

ساحل آرامش

سولماز کارگردد



سرشناسه	:	کارگر فرد، سولماز، ۱۳۷۴-
عنوان و نام پدیدآور	:	ساحل آرامش / به قلم سولماز کارگر فرد.
مشخصات نشر	:	کرج: موسسه نشر سیرغ آسمان آذرگان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۳۲ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۳۰۷-۶۸-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	آرامش ذهنی
موضوع	:	Peace of mind
موضوع	:	آرامش و آسایش
موضوع	:	Relaxation
موضوع	:	آرامش
موضوع	:	Calmness
رده بندی کنگر	:	BF۶۳۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۲۳۹۵۲۷

ساحل آرامش

قلم سولماز کارگر فرد

مؤسسه نشر سیرغ آسمان آذرگان

نوبت چاپ: ۱ / ۱۳۹۹

چاپ و لیتوگرافی: چاپ آرمیدا

شمارگان: ۱۰۰

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۰۷-۶۸-۹

آدرس: کرج، جاده ملارد، گلستان ۴۳، ساختمان دیبا، واحد ۲۹ - کد پستی: ۳۱۶۶۹۳۶۸



زمانی تصمیم به نوشتن این کتاب گرفتم که یکی از زیباترین نوشته های سیمین بهبهانی درباره آرامش و کتاب آرامش درون اثر جان کایلی را خواندم و درک کردم که همه ما انسان ها فاصله بسیار زیادی تا رسیدن به آرامش داریم و همواره در جستجوی آن هستیم. در این راه، تلاش های زیادی باید صرف شود تا به مقصود نهایی زندگی که همان آرامش است برسیم و شاید مجبور به انجام کارهایی شویم که تاوان سنگینی برایمان داشته باشد اما پس از مدت کوتاهی به چنان احساس آرامش خاطر و اعتماد به نفسی می رسیم که خدا را به خاطر تمام تلاش ها و کارهایی که انجام داده ایم شکر میکنیم.

سیمین بهبهانی چه زیبا گفت که:

هر قدر که ستم بیشتر می شود
 کمتر به قضاوت مردم در مورد خود اهمیت می دهم
 از این رو هر چقدر مسن تر می شوم
 بیشتر از زندگی لذت می برم
 حذف کردن آدم ها از زندگیم به این معنی نیست که از آنها متنفرم
 معنای ساده اش این است که برای خودم احترام قائلم...
 هر کسی قرار نیست به هر قیمتی تا ابد با من بماند...
 لطف بسیار بزرگی در حق خودمان خواهیم کرد اگر کسانی که روحمان را،
 مسموم می کنند را رها کرده و به آرامش پناه ببریم....

فهرست

۵.....	مقدمه
۹.....	فصل اول: آرامش چیست؟
۱۳.....	فصل دوم: دلایل نیاز به آرامش
۱۷.....	فصل سوم: چرا در زندگی به آرامش نمی‌رسیم؟
۲۱.....	فصل چهارم: تصمیم قاطعانه برای رسیدن به آرامش
۲۳.....	فصل پنجم: راه‌های رسیدن به آرامش
۳۱.....	فصل ششم: مهمترین اصل آرامش درون

www.ketab.ir