

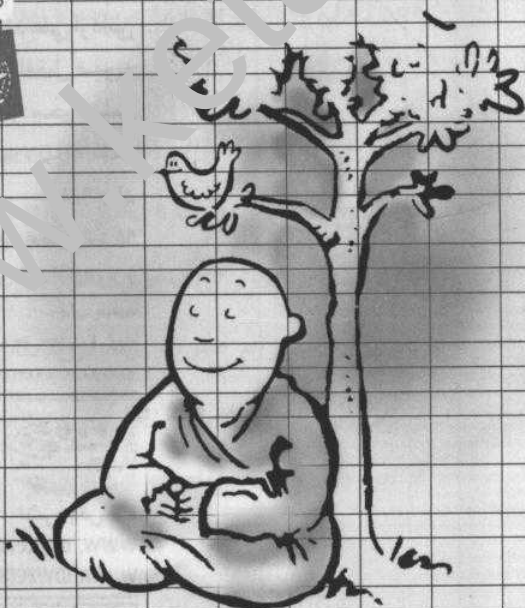
کتابچه‌ی

تمرین

هوشیاری

نویسنده: ایلیوس کوتسو

مترجم: محمدعلی اردانی



سرشناسه

: کوتسو، ایلیوس، ۱۹۷۲ -
KOTSOU, ILIOS

عنوان و نام پدیدآور : کتابچه‌ی تمرین هوشیاری / نویسنده ایلیوس کوتسو؛ [تصویرگر ژان آگاکتو]؛ مترجم محمدعلی اردانی.
مشخصات نشر : تهران: حوض نقره، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری : ۶۴ ص.؛ مصور (رنگی).
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۹۴-۳۳۱-۷

وضعیت فهرست نویسی : فیا
یادداشت : PETIT CAHIER D'EXERCICES... : عنوان اصلی؛

موضوع : زندگی معنوی — مدی‌تیشن
موضوع : SPIRITUAL LIFE -- MEDITATIONS

موضوع : تمرین‌های معنوی
موضوع : SPIRITUAL EXERCISES

شناسه افز. : اوگاکتو، ژان
شناسه افز. : AUGAGNEUR, JEAN

شناسه افز. : اردانی، محمدعلی، مترجم
رده بندی کنگ : BL۶۲۴/۵۹۴۵۲ ۱۳۹۵

رده بندی دیویی : ۲۰
شماره کتابشناسی ملی : ۴۳۴۶۶۲۰

کتابچه‌ی تمرین هوشیاری

نویسنده: ایلیوس کوتسو

مترجم: محمدعلی اردانی

طراح جلد: ابوالفضل صفیه

صفحه آرا: سحر عطیه

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

۹۵۰۰ تومان

چاپ نخست: پاییز ۹۵

لینتوگرافی: نگارین پرتو

چاپ: صفیه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۹۴-۳۳۱-۷

تلفن: ۸۸۹۶۸۸۴۹-۸۸۸۲۱۵۹۹



نشر حوض نقره

www.howzenoghre.com

www.howzenoghre.ir

کتاب فروشی حوض نقره:

پایین تر از تجریش، باغ فردوس، موزه سینما

۲۲۷۳۶۵۴

پیش گفتار:



زندگی هر یک از ما انسان‌ها، در مقیاسی به
بزرگی تاریخ بشر، بیش از یک داستان کوتاه
نیست؛ بیش‌تر ما چند دهه و برفی نهایتاً صد
سالی عمر می‌کنیم!

معمای زندگی در ذهن اغلب ما هیچ‌گاه حل نمی‌شود. به موازات
گذرایی که در مسیر زندگی برمی‌داریم، سؤال‌های گوناگونی ذهنمان را
درگیر می‌کند. این که چگونه به این‌ها رسیده‌ام؟ آیا زندگی معنایی دارد؟
این زندگی چه وقت به پایان می‌رسد و پس از این دنیا کجا می‌روم؟
برای شروع، از شما سؤالی لاهل! تفاوت می‌پرسیم؛ زندگی شما واقعاً
کی شروع شده یا خواهد شد؟ چه باید کرد تا در این دانستن قدر زندگی،
به رغم شرایط پیرونی‌ای که همیشه هم باب میل من نیست، شاهد
رسیدن روزهای آفر عمر (یا مرگ نزدیکانمان) نباشم؟
با قدم گذاشتن در راهی که این کتاب به شما نشان می‌دهد، نزدیک شدن
از این جهت رنگ تازه‌ای به خود می‌گیرد.

اول، باید بگوییم که این کتاب راهنمای استفادۀ از چوب جادو برای
غیب کردن تمام موضوع‌های آزاردهندۀ زندگی‌مان نیست مبحث

اصلی کتاب پگونگی ریشه‌کنی این عادت کهنه است که ما را می‌پور
می‌کند اتفاق‌ها و موضوع‌ها را تحلیل و به دو دسته‌ی «فوب» و «بر»
تقسیم کنیم.

کتابچه‌ی تمرین هوشیاری با این امید به شما تقدیم می‌شود که به کمک
آن با دربردارنده‌ی فارغ از هر اتفاقی که برای‌تان می‌افتد، با مهارت‌هایی‌های
مراقبه‌ای، در تحلیل، مقایسه، دسته‌بندی و ارزش‌گذاری، برای
ملاقاتی به تعارض‌ها، خودتان تعیین می‌کنید، زمان حال را دریابید و به
بهترین شکل از زندگی خود لذت ببرید و قدر آن را بیش‌تر بدانید.
در این کتاب، روش‌های متعددی برای مراقبه شرح داده شده‌اند تا
بتوانید به کمک آن‌ها اولین نام‌های خود را در این مسیر بردارید.

می‌توانید این روش‌ها را در صورت رایگان از سایت

WWW.PLEASECONSCIENCE.BE

دریافت کنید. در این کتاب این، احکام‌ها با

علامت «☞» مشخص شده‌اند.

سفر قوشا

