

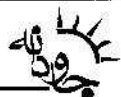
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آبِ اَرَامِشِ شفا

دکتر شاہپرک فرح بخش

انتشارات جاودانہ

سرشناسه	فرح بخش، شاهپرک، ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور	آب آرامش شفا/ شاهپرک فرح بخش.
مشخصات نشر	تهران: جاودانه، جنگل، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	۱۹۲ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۵۸-۳۵۱-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	خودسازی-- جنبه های روانی
موضوع	خود راهبری
موضوع	شفای روانی
موضوع	آب درمانی
موضوع	خودشناسی
رده بندی کنگره	BF۶۳۷/خ۹۴۲ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۳۵۷۱۸۳۸



عنوان کتاب: آب آرامش شفا
تألیف: دکتر شاهپرک فرح بخش
ناشر: انتشارات جاودانه، جنگل
ویراستار: زهرا یوسفی تبار
ناظر فنی: امین لشکری
نوبت و سال چاپ: اول از ناشر، ۱۳۹۳
قطع و تیراژ: رقعی، ۱۵۰۰ نسخه
قیمت: ۹۵۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۵۸-۳۵۱-۳

تلفن: ۰۶۶۴۸۲۸۳۰-۹-۶۶۴۸۶۱۱۵-۲۱ <http://www.junglepub.org>
email:// Info@junglepub.org ۰۳۱-۳۳۲۰۵۰۶۷-۳۳۲۰۳۸۰۰-۹

«حق چاپ برای مؤلف محفوظ است»

فهرست مطالب

پیش گفتار.....	ط
بخش اول: چگونگی حل مشکلات.....	۱
پذیرش.....	۱
مشکلات در بیرون نیست، در درون شماست.....	۱۳
رضایت.....	۲۰
عیب جویی.....	۲۲
چه باید کنیم؟.....	۲۶
دُرست بازی کنید.....	۲۷
قانون کارما چیست؟.....	۲۷
چگونه به آرزوهای مان برسیم؟.....	۳۳
بخشایش.....	۵۱
صبر.....	۵۶
عشق و عقل.....	۶۳
بخشش و دهش.....	۷۶
بخش دوم: فر آیند شفا.....	۸۱
واژه‌ی آرامش.....	۸۴
واژه‌ی بخشایش.....	۸۶
واژه‌ی شادی.....	۹۰
واژه‌ی شکر.....	۹۲
واژه‌ی توکل.....	۹۷
واژه‌ی رضایت.....	۱۰۵

- ۱۱۱.....واژه برای رسیدن به آرزوها.....
- ۱۱۵.....هفت شهر عشق.....
- ۱۲۶.....بیل نزنید و کفش‌های خود را پاره نکنید.....
- ۱۳۰.....با فکرهای خود گفتگو نکنید و مراقب درد دل‌های تان باشید.....
- ۱۳۴.....در سخنرانی‌های خود شرکت کنید.....
- ۱۳۷.....هیچ کس مالک روح و جسم دیگری نیست.....
- ۱۴۶.....حقیقت و توهم.....
- ۱۴۸.....هیچ کس مخصوصاً کاری را انجام نمی‌دهد!.....
- ۱۵۱.....بخش سوم: ویژگی‌های فردی.....
- ۱۵۵.....چهار خلط.....
- ۱۵۶.....وظایف عناصر اربعه.....
- ۱۶۰.....ویژگی‌های روحی و جسمی افراد صفراوی.....
- ۱۶۴.....ویژگی‌های روحی و جسمی افراد دمووی.....
- ۱۶۷.....ویژگی‌های روحی و جسمی افراد بلغمی.....
- ۱۷۰.....ویژگی‌های روحی و جسمی افراد سوداوی.....
- ۱۷۵.....سخن آخر.....
- ۱۷۷.....منابع.....

پیش‌گفتار

سال‌ها کتاب‌های متفاوتی در زمینه‌های روان‌شناسی مطالعه می‌کردم و همواره به دنبال راهکارهای عملی و نتیجه‌بخش برای ارتقای سطح زندگی و بهبود شرایط کنونی می‌گشتم.

کتاب پیش رو حاصل ده سال مشاهده، تلاش، تحقیق و جستجو در زمینه‌های علوم انسانی و عرفانی است که ریشه در تألیفات کهن مردم این مرز و بوم دارد.

