهای درون خود مانند نیروی فکر، احساس، اعتماد، امید، سپاسگزاری، تسلیم، تواضع و... فاصله می‌گیریم در بیرون و زندگی دچار کثرت و به تبع آن، رنج، افسوس، خود دلسوزی، اضطراب، احساس گناه و ... می‌شویم. این نقطه شروع بیماری‌های ذهنی - تنی، روان - تنی و افزایش رنجهای روانی و دوری از رفتارهای متعالی است. اما امروزه روان‌شناسان، مشاوران و متخصصین علوم رفتاری با استفاده از تفکر روحانی روزانه، بحث‌های معنوی و افزایش توجه به آثار بزرگی و عظمت خداوند و با عبادت به بهداشت روانی، عاطفی و روحی افراد جامعه و کاهش تنش‌های درونی و حتی تنش‌های بیرونی آنان در سطح خانواده، اجتماع و پذیرش زندگی و مشکلات آن کمک شایان توجهی می‌نمایند.

با سپاسگزاری از خداوند

عرفان خزائی

مرداد ۱۳۸۹ تهران