

۲۳۵ نکته برای رسیدن به آرامش

تألیف: حمید اکبر نژاد



سرشناسه:
عنوان و نام پدیدآور:
مشخصات نشر:
مشخصات ظاهری:
شابک:
وضعیت فهرست نویسی:
عنوان گسترده:
موضوع:
موضوع:
رده بندی کنگره:
رده بندی دیویی:
شماره کتابشناسی ملی:

اکبر نژاد، حمید، ۱۳۳۵
۲۳۵ نکته برای رسیدن به آرامش / تألیف حمید اکبر نژاد، تهران: خانه روشنا، ۱۳۹۳
۱۳۶ ص. ۱۷×۱۱۱ س. م.
۹۱-۹۳۹۵-۶۰۰-۹۷۸-۷۵۰۰۰ ریال
فیفا
دورست و سی و پنج نکته برای رسیدن به آرامش. آرامش ذهنی - کلمات قصار
نکته گویی ها و گزینه گویی ها
BF۶۳۷/۴ الف ۱۷ ۱۳۹۳
۱۵۸/۱
۳۶۰۶۰۹۴



نکته برای رسیدن به آرامش

تألیف: حمید اکبر نژاد

ناشر: خانه روشنا

۱۳۹۳

آماده سازی: حسن آریا
مطامحه خانه تأسیسات - آنتیه روشنا

مدیر تولید و ناظر فنی چاپ: سرگس فرقانی

طراحی: آنتیه روشنا

قطع و تعداد صفحات: ۱۲

شمارگان: ۱۱۰۰

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

شابک: ۹۱-۹۳۹۵-۶۰۰-۹۷۸-۷۵۰۰۰-۱-۰ ۳۹۵۹-۶۰۰-۱-۰ ۳۹۵۹-۶۰۰-۱-۰

دفتر نشر و نمایشگاه دائمی

تهران: خیابان مطهری - بین سهروردی و شریعتی - خیابان وزوانی - کوچه پخش سانس - واحد ۱۱۱
کد پستی: ۱۶۶۸۴۳۹۱۱ | تلفن: ۰۲۱-۸۸۴۲۹۰۶۴ | دورنگار: ۰۲۱-۸۸۴۴۶۳۸۱ | سامانه پیامک: ۰۲۱-۱۲۲۲۱۱
وبسایت و فروشگاه اینترنتی خانه روشنا: WWW.ROSHANAPUB.IR | R@ROSHANAPUB.IR

کتاب حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ و مخصوص ناشر است. به موجب قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان (قانون ۱۳۱۸/۱۱) و قانون ترجمه و تکثیر کتب، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰، کاتب حقوقی این اثر به هر نحو برای ناشر محفوظ است. هر کس نماد یا قسمتی از این کتاب را بدون اجازه مکتوب ناشر، نشر، پخش و عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

پیش‌فشار

نام: ... شش‌دهنده قلب‌ها

امروزه، زندگی بشری شرایطی را فراهم کرده است که با «آرامش» زندگی کردن در آن چندان کار آسانی نیست. انجام اعمال سازگار و رفتار با متانت و انجام هر فعلی با علاقه و رغبت، در شرایطی میسر خواهد بود که در «آرامش» قرار گیریم. با آرامش شما بهترین هستید، چرا که خداوند شما را به عنوان نماینده خود در این کره فاقی معرفی کرده است. (ا) زیباست، او بی‌نیاز است، او کمال است و شما هم باید الگو و تمادی از او باشید. پیش‌نیاز هر

حرکت تکاملی، وجود «آرامش» در شماست.
روش‌های پیشنهادی در این کتاب تجاربی هستند
که می‌توانند برای رسیدن به حالت تعادل و زندگی
تأم با «آرامش» به کار گرفته شوند. مرور تصادفی
معداری از این نکات در زمان‌های مختلف نیز فایده
آن طیف نیست.

در این کتاب موجود در زندگی توأم با مدرنیته
امروز، روش‌های جدیدی که تعارضات این عصر
به همراه دارد بر روی مولف افزوده که در میان
نکات این کتاب به صورت فهرست‌وار به نتایج
پندآموز آن‌ها اشاره شده است.

مطمئن باشید عراقل برخی از موارد اشاره شده در
این کتاب، برای شما نیز چاره‌ساز خواهد بود. بهتر از
همه آن است که لازم نباشد زمان بیشتری صرف آن
برای تجربه مجدد از دست بدهید.

مطالب این کتاب بر مبنای تجارب چندین ساله
در شغل معلمی و شناخت از مردم و شرایط زندگی

آن در سبک و اقوام مختلف به رشته تحریر
درآمده است. قطعا شما هم به نکاتی که در این
کتاب آورده شده اعتراف علمی دارید، اما این
نکات تنها زمانی کاربردی خواهند بود که با تکرار و
یادآوری در زمان‌های مختلف عمل شوند و عمل به
آموخته‌ها زمانی رخ می‌دهد. اشتباه انگیزه و اعتقاد
به یافته‌های خود داشته باشیم و در غیر این شرایط
لازم برای پیاده نمودن آن‌ها نیز هرگز نخواهد بود. این
طریق فاصله بین دانستن و توانستن کوتاه‌تر
مردم مکرر این نوشتار که بالغ بر ۲۳۵ پاراگراف
است و در جملات آن سعی شده است از مفاد
قرار دادن «فرد» و «شما» به تناوب استفاده شود.
می‌تواند برای رسیدن بهتر و سریع‌تر به «آرامش»
تاثیرگذار باشد.

به امید آن که این کتاب بتواند در ایجاد «آرامش»
بیشتر برای شما موثر واقع شود.