

سرشناسه	:	درستکار، فرزانه، ۱۳۷۸-
عنوان و نام پدیدآور	:	از شما چه پنهون! / نویسنده فرزانه درستکار.
مشخصات نشر	:	تهران: مانیان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۸ ص.
شابک	:	۲۵۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۲۶۷۶-۴
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	آرامش
موضوع	:	Calmness
موضوع	:	ارتباط بین اشخاص
موضوع	:	Interpersonal communication
رده بندی کلاسیک	:	BF۵۷۵
رده بندی دیوب	:	۱/۱۵۸
شماره کتابخانه ملی	:	۶۱۴۲۸۲۲



از شما چه پنهون!

نویسنده : فرزانه درستکار

ویراستار و صفحه‌آرا : امیر مؤمنی

انتشارات : مانیان شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۲۶۷۶-۴

نوبت و سال چاپ : اول / اردیبهشت ۱۳۹۹

قیمت : ۲۵ هزار تومان (تیراژ: ۱۵۵۰)



Farzanehdorostkar21@gmail.com



Beheshte_zendegi21

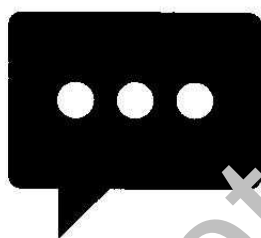
ارتباط با

نویسنده

فهرست

مقدمه	۶
معمای آرامش	۹
بخش اول - مَن و آرامش	۱۵
بخش دوم - تلاشیدن!	۴۳
بخش سوم - آهنگ آرامش	۶۱
بخش چهارم - راه‌های شکوفایی	۷۱
بخش پنجم - روابط مفروضه	۸۱
بخش ششم - سرچشمه‌ی رویت	۸۷
بخش هفتم - بگو و بشنو	۹۷
منابع	۱۰۴

مقدمه



بارها کلمه ی آرامش را شنیده‌اید اما هربار فقط لبخند زده‌اید. شاید کمی دور از ذهن باشد که در اوضاع سخت اجتماعی و اقتصادی بتوانید به داشتن چیزی به نام آرامش فکر کنید و به دست آوردنش را تقریبا محال می‌دانید... در نگاه اول، شاید تا حدودی حق با شما باشد. اما نمی‌دانید...

اما نمی‌دانید که نیاز نیست برای داشتن آرامش هزینه‌ها را طی کنید و یا حتی بیستون فرهاد را بکنید. باید جالب باشد که بدانید این نعمت درون خودتان است و فقط باید آن را در درونتان پیدا کنید و از آن لذت ببرید.

اما این کتاب که اکنون پیش روی چشمان شما قرار دارد، چه نکاتی را در خودش جای داده است؟!

از خدا که پنهون نیست، از شما چه پنهون؟!

اول از همه با **معمای آرامش** روبرو می‌شویم تا با هم چیزهایی که از آرامش می‌دانیم را دوره کنیم و پای در راه بگذاریم...

بخش اول از خودمان می‌گوییم. از آرامشی که در چند قدمی ما قدم می‌زند و ما از آن بی‌خبریم. از تاثیر این‌ها و آن‌ها! از تبعات بسیار بد کارهایی که خیلی ساده به نظر می‌آیند و البته از نتایج کارهای کوچک و ساده می‌گوییم که می‌توانند زندگی ما را زیر و رو کنند.

قرار است در **بخش دوم** حرف‌های به نظر سخت بزنیم! در حقیقت قرار است در این بخش از تلاش‌هایی که برای رسیدن به آرامش به آن نیاز داریم. از مسیر آرامش، از راه و رسم آرامش‌مند شدن و ... سخن بگوییم.

اما از ریتم ملایم و دوست‌داشتنی آرامش غافل نمی‌شویم! در **بخش سوم**، با ضرب‌آهنگ آرامش هم‌سنگ می‌شویم و شروع می‌کنیم به تغییرات...

مگر قرار است در این مسیر تنها باشیم؟! فکر کنید! قرار است در این مسیر قرار است به آرامش برسید؟! پس بقیه چی...؟! **بخش چهارم** برخی از اتفاقات مفید و کمک‌رسان اطرافیان را به شما گوش‌زد می‌کند. اما **بخش پنجم** از شر و ضرر دور و برمان ما را آگاه می‌کند.

اما کجاست آن آرامش حقیقی؟! آن منبعی که گویا بنا ندارد که تمام شود... **بخش ششم** می‌خواهد نشانی سرچشمه‌ای را به ما بدهد که تمام ناشدنی است و حسابی به کارمان می‌آید!

و در نهایت **بخش هفتم** از راه‌های عجیب و قریب آرامش برایتان یزگشایی می‌کند. از معجزه‌ی دعا و عجزِ سحر حرف می‌زند.

از شما به **پنهن** ساده از سادگی دستیابی به آرامش می‌گوید و بسیار روان از اهمیت رسیدگی شما به روان مهربانان سخن به میان می‌آورد.

این کتاب راهکارهایی ساده و مؤثر را در اختیار شما قرار می‌دهد که می‌تواند آرامش را با شما و نسبت به آرامش آشنا و دوست کند. زندگی تان رنگ زیبای آرامش به خود می‌گیرد. اگر اندکی به خودتان بیایید.

پس از تجربه‌ی خوب آرامش با این کتاب، از شما به **پنهن** را از عزیزانتان پنهان نکنید و تاریکی‌های آرامش را به ایشان روشن کنید.

کرم نما و فرود آ که کتاب، کتابِ توست...