

بک فنجان آرامش

3-08-1612:44:50 È

عرفان خرائی



انسترات انسان برتر

سرشناسه	:	خزایی، عرفان، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	یک فنجان آرامش/عرفان خزائی.
مشخصات نشر	:	تهران : نشر انسان برتر، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۱۸۲ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۸-۶۹-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	نکته‌گویی‌ها و گزینه‌گویی‌ها
موضوع	:	کلمات قصار
رده‌بندی کنگره	:	NP ۶۲۷۷/ف ۲ خ ۴۳ ۱۳۹۲
رده‌بندی دیویی	:	۸۸۲/۸۰۸



انستیتوت اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

یک فنجان آرامش

نویسنده: عرفان خزایی

ناشر: انسان برتر

ویراستار: محسن لطیفی

ناظر فنی: علی‌اکبر کسایی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

لیتوگرافی: گلپا گرافیک

حروفچینی: نوین گرافیک

صفحه آرایی و طراحی داخلی: حمیدرضا باباجان نژاد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۸-۶۹-۱

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

مرکز پخش: تصویر قلم

تلفن: ۵۵-۶۶۴۸۹۲۵۲-۰۹۱۳۱۴۸۵۹۸۰

ارتباط با مؤلف: ۰۹۱۲ ۴۳۴ ۶۰۹۷

چکیده ای از مطالب

کائنات به شیوه ای عالی و کامل طراحی شده است
صبرانه در انتظار زمان بمانیم
تقدیر و زندگی ما به وسیله قدرت های بیرونی تعیین شده است
افراد دیگر کمبود و تنگدستی می شوند تا درس هایی معین را بیاموزند
با هر دست که بدهیم با همان دست پس می گیریم
با تکیه بر عظیم در درون خود به دنیا می آیم
آرامی واقع در راه های از عیش ها و وانش های تکراری است
نیروی پاشنه های کاشف همه ی راه های زندگی است
افراد که می توانند نمی توانند خودشان باشند
کائنات ما را در هر اثبات های که بر می گیریم، کاملاً حمایت می کند
شماره و میکل اکثر زندگی خود را
گاه ها به انسان مشتاقان در راه نیست
هر کس که در راه دست به انتخاب برینست
در زندگی فصل های به دشواری سپری می شوند
بیشتر ما مدارک کافی در مورد مطلوب بودن خواست داریم
ما در زمین بیهوده ایم
کمال گرایی با بهتر بودن یکسان نیست
همه می خواهند به بهشت بروند ولی نمی خواهند بپذیرند
زندگی همواره در تعخیر است
موفقیت زاینده ای احساس موفقیت در لحظه ای حال است
در خفا در بهار شگوفه می دهند
با ترس و شک مشورت نکنید
حقیقت آن است که چیزی نیست که بر آدمی نمایان می شود
با شناختن خویش، انسان از همه چیزها می شود

اگر در دنیا به همه پیامورند که خود را دوست بدارد
 ما می توانیم هر موقعیت بحرانی را به چشم یک فرصت طلایی ببینیم
 هر کسی، همان گونه زندگی می کند که در تفکر اوست
 ما همیشه در میل و آرزو زندگی می کنیم
 تلاش، برای ظاهر شدن در حد کمال در درونج به بر می آورد
 باورهای انسان، حاصل تجربه های اوست
 شامه، بودای یلس از کلیدهای آگاهی بهتر است
 انتظار و توقع، باعث سرخوردگی آدمی می شود
 همانند دوران مدرسه، زندگی باید امتحاناتی را بگذرانیم
 با انگیزش بر اثر کمبود، شایسته غیر ممکن است
 رنج ها و گرفتاری ها، به انسان

وقتی در زندگی با موانع و مشکلات برخورد می کنیم
 اگر ما به واسطه تفکر و احاطات، در کل، یسار و قیاس زندگی
 ما نقش داریم

نیازی نیست جهان را با معیار کمال بنحیم
 هیچ راهی به نیت و کندیش نمی رود مگر اینکه به صلاح حال باشد
 هر چه بیشتر از چیزی بدمان بیاید، احتمال جدا شدن از آن کمتر است
 هر انشی با یک ترکیب بی همتا و منحصر به فرد متولد می شود
 در برابر هر چه مقاومت پدیدار می ماند
 ترس از تغییر منطقه، راحتی یا امنیت منحرف را بوجود می آورد
 نظام کائنات نمی گذارد اندیشه های منقوس به واقعیت در آیند مگر اینکه به
 انسان درسی پیامور
 اگر رسیدن به خواسته ای دور از دسترس است، نیت و قصد مان هنوز
 مشخص نیست
 هر چیز در زمان درست و مکان درست پدیدار می شود

مشکلات، نشانه‌ی زندگی است

اعتماد به روند همتی و آفرینش نیز به ایمان بیدار دارد
برای رسیدن به کرامتش باید تمام هایی در جهت سده کردن زندگی
برداریم