در سال‌های اخیر نویسندگان بی‌شماری از گوشه و کنار این دنیای پهناور در زمینه‌های روان‌شناختی و خودشناختی با الگو از مشرق‌زمین، به‌خصوص تعالیم برگرفته از کتاب‌های عرفان ایرانی، توانسته‌اند مخاطبان بی‌شماری را به خود جذب کنند؛ اما متأسفانه خاستگاه این علوم را مغرب‌زمین معرفی کرده‌اند.

ایران، این سرزمین کهن با قدمتی بیش از هفت هزار سال یکی از بسترهای مهم خیزش یکتاپرستی، علم و عرفان بوده و اندیشمندان و بزرگانی همچون عطار، مولانا، حافظ و... را به جهانیان معرفی کرده است.

در طی این ده سال که مشغول مطالعه کتاب‌های گوناگون در زمینه‌ی خودشناسی بودم، این فکر همیشه ذهن من را به خود مشغول کرده که چرا ایران که جایگاه و محل تولید این علوم در گذشته بوده است، اکنون در تقابل با نویسندگان غربی سکوت کرده و این مهم را بیان نمی‌دارد که اصل این جهان‌بینی و بینش از این مرز و بوم و مشرق‌زمین است. آنان با فروش بی‌شمار

کتاب‌هایی در این زمینه، خود را پرچمدار این علوم در کل جهان و حتی ایران نشان می‌دهند؛ در صورتی که مطلب جدیدی در هیچ یک از آن‌ها دیده نمی‌شود. این موضوع من را بر آن داشت تا با خواندن کتاب‌های جدید ترجمه شده و مقایسه آن با کتاب‌های کهن به این مهم اشاره کنم که تمامی این مطالب برگرفته از فرهنگ و تمدن ایرانی است و ایرانیان باید قدر گنجینه‌ی ارزشمند، گران‌بها و کهن خود را بدانند و به آن ببالند.

یکی از مشکلات بزرگ بشر امروزی پاره شدن بند اتصال به وحدانیت است و این سردرگمی، حس تنهایی، ترس و اضطراب سرچشمه‌ی تمام گرفتاری‌های جامعه‌ی امروز است که در این کتاب تلاش شده تا راهکاری مناسب، عملی و در عین حال بسیار ساده و قابل استفاده در هر شرایط و موقعیت و با هر نوع وضعیت مالی و اجتماعی، متناسب با زندگی انسان امروز ارائه شود.

کتاب حاضر دارای سه بخش است که شامل چگونگی حل مشکلات، فرایند شفا و خودشناسی است. بخش اول به چگونگی حل مشکل می‌پردازد که شامل هرگونه مشکل روحی یا جسمی؛ مادی یا معنوی است و تفاوتی در نوع مشکل ندارد و تنها به کلیدی اشاره می‌کند که با آن می‌توان مشکل را حل کرد؛ البته این مهم وقتی میسر است که آدمی خود را به‌خوبی بشناسد و از این بیگانگی با خود رهایی یابد.

بخش دوم کتاب به فرایند شفابخش می‌پردازد که در مورد شیوه‌ی بهره‌گیری از آب و مراحل آن به‌طور عملی بحث می‌شود.

بخش سوم کتاب ویژگی‌های فردی هر گروه بر اساس تقسیم‌بندی طب سنتی را مورد بحث و بررسی قرار می‌دهد. هدف از این بررسی، شناختن ویژگی‌ها و خصوصیت‌های هر فرد است. دانستن این ویژگی‌ها ما را به شناخت هرچه بهتر و در نهایت درک هرچه بیش‌تر افراد، رهنمون می‌سازد.

تمامی راهکارهای ارائه شده در این مجموعه، مبتنی بر نتایج حاصل شده از پروژه‌ی تحقیقاتی گسترده و همکاری تعداد قابل توجهی از دوستان، استادان و دانشجویان بوده است که نشان از ثمربخش بودن این راهکارها دارد.

در همین جا لازم می‌دانم از تمامی عزیزانی که راهکارهای ارائه شده را آزموده و نتیجه‌ی حاصل شده را به من اطلاع دادند، کمال تشکر و قدردانی را بنمایم.

در پایان امیدوارم که خوانندگان محترم با به کارگیری الگوهای ارائه شده، به راحتی به آرزوهای خود دست یابند و در انتظار روزی هستم که سربلندی مردم کشورم را بیش از پیش ببینم و رضایت و شادی در چشمان تک‌تک آنان موج بزند.

شاهپرک فرح‌بخش اصفهان

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی،

واحد یادگار امام خمینی (ره) شهرری