

# زندگی خود را معنا بخش

۳۶۵ گام تا رسیدن به معنویت

به منظور دستیابی به آرامش درونی و صلح

دیوید لارنس پرستن

اکرم مریخ نژاد اصل

انتشارات ارغوان مهر

۱	۹۷۸-۶۲۲-۶۰۹۸-۳۶-۶	۱۴۰۲	۲۰۰	۱۴۰۰۰۰	سپهر باقری
۲	۹۷۸-۶۲۲-۶۰۹۸-۳۶-۶	۱۴۰۲	۲۰۰	۱۴۰۰۰۰	سپهر باقری
۳	۹۷۸-۶۲۲-۶۰۹۸-۳۶-۶	۱۴۰۲	۲۰۰	۱۴۰۰۰۰	سپهر باقری
۴	۹۷۸-۶۲۲-۶۰۹۸-۳۶-۶	۱۴۰۲	۲۰۰	۱۴۰۰۰۰	سپهر باقری
۵	۹۷۸-۶۲۲-۶۰۹۸-۳۶-۶	۱۴۰۲	۲۰۰	۱۴۰۰۰۰	سپهر باقری
۶	۹۷۸-۶۲۲-۶۰۹۸-۳۶-۶	۱۴۰۲	۲۰۰	۱۴۰۰۰۰	سپهر باقری
۷	۹۷۸-۶۲۲-۶۰۹۸-۳۶-۶	۱۴۰۲	۲۰۰	۱۴۰۰۰۰	سپهر باقری
۸	۹۷۸-۶۲۲-۶۰۹۸-۳۶-۶	۱۴۰۲	۲۰۰	۱۴۰۰۰۰	سپهر باقری
۹	۹۷۸-۶۲۲-۶۰۹۸-۳۶-۶	۱۴۰۲	۲۰۰	۱۴۰۰۰۰	سپهر باقری
۱۰	۹۷۸-۶۲۲-۶۰۹۸-۳۶-۶	۱۴۰۲	۲۰۰	۱۴۰۰۰۰	سپهر باقری

ناشر: **توسعه‌دهنده‌های نشر** ۵۹۶۵۸

نویسنده: **دکتر لارنس پرستن**

مترجم: **اکرم مریخ نژاد اصل**

شابک: **۹۷۸-۶۲۲-۶۰۹۸-۳۶-۶**

طراح جلد: **سپهر باقری**

تیراژ: **۲۰۰ جلد**      قیمت: **۱۴۰۰۰۰ تومان**      نوبت چاپ: **اول ۱۴۰۲**

[www.instagram.com/nashr\\_arghavan\\_mehr](http://www.instagram.com/nashr_arghavan_mehr)  
[arghavanmehr.ir](http://arghavanmehr.ir)

www.Kotab.ir

بچه‌ها با ما دوست باشند

## فهرست

- فصل ۱: اولین گام تمرین معنوی ..... ۷
۱. معنویت فراتر از ظاهر انسان است ..... ۱۰
۲. جهان مادی هدف غائی آفرینش نیست ..... ۱۱
۳. سایه‌ای بر روی دیوار ..... ۲
۴. ترس و تعجب ..... ۴
۵. معنویت ..... ۶
۶. شما در کدامین مرحله هستید؟ ..... ۷
۷. آگاه باشید ..... ۳
۸. حکمت عملی ..... ۴
- موضوع اول ..... ۵
- نیروی الهی در همه چیز نفوذ دارد ..... ۵
- فصل ۲: طبیعت هوشمند ..... ۶
۹. قوانین طبیعت از کجا آمده است؟ ..... ۷
۱۰. علم و آفرینش ..... ۸
۱۱. مشاهده ..... ۹
۱۲. چرا جهان فیزیکی به نظر واقعی می‌رسد؟ ..... ۱۱
۱۳. چه نیرویی آنها را در کنار هم نگه می‌دارد؟ ..... ۱۲
۱۴. آیا علم و معنویت با یکدیگر به نقطه‌ی توافق می‌رسند؟ ..... ۱۳
۱۵. نیروی زندگی از هستی ما می‌گذرد ..... ۱۴
۱۶. نتایج حاصل از معنوی زیستن ..... ۱۵

