

در آستانه پرتگاه

(نه هشدار برای بیداری معنوی نسل جدید)

www.ketab.ir

نویسنده

منصور بی‌نا

سرشناسه	:	بینا، منصور، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	:	در آستانه پرتگاه: (نه هشدار برای بیداری معنوی نسل جدید) / نویسنده منصور بینا؛ ویراستار زهرا غلامی.
مشخصات نشر	:	اصفهان: ناران، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری	:	۱۸۵ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۸۴۸۵-۲۹-۴
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
عنوان دیگر	:	نه هشدار برای بیداری معنوی نسل جدید.
موضوع	:	مسائل اجتماعی -- ایران
	:	Social problems -- Iran
رده بندی کنگره	:	HN ۶۷۰/۲
رده بندی دیویی	:	۳۶۱/۱۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۹۵۶۰۳۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیبا

در آستانه پرتگاه

(نه هشدار برای بیداری معنوی نسل جدید)

نویسنده: منصور بینا

ویراستار و طرح جلد: زهرا غلامی

انتشارات: ناران

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۴۸۵-۲۹-۴

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲,۵۰۰,۰۰۰ ریال

آدرس: اصفهان، خیابان آپادانا اول، کوچه باغ توت، کوچه باغ کاج، کوچه هاشم زاده

تماس: ۰۹۱۳۲۰۱۸۰۸۹، پیام رسان: ۰۹۳۶۹۴۵۹۱۲۴

«حق معنوی مؤلف محفوظ بوده و هرگونه کپی برداری ممنوع است.»

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
	هشدار یک: فراموشی ریشه‌ها
۱۳	 ریشه‌های انسانی؛ میراثی که به فراموشی سپرده می‌شود
۱۴	 فراموشی ارزش‌های انسانی؛ گم‌شدن در پیچ‌وخم زندگی
۱۵	 ریشه‌های فراموش شده در دنیای مدرن
۱۵	 ارزش‌های انسانی؛ میراثی که از دست می‌رود
۱۶	 ارزش‌های انسانی در تقابل با هتاک‌زدگی مدرن
۱۷	 بازگشت به ارزش‌ها؛ راهی به سوی زندگی اصیل
۲۴	 تمرینات بازگشت به ریشه‌ها و ارزش‌های انسانی
۲۵	 بازگشت به اصالت انسانی با تمرین‌ها
	هشدار دو: بندگی مادیات
۲۹	 تعلقات مادی، انسان را اسیر خود می‌کنند و مانع رشد معنوی می‌شوند
۳۰	 درک معنای زندگی از طریق رشد درونی
۳۱	 تعلقات مادی و اسارت انسان در دنیای مادی
۳۳	 ثروت واقعی؛ درون انسان، گنجی پنهان
۳۶	 آزادی از اسارت تعلقات مادی
۴۲	 ثروت واقعی در درون است
۴۶	 دعوت به عمل: شروع یک سفر درونی
	هشدار سه: تنهایی در میان جمعیت
۴۹	 تنهایی در دنیای ارتباطات بی‌پایان
۴۹	 ریشه‌های تنهایی در میان جمعیت
۵۰	 کلید رهایی از تنهایی: ارتباطات عمیق و صمیمانه
۵۰	 چرا احساس تنهایی در دنیای مدرن رایج است؟
۵۲	 چگونه ارتباط عمیق و صمیمانه ایجاد کنیم؟
۵۵	 چگونه ارتباطات عمیق و صمیمانه باعث شادکامی می‌شوند؟
۵۷	 کلید شادکامی در ارتباطات عمیق
۵۹	 عبور از تنهایی در دنیای پرسروصدا
۶۰	 دعوت به عمل: ایجاد تغییر در روابط
۶۱	 تمرینات تقویت ارتباطات عمیق در دنیای پرسروصدا

هشدار چهار: فراموشی معنای زندگی

- ۶۷ زندگی مادی یا معنوی؟
 ۶۸ گام اول برای یافتن معنا: پرسیدن سؤالات اساسی
 ۶۸ سفر به درون خود
 ۶۸ در پی اهداف مادی، معنای زندگی فراموش می‌شود
 ۷۰ تأثیر پرسش‌های اساسی در یافتن معنا
 ۷۲ راه‌های بازگشت به زندگی
 ۷۵ اهمیت خودآگاهی در بازگشت به معنای زندگی
 ۷۷ بازگشت به معنا؛ زندگی با هدف و آگاهی
 ۷۹ تمرین بازگشت به معنای زندگی و کشف مسیر واقعی

