
۲۳۵ نکته برای رسیدن به آرامش

۲۳۵ نکته برای رسیدن به آرامش

تالیف: حمید اکبرنژاد



سرشناسه:	اکبرنژاد، حمیده، ۱۳۳۵
عنوان و نام پدیدآور:	۲۳۵ نکته برای رسیدن به آرامش / تالیف حمید اکبرنژاد.
مشخصات نشر:	تهران: خانه روشنا، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری:	۱۳۶ ص.؛ ۱۱×۱۷ س. م.
شابک:	۹۱-۹۳۹۵-۶۰۰-۹۷۸-۷۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
عنوان گسترده:	دویست و سی و پنج نکته برای رسیدن به آرامش.
موضوع:	آرامش ذهنی - کلمات قصار
موضوع:	نکته گویی ها و گزینہ گویی ها
رده بندی کنگره:	۱۳۹۳ الف ۷/۴ BF۶۳۷
رده بندی دیویی:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی:	۳۶۰۶۰۹۴



۲۳۵ نکته برای رسیدن به آرامش

تالیف: حمید اکبرنژاد

ناشر: خانه روشنا

چاپ اول: ۱۳۹۳

آماده سازی قبل از چاپ: ماهنامه خانه تاسیسات - آتلیه روشنا

مدیر تولید و ناظر فنی چاپ: نرگس فرقانی

طراحی جلد: آتلیه روشنا

قطع و تعداد صفحات: جیبی - ۱۳۶

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۵۹-۱-۰ ISBN: 978-600-93959-1-0

دفتر نشر و غایشگاه دائمی

تهران - خیابان مطهری - بین سهروردی و شریعتی - خیابان وزوانی - کوچه بخشایش - پلاک ۲ - واحد ۱
 کد پستی: ۱۵۶۶۸۶۳۱۱ | تلفن: ۰۲۱-۸۸۴۲۹۰۶۴ | دورنگار: ۰۲۱-۸۸۴۴۶۳۸۱ | سامانه پیامک: ۱۰۰۰۶۶۴۲۲۱۲۲
 وبسایت و فروشگاه اینترنتی خانه روشنا: WWW.ROSHANAPUB.IR ♦ INFO@ROSHANAPUB.IR

کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ و مخصوص ناشر است. به موجب قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتب، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰، کلیه حقوق این اثر به هر نحو برای ناشر محفوظ است. هرکس تمام یا قسمتی از این کتاب را بدون اجازه مکتوب ناشر، نشر، پخش و عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

پیش‌گفتار

به نام آرامش‌دهنده قلب‌ها
امروزه، زندگی ماشینی شرایطی را فراهم کرده
است که با «آرامش» زندگی کردن در آن چندان کار
آسانی نیست. انجام اعمال سازگار و رفتار بامتانت
و انجام هر فعلی با علاقه و رغبت، در شرایطی میسر
فواهد بود که در «آرامش» قرار گرفته باشیم.
شما بهترین هستید، چرا که خداوند شما را به عنوان
نماینده خود در این کره فاکتی معرفی کرده است (او
زیباست، او بی‌نیاز است، او کمال است و ...)
شما هم باید الگو و نمادی 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
توأم با «آرامش» به کار گرفته شوند. مرور تصادفی
تعدادی از این نکات در زمان‌های مفتلف نیز عالی
از لطف نیست.

درک مشکلات موجود در زندگی توأم با مدرنیته
امروز و تنش‌های عدیده‌ای که تعارضات این عصر
به همراه دارد بر یافته‌های مولف افزوده که در میان
نکات این کتاب به صورت فهرست‌وار به نتایج
پندآموز آن‌ها اشاره شده است.

مطمئن باشید حداقل برقی از موارد اشاره شده در
این کتاب، برای شما نیز پاره‌ساز فواید بود. بهتر از
همه آن است که لازم نباشد زمان و انرژی خود را
برای تجربه مجدد از دست بدهید.

