

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

گامی به سوی آرامش

به استناد آیات قرآنی

نویسنده : زهره ادیب

بهار ۱۳۸۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا
 رده بندی کنگره: ۲۵۸/۵BP الف ۴گ
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۸۹۵۴۰۱
 سر شناسه: ادیب، زهره
 عنوان و نام پدیدآور: گامی به سوی آرامش/نویسنده زهره ادیب
 وضعیت نشر: مشهد: بانگ الست، ۱۳۸۶
 مشخصات ظاهری: ۵۸ ص.
 شابک: 964-2674-22-X
 موضوع: زنشویی (اسلام) -- جنبه های قرآنی.
 رده بندی دیویی: ۲۹۷/۷۲۵



انتشارات بانگ الست

عنوان: گامی به سوی آرامش

نویسنده: زهره ادیب

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۸۶

شمارگان: یکهزارجلد

چاپخانه: ژیان

قیمت: ۸۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۲۶۷۴-۲۰-۳

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۵۵۱۶۴۲۳۱

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳	سخنی باشما
۵	مقدمه
۷	صبر
۱۱	گذشت
۱۵	تواضع
۱۷	شکستن غرور بی جا
۱۹	امید
۲۱	محبت
۲۳	نیکوکاری
۲۵	اعتماد
۲۷	وفای به عهد
۲۹	عدالت
۳۱	انفاق
۳۳	قناعت
۳۵	تلاش
۳۷	شکر نعمت
۳۹	صداقت
۴۱	تنوع
۴۳	آزمایش الهی
۴۵	آرامش

سخنی با شما

زندگی را سخت نگیرید فکر خود را روی زیباییهای زندگی خود متمرکز کنید زیرا با فکر آشفته نمی توان به موفقیت رسیده جمله خواستن توانستن است را ملکه ذهن خود کنید ، برای تصمیمات خود بخواهید اراده کنید و شروع کنید مطمئن باشید هیچ تلاشی بی نتیجه نمی ماند . با نیت خیر پیش روید خداوند در کارهای خیر همراه شما خواهد بود. مطالبی را که در این کتاب بیان کرده ام کارهایی است که شخصاً در زندگی خود تجربه کرده ام و نتیجه مثبت آن را دریافت کرده ام . من توانستم با همین روش به آرامش خاطر برسم و این آرامش در موفقیت من سهم بسزایی داشته است . خودم را موفق می دانم از این جهت که توانسته ام از زندگی خودم راضی باشم و به سازگاری با هر شرایطی رسیده ام . روی صحبت من در این کتاب تنها زن یا تنها مرد نیست هر دو باید در این راه گام بردارند. آرزو دارم همه شما هم به آرامش واقعی برسید.

زهره ادیب

بهار ۱۳۸۶

اجتماعی را به دنبال خواهد داشت پس باید آنچه را که یادگرفتیم به دنبال
کاربردش در زندگی باشیم مثلاً اگر در ریاضی یادگرفتیم $2+3=5$ باید
کاربردش را در زندگی پیدا کنیم و ببینیم کدام گوشه خالی زندگی ما با
این فرمول پر می شود بعنوان مثال اگر ۲ روز اول هفته و ۳ روز آخر هفته
را به بطالت گذرانده باشیم بدانیم که ۵ روز از ۷ روز هفته را از دست داده
ایم و دیگر بر نمی گردد پس بیایید طلسم عالم بی عمل را بشکنیم و به
آنچه می آموزیم عمل کنیم که همه را همکارهای زندگی ما به شمار
می روند و پیشرفت همه جانبه را برای ما به ارمغان می آورند.

مقدمه

اندیشه مثبت می تواند کوهی از مشکلات را فرو ریزد و فکرای آزرده را التیام بخشد؛ اما چگونه می شود این اندیشه را در خود ایجاد کرد و نتایج مثبت آن را تجربه کرد.

فکر کردن، یکی از کارهای روزمره زندگی عادی ما به شمار می رود اما آیا تا به حال به این اندیشیده ایم که کلمات زیبای رایج ادبیات ما هر کدام دُر گرانی است که کاربردش در زندگی، پیشرفت همه جانبه را به دنبال دارد؟ **نمونه هایی از این کلمات زیبا عبارتند از:** صبر-گذشت - تواضع - شکستن غرور بی جا - امید - محبت - نیکو کاری - اعتماد - وفای به عهد - عدالت - انفاق - قناعت - تلاش - شکر نعمت - صداقت - تنوع - آزمایش الهی و آرامش .

اگر بخواهم ادامه دهم کم نمی آورم؛ هر روز این کلمات را سینه به سینه برای همدیگر بازگو می کنیم و به عناوین مختلف یادآوری می شوند اما متأسفانه فقط در مرحله صحبت و یادآوری می ماند و به مرحله عمل نمی رسد، علت تمامی مشکلات ما نیز عمل نکردن به آنچه است که می دانیم، وقتی انسان چیزی را نمی داند از دیگران هم توقع بی جا ندارد اما وقتی معنای صبر را می دانیم، از دیگران انتظار داریم که در مقابل ما صبر و مقاومت از خود نشان دهند در حالکه خود ما آن را به کار نمی بریم و این استارت همه کینه ها و خودخواهی هاست و مشکلات خانوادگی و