

توکل برخدایت کن؛
کفایت می کندحتما؛
اگر خالص شوی با او
صدایت می کندحتما

صدا کرد مرا

تجربه ای بر عادات و رفتارهای درست زندگی

مولف: مریم مظفری

سرشناسه : مظفری، مریم، ۱۳۵۰-

عنوان و نام پدیدآور : صدا کرد مرا: تجربه‌ای بر عادات و رفتارهای درست زندگی / مولف مریم مظفری؛ ویراستار همت‌علی اکرادی. مشخصات نشر: کرمانشاه: بنیان مرصوص، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری : ۹۴ ص.

شابک : ۲۰۰۰۰۰ ریال : ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۳۰-۵۱-۸

وضعیت فهرست نویسی : فیبا- عنوان دیگر : تجربه‌ای بر عادات و رفتارهای درست زندگی .

موضوع : حق پرست، رضا، ۱۳۴۶ - -- مقاله‌ها و خطابه‌ها-موضوع : خام گیاه‌خواری

موضوع : *Raw veganism موضوع : گیاه‌خواری

موضوع : Vegetarianism موضوع : سلامتی -- تاثیر تغذیه

موضوع : Health -- Nutritional aspects

رده بندی کنگره : RM۲۲۷/۵ رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲۸

شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۱۸۴۴



مریم مظفری

همت علی اکرادی

هادی- س

اول پاییز ۱۴۰۰

۱۰۰ نسخه

۹۷۸-۶۲۲-۷۰۳۰-۵۱-۸

۲۰۰۰۰ تومان

انتشارات بنیان مرصوص

نویسنده:

ویراستار:

طراح جلد:

چاپ:

شمارگان:

شابک:

قیمت:

ناشر:

آدرس: کرمانشاه، بلوار طاقبستان، بین کوچه ۱۱۶ و ۱۱۷

حق چاپ محفوظ است.

فهرست

۱۶	 مقدمه
۱۹	 تعبیر خواب ندای روزنه آگاهی درونم بود
۲۱	 ارزش نهادن و سالم زیستن
۲۶	 چرا باید سالم خورد و به خام گیاهخواری پناه برد؟
۲۹	 خام گیاه خواری به چه معناست؟
۳۳	 فصل اول
۳۳	 سخنانی کوتاه از آقای دکتر رضا حق پرست و گفتگویی کوتاه با درمان شدگان
	 سخنی کوتاه از دکتر حق پرست مدیر سازمان مردم نهاد راز آرامش زندگی در مورد تأثیر خام
۳۵	 گیاهخواری بر بیماریها
۴۸	 صحبت هایی از چند درمان یافته دیگر
۵۱	 فصل دوم
	 بیان چند مورد از سخنرانیها و بحث های آقای دکتر رضا حق پرست مدیر انجمن راز آرامش
۵۱	
۵۴	 موضوع مسیر زندگی - جلسه ۳۱۸ - ۹۸/۳/۲۷
۶۴	 موضوع: نی در نیستان - جلسه ۳۲۸ در تاریخ ۱۳۹۸/۴/۲۰
۷۳	 موضوع: مار و پله - جلسه ۳۳۳ تاریخ ۹۸/۴/۳۱
۸۱	 موضوع: ارزش الیاف بدن - جلسه ۳۳۵ تاریخ ۹۸/۵/۳
۸۷	 نتیجه گیری

عنوان کتاب «صدا کرد مرا» به این معناست که متن موضوع کتاب با نام او قابل تطبیق است.

با وجود این موضوع می توان دریافت که انسان موجودی با ارزش و خلاق است. نزدیکترین موجود به خداوند که می تواند با عمق وجود، صدا و نوای خداوند را بشنود و آگاهانه پی به ارزش خود ببرد و خود را در نظام هستی دریابد و بدان یقین برسد که خداوند این جهان هستی را با نظم و برنامه و اهداف به عرصه گیتی گذاشته تا انسان، این موجود با ارزش، در آن به رشد برسد و زندگی کند و در سخت ترین شرایط و حالات زندگی او را به سوی خود بخواند و او را صدا کند که این انسان به اهداف و برنامه خداوند، عشق بورزد و عاشقانه با خدای خود در ارتباط باشد. در این بهشت زندگی دنیا، به تکامل عقل برسد تا به جاودانگی بهشت ابدی راه یابد. این کتاب براساس مطالعه و تحقیق و نگاه من به زندگی سالم و قدمی به سوی سلامتی برداشته شده، که امیدوارم قابل مطالعه برای خوانندگان محترم باشد. در این کتاب آوردن تفسیر کوتاهی از سوره ای از قرآن که برای خواننده عزیز یک سند محکم و قابل قبول باشد که انسان این موجود با ارزش قدر سلامتی و زندگی سالم خود را بداند که بر خود ظلم نکند و زیان نرساند. همچنین بیان مطالبی کوتاه

و تأمل برانگیز بر عاداتها و رفتارهای امروزی است که باید سبک و روش زندگی خود تحولی به وجود آورد و مطرح کردن تعبیر خواب که آن را به هیچ وجه تبلیغ و خودنمایی نمی دانم من او را تلنگری در زندگی می دانم که مسیر اصلی زندگی مرا تغییر داد و آگاهم ساخت. گفت و شنوهای درمان یافتگان که خود گواه بر تولدی دوباره و آمیدی به سوی زندگی سالم است. مشاهده بیان و سخنان ساده و بی آرایش آقای دکتر حق پرست را می توان مرور کرد که یک پیام برای خواننده عزیز می باشد تا ارزش خود و زندگی اطرافیان را به مطالعه بگذارد و آگاهانه به زندگی بنگرد.

امید دارم که با مطالعه این کتاب، گوشه ای هر چند وسیع از نگاهتان به نوع زندگی سالم و آرامش در جهت مسیر زندگی خود به سوی سالم زیستن و تغذیه سالم با تأمل بر عاداتها و رفتارها و مزه ها و لذتهای سبک زندگی امروزی، راه سلامتی و آگاهی را پیش بگیرید. امیدوارم زندگی سالم و آرامی را بدون درد و بیماری داشته باشید.

انشاء الله