گاه روزهای دلگیر و تاریک، اسباب ترس می شوند

معجزه و تحول واقعی، ضراتر از منطق فیزیک است

با بحث کردن نمی توان مسئله ای را حل کرد

راستی و راستی دوبرادرند و با هم پیوند دارند

بیماری هر انسانی به اندازگی که راز و رمزهای او است

هیچ موجودی، رفته یا فته تر از انسانی نیست که خود را یافته است

ما به دلیل نظم عقیده ای من، در حال رسیدن به پایان خط هستیم

گم شدن، به عبارتی اگرک و می مانند

ترس ها می توانند انسان را از مرد شگوفایی دور نگه دارند

3-08-1612-44-50

در طول حوادث و اتفاقات زندگی ویژگی بی همتایی نهفته است

تابلوی بالای دروازه خوشبختی

این نیز بگذرد

شرایط آدمی را نمی سازد، بلکه توانمندیهای او را آشکار می سازد

تولدی دیگر به معنای رها کردن گذشته بدون هیچ مسئولیتی است

خودتان را دوست بدارید و به مشایقی که به سود شماست احترام
بگذارید

عقیده ای دیگران در مورد من، هیچ ربطی به من ندارد

گاه راه روشن نیست

اتفاق و ختم احاسات متداولی هستند

گاهی برای رشد و تخیر به نیروی شدید یا تنش نیز داریم

رها نمودن محبر عجیبی است
همه در پی خوشبختی اند، اما خوشبختی هدف نیست
وظیفه ات را انجام بده و به دنبال نتیجه نباش
در کائنات تصادف وجود ندارد
خشم تحمیل کننده کی بزرگترین ندامت ها و گناهان است
وابستگی یعنی استفاده از هر مسئله ای برای این که زندگی دشوار
است

هر روز در ابتدای صبح، پیغام مهمی برای ما وجود دارد
صدافت با خدا، بدایت برخی از ما مثل یک زیر بناست
گاهی از یک روزنه می شود در زندگی مان استفاده می کنیم
همیشه نمی توانیم آنرا که می خواهیم داشته باشیم

3-08-161244:50 E
نگار به خود گیر، به خدای رسید
بسی از بزرگواران آفرین است این، مایه است برای شکست
است

چهر دیگر باید زیست
امروز آموخته ام که کار برای زندگی است، زندگی برای کار
کوچ یا هجرت درونی یعنی زیستن در یک نقطه کاری دیگر
نظام فکری معجزه آبا یعنی از هیچکس، هیچ انتظاری نداشته
باش

شهامت نردبانی است که تمامی محاسن از آن صعود می کند
بخش بدون هیچ توقعی یعنی زندگی بر اساس خویشتن الهی
با تفکر صفر محور می توانیم زندگی جدیدی را از نو آغاز کنیم
برای خود و دیگران حریم خصوصی و خلوت شخصی در نظر بگیریم
هر کسی که به زندگی ما وارد می شود، با ارزش است
مرغ همایه غار نیست
ما درون را بزرگتریم و حال را

اندیشیدن مضمون یعنی دیدن بدی ها بیشتر از خوبی ها
خود برتر از طریق پذیرش و تسلیم به ظهور می رسد
من همانطور که هستم، کافی هستم
برای بی نقص تر و زیباتر شدن جراحی و پاکسازی ذهن لازم
است

برای درک آرامش، رها کردن منطقه راحتی گام اساسی است
بزرگترین سرمایه ای آدمی، نیروی خویش است
اگر، انعام بخش داشته باشیم

آنچه به آن نیاز نداریم، نمی توانیم بدست آوریم

ما هم می خواهیم و می آوریم که هستیم

با عشق، با خدمت، با خردی از فرزندان خداست،

فرصت ها، گنجینه ای است در می زنند و وارد می شوند

آفرینش تجارت جدید با انسان کاشته، داشته و برداشته است

با خود بزرگترین نقص را می بینیم و بزرگترین نقص را می بینیم

به خود می آوریم

3-08-1612:44:50 È

www.1612.ir

و ساجه

«به نام او که آرام و زلال درستی جاریست.»

سال باز خلقت آدمیان گذشته است و برخی از ما همچنان بر مدار می‌چرخیم که هیچ از آن نمی‌دانیم.
نه آغازش برایمان پیداست و نه پیمانش معلوم.

حرکتی است دوار در سیری که صور امان پدید آورده است و به ما شبهه آن را حقیقت می‌نامیم.
رویی غمناک و دست فقط با خودت، نه با اندیشه، آلمان با و اعتادات.

نقطه ای بمان و مطمئن باش این یک نقطه هیچ اتفاقی نمی‌افتد و دنیا سر جایش می‌ماند و تو بجای می‌مانی...
می‌توانی بودن را در حبیب فغان آرایش بدون هیچ مبارزه ای تحمل کنی؟

می‌توانی نقطه ای اینجا و در این زمان بمانی چون همه نقطه ایست که تاکنون سبزی شده، همه جلایش و هیچ کجایش؟!

زمان بمانی سرگرد گداخته ام و تو خط از آن بمانی که هر چه بماند در این یک نقطه گم شده بودن را تو کنی.
و در این بماندن همچون دیدن خطره ای، می‌توانی مرخاوت را پدید بیاوری و از آن بیت ریخته آید.

آری، تمام داشته ام برای میزبانی از تو، یک فغان آرایش است
در سکون و سکوت بدور از بسا همی ذهن آن را نظاره کن.

عطرش را، رنگش را و طعمش را...

کسی چه می‌داند شاید آن را لایق نوشیدن یافتی...

پاس برای این نقطه ایست...

عرفان خزان

دی ماه ۱۳۹۴