هشدار پنج: اعتیاد به تکنولوژی

- ۸۵ تکنولوژی، شمشیری دولبه
 ۸۵ اعتیاد دیجیتال، دشمن آرامش ذهن
 ۸۶ گسست میان دنیای واقعی و مجازی
 ۸۶ ضرورت تعادل میان دو دنیا
 ۸۷ اعتیاد به تکنولوژی و تأثیر آن بر سلامت روان
 ۸۹ شناسایی نشانه‌های اعتیاد به تکنولوژی
 ۹۱ راهکارهای کاهش وابستگی به تکنولوژی
 ۹۳ تأثیرات مثبت کاهش وابستگی به تکنولوژی
 ۹۵ تعادل میان دنیای دیجیتال و واقعی
 ۹۸ تمرین «ساعت طلایی»

هشدار شش: ترس از آینده

- ۱۰۳ چرا ترس از آینده در ما ریشه دارد؟
 ۱۰۴ شناخت ریشه‌های ترس از آینده
 ۱۰۸ چگونه از نگرانی‌های غیرضروری درباره آینده عبور کنیم؟
 ۱۱۰ اعتماد به جریان زندگی؛ کلیدی برای آرامش
 ۱۱۴ تمریناتی برای غلبه بر ترس از آینده

هشدار هفت: تحمل نکردن تفاوت‌ها

- ۱۲۱ پذیرش تفاوت‌ها و آغاز تغییرات درونی
 ۱۲۳ ریشه‌های تحمل نکردن تفاوت‌ها و راه‌های مقابله با آن
 ۱۲۸ مشکلات در پذیرش تفاوت‌ها
 ۱۳۷ اهمیت تمرینات در پذیرش تفاوت‌ها

هشدار هشت: فراموشی مسئولیت اجتماعی

- ۱۴۱ چرا باید به نقش خود در جامعه توجه کنیم؟
 هشدار نه: ازدست دادن امید
 ۱۶۵ چرا امید اهمیت دارد؟
 ۱۶۵ امید، محرک زندگی است
 ۱۷۲ چگونه امید می‌تواند در شرایط بحرانی پایدار بماند؟
 ۱۷۴ چگونه می‌توان امید را در زندگی روزمره نگه داشت؟
 ۱۷۷ قدرت امید در مواجهه با مشکلات
 ۱۷۹ اهمیت حفظ امید برای آینده‌ای روشن
 ۱۸۴ تمرین عملی: هدف‌گذاری با استفاده از روش SMART

در آستانه پرتگاه: صدایی برای بیداری معنوی نسل جدید

زندگی مدرن، با تمام جذابیت‌ها و امکاناتش، همچون شمشیری دو لبه عمل می‌کند. در یک سو، پیشرفت‌های علمی، فناوری و ارتباطات دنیای ما را به جایی تبدیل کرده‌اند که انسان توانسته است از محدودیت‌های گذشته عبور کرده و چشم‌اندازهای جدیدی برای آینده ترسیم کند. اما در سوی دیگر، این سرعت و شتاب زندگی، ما را از معنا، اصالت و عمق وجودمان جدا کرده‌است. به عنوان کسی که سال‌هاست در حوزه معنا و معنویت، پژوهش و تدریس کرده‌ام، به این نتیجه رسیده‌ام که انسان امروزی بیش از هر زمان دیگری در معرض خطر سقوط به پرتگاه بی‌معنایی و پوچی قرار دارد.

در این کتاب، نه هشدار مهم را به اشتراک می‌گذارم؛ هشدارهایی که حاصل سال‌ها مشاهده، مطالعه و تجربه در مسیر بیداری معنوی است. این هشدارها نه تنها نقشه‌ای برای یافتن معنای حقیقی زندگی ارائه می‌دهند؛ بلکه چراغ راهی هستند برای جلوگیری از گم‌شدن در پیچ‌وخم‌های روزمرگی و بحران‌های وجودی.

معنویت؛ گمشده‌ای در هیاهوی دنیای امروز

انسان امروزی، بیش از آنکه از کمبود امکانات یا دانش رنج ببرد، گرفتار خلأ معنوی است. زندگی‌هایی که پر از ابزارهای ارتباطی هستند، اما عمق روابط انسانی در آن‌ها کم‌رنگ شده‌است. خانه‌هایی که با فناوری‌های مدرن تجهیز شده‌اند، اما از گرمای واقعی محبت بی‌بهره‌اند. موفقیت‌هایی که در ظاهر چشمگیر به نظر می‌رسند، اما در باطن خالی از حس رضایت و شادی واقعی هستند.

کتاب «در آستانه پرتگاه» یک دعوت است؛ دعوتی به سوی بیداری، آگاهی و یافتن معنای حقیقی زندگی. این کتاب را نه به عنوان یک راهنما؛ بلکه به عنوان همراهی صمیمی در مسیر معنوی تان ببینید.

امیدوارم این نوشته، چراغی باشد که در تاریکی های زندگی تان بدرخشد و شما را به سوی نور و حقیقت راهنمایی کند.