## فهرست

- ۲۷ ..... ۱: اولین گام تمرین معنوی
- ۳۰ ..... ۱. معنویت فراتر از ظاهر انسان است
- ۳۱ ..... ۲. جهان مادی هدف غائی آفرینش نیست
- ۳۲ ..... ۳. سایه‌ای بر روی دیوار
- ۳۴ ..... ۴. ترس و تعجب
- ۳۶ ..... ۵. معنویت
- ۳۷ ..... ۶. شما در کدامین مرحله هستید؟
- ۴۳ ..... ۷. آگاه باشید
- ۴۴ ..... ۸. حکمت عملی
- ۴۵ ..... ضوع اول
- ۴۵ ..... نیروی الهی در همه چیز نفوذ دارد
- ۴۶ ..... ۲: طبیعت هوشمند
- ۴۷ ..... ۹. قوانین طبیعت از کجا آمده است؟
- ۴۸ ..... ۱۰. علم و آفرینش
- ۴۹ ..... ۱۱. مشاهده
- ۵۱ ..... ۱۲. چرا جهان فیزیکی به نظر واقعی می‌رسد؟
- ۵۲ ..... ۱۳. چه نیرویی آنها را در کنار هم نگه می‌دارد؟
- ۵۳ ..... ۱۴. آیا علم و معنویت با یکدیگر به نقطه‌ی توافق می‌رسند؟
- ۵۴ ..... ۱۵. نیروی زندگی از هستی ما می‌گذرد
- ۵۵ ..... ۱۶. نتایج حاصل از معنوی زیستن

۱۷. جهان هستی.....
۱۸. جهان هدفمند.....
۱۹. او را بخوانید.....
۲۰. زندگی.....
- فصل ۳: آفرینش نیکو.....
۲۱. انرژی مثبت.....
۲۲. "بدی" وجود ندارد.....
۲۳. خداوند سرچشمه است.....
۲۴. نیرویی بخشنده و سخاوتمند است.....
۲۵. ایده‌های جدید.....
۲۶. عشق ورزیدن.....
۲۷. رحمت الهی شگفت‌انگیز.....
۲۸. نژاد یا جنسیت.....
۲۹. عدالت.....
۳۰. نظم.....
۳۱. آیا کار بیشتری می‌توانم انجام دهم؟.....
۳۲. تأثیرات نیروی او.....
۳۳. مرتبط باقی بمانید.....
۳۴. تحکیم ارتباط با سرچشمه.....
۳۵. تمرینی برای بیداری نیروی معنوی.....

فصل ۴: جهان چگونه کار می کند؟

۳۶. بی توجهی به قانون

۳۷. قانون علت و معلول

۳۸. هر آنچه را که بکاریم، درو می کنیم

۳۹. برداشت محصول از دانه‌ای که کاشته‌اید

۴۰. قانون جذب

۴۱. بر آنچه می خواهید متمرکز شوید

۴۲. نیروی تمرکز را توسعه بخشید

۴۳. قانون رشد

۴۴. قانون عدم مقاومت

۴۵. قانون جهان هستی

موضوع دوم:

هر کدام از ما یک بارقه از روح الهی در درون داریم؛ آن منبع قدرت معنوی

است.

فصل ۵: شما چه هستید؟

۴۶. آیا شما یک جسم هستید یا یک مغز؟

۴۷. سلول‌های مغزی نوین

۴۸. جسم و مغزتان فقط بخشی از وجود شماست.

۵۰. بازی نقش

۵۱. آیا شما چیزی هستید که دیگران فکر می کنند؟

۵۲. آیا شما یک ذهن هستید؟

۵۳. آیا شما افکار تان هستید؟

۵۴. آیا می‌توانید تماشا کنید که ذهن چگونه رفتار می‌کند؟

۵۵. بنابراین واقعاً شما چه هستید؟

۵۶. انسان‌های معنوی، کامل و الهی باشید

۵۷. یک روزنه‌ی نور

۵۸. نگرش شما، تفاوت ایجاد می‌کند

۵۹. نیروی حیات

فصل ۶: ذهن

۶۰. ذهن آگاه

۶۱. پرواز پرندگان در آسمان آبی بدون ابر

۶۲. خرد

۶۳. ذهن ناخودآگاه

۶۴. ذهن شرطی

۶۵. ناخودآگاه جمعی

۶۶. آگاهی مطلق

۶۷. هشیاری

فصل ۷: چرا اینجا هستید؟

۶۸. نیروی خود را از سر چشمه بگیرید

۶۹. دلیل شما برای بودن

۷۰. استعداد شما چیست؟

۷۱. آیا کار شما هدف زندگی شما را بیان می‌کند؟