

۱۱۰ راز رسیدن به آرامش

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

سرشناسه : مملکت دوست، زینب، ۱۳۵۶، گردآورنده، مترجم

عنوان و نام پدیدآور : ۱۱۰ راز رسیدن به آرامش / مترجم و گردآورنده:

زینب مملکت دوست؛ ویراستار مرجان علیپور نجاران

مشخصات نشر : تهران: فانوس دنیا، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۱۱۴ ص؛ ۱۴۰۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۸۵۰-۹-۷

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : آرامش ذهنی، موفقیت، پیشگیری

شماره کتابشناسی ملی : ۴۸۲۴۵۲۸



[Fanoos.donya@yahoo.com](mailto:Fanoos.donya@yahoo.com)

۱۱۰ راز رسیدن به آرامش

مترجم و گردآورنده: زینب مملکت دوست

ویراستار: مرجان علیپور نجاران

انتشارات: فانوس دنیا

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۸۵۰-۹-۷

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۷۰۰.۰۰۰ ریال

## مقدمه

چند سال پیش آندره مالرو اعلام کرده بود که قرن بیست و یکم یا یک قرن معنوی خواهد بود یا نخواهد بود. به نظر من این گفته صحیح است. اگر نگاهی به جهان بیندازیم خواهیم دید که بیش از پیش درباره اهمیت سرمایه‌گذاری در زندگی معنوی همانند جنبه‌های عقلانی و فیزیکی آن خواهیم شنید. در جهان امروز افراد زیادی دوست دارند زندگی معنوی خود را تقویت کنند، اما نمی‌دانند از چه راهی و چگونه؟ خصوصیات و نگرش و رفتارهای عمومی مردان و زنانی که موفق به پیمودن این مسیر شده‌اند، به طور دقیق چه می‌باشد؟ شاید برخی از منابع و روش‌ها از نظر شما قدیمی و از مد افتاده باشند و از خود بپرسید

که برخی از افراد چطور می‌توانند به آرامش  
روحي دست پیدا کنند.

نکات ارائه شده در این کتاب بسیار ساده  
است و در عین حال برای رسیدن به یک  
زندگی معنوی و آرامش روحي بسیار اساسی  
است. بدون آن‌ها کلمات «زندگی معنوی»  
فقط به صورت یک مفهوم انتزاعی باقی  
خواهد ماند، و به شکل حقیقی و مؤثر  
محسوس نمی‌شود.

www.ketab.ir