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

آن‌ها در ملیت‌ها و اقوام مفتلف به رشته تحریر درآمده است. قطعاً شما هم به نکاتی که در این کتاب آورده شده اعتقاد علمی دارید، اما این نکات تنها زمانی کاربردی خواهند بود که با تکرار و یادآوری در زمان‌های مفتلف، عملی شوند و عمل به آموخته‌ها زمانی رخ می‌دهد که اشتیاق، انگیزه و اعتقاد به یافته‌های خود داشته باشیم و در عین حال شرایط لازم برای پیاده نمودن آن‌ها نیز مهیا باشد تا بدین طریق فاصله بین دانستن و توانستن کوتاه‌تر شود.

مرور مکرر این نوشتار که بالغ بر ۲۳۵ پاراگراف است و در جملات آن سعی شده است از مضامین قرار دادن «خود» 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.

خرید کتاب‌ها و محصولات فرهنگی خانه روشنا به روش‌های زیر امکان‌پذیر است:

روش اول - خرید حضوری: جهت خرید حضوری هر یک از کتاب‌ها و محصولات نرم‌افزاری این مجموعه می‌توانید در ساعات اداری به دفتر مجموعه به آدرس: تهران - خ مطهری - بین سه‌رودی و شریعتی - خ وزوانی - کوچه پخشایش - پلاک ۲ - واحد ۱ مراجعه نمایید.

روش دوم - خرید از راه دور (از طریق تماس تلفنی، دورنگار یا ایمیل): خرید از راه دور، روشی برای تمامی افرادی است که در دنیای سریع و شلوغ امروز به دلیل مشغله کاری یا به دلیل دوری راه، امکان مراجعه حضوری به مجموعه را ندارند. خرید از راه دور، روشی سریع و مطمئن برای صرفه‌جویی هرچه بیشتر در زمان است. برای ثبت سفارش و خرید به این روش کافی است مراحل زیر را دنبال کنید. به این ترتیب، سفارش شما حداکثر ظرف مدت چهل و هشت ساعت از طریق پست سفارشی برای شما ارسال خواهد شد. مشتریان تهرانی می‌توانند سفارش‌های خود را از طریق پیک نیز دریافت نمایند که در این صورت هزینه ارسال سفارش بر عهده خریدار خواهد بود و می‌بایست به صورت تلفنی، از طریق ایمیل یا دورنگار توسط مشتری اعلام شود:

۱. مبلغ پشت جلد را متناسب با تعداد نسخه درخواستی به شماره حساب مجموعه واریز نمایید. جهت دریافت شماره حساب جهت واریز و چه می‌توانید در ساعات اداری یا دفتر مجموعه تماس گرفته و یا هم‌اکنون با ارسال واژه حساب یا **hesab** به سامانه پیامک مجموعه به شماره ۰۰۰۶۶۴۲۲۱۲۲ شماره حساب مجموعه را از طریق پیامک دریافت نمایید.

۲. به منظور تایید و ارسال سفارش، رسید بانکی مربوطه را به همراه آدرس دقیق یا کد پستی ده رقمی و نام دریافت‌کننده به دورنگار ۰۲۱۸۸۴۴۶۳۸۱ یا آدرس ایمیل **info@roshanapub.ir** ارسال نمایید.

روش سوم - خرید آنلاین از طریق فروشگاه اینترنتی مجموعه: برای خرید آنلاین هر یک از کتاب‌ها و محصولات مجموعه می‌توانید با مراجعه به وبسایت فروشگاه اینترنتی مجموعه به آدرس **www.roshanapub.ir** خرید خود را انجام دهید. تمامی سفارش‌های آنلاین حداکثر ظرف مدت چهل و هشت ساعت از طریق پست سفارشی برای شما ارسال می‌شود. مشتریان تهرانی می‌توانند سفارش‌های خود را از طریق پیک نیز دریافت نمایند که در این صورت هزینه ارسال سفارش بر عهده خریدار خواهد بود و می‌بایست در بخش توضیحات به همراه سفارش توسط مشتری اعلام شود.