

روشنی
و سلامت



مآئده

مآئده سادات بلندنظر

روایتی از یک تجربه

مآده

- سرشناسه: بلندنظر، مآده سادات، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور: مآده / مآده سادات بلندنظر
مشخصات نشر: بندرعباس. نشر سمت روشن کلمه، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری: ۵۲ ص ۱۴/۵ در ۲۱/۵ س.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۱۹۶-۵۰-۳
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
موضوع: بلندنظر، مآده سادات، ۱۳۶۰- -- خاطرات
ام. اس. (بیماری) -- بیماران -- خاطرات
Multiple sclerosis -- Patients -- Diaries
R۳۷۷
رده یکنگه: ۶۱۶/۸۳۴
شماره کتابشناسی: ۹۶۳۹۰۴۳
اطلاعات رده یکنگه: فیپا

نویسنده: مآده سادات بلندنظر
ناشر: سمت روشن کلمه
مدیر مسئول: بداله شهرجو
مدیر اجرایی: هانا زارعی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۱۹۶-۵۰-۳
ویراستار: هانا زارعی
صفحه آرا: هورخش پشت کوهی
طراح جلد: نسرين آئينی
نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۴۰۳
چاپ و صحافی: گاندي
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
قیمت: ۵۰ هزار تومان



بندرعباس، چهارراه فاطمیه، خیابان شریعتی
شمالی، کوچه جاودان ۴، پشت کلینیک
دندانپزشکی مهرگان، ساختمان پارسا، طبقه دوم
تلفن: ۰۷۶۳۲۲۱۰۵۱۷ - ۰۹۱۷۳۶۵۷۰۵۰

Samtrosshan@gmail.com
instagram.com/samt_roshan
www.samterosshan.com

«ام اس» بیماری نیست	۹
ذهن خودآگاه و ناخودآگاه	۱۵
حالت آلفا	۱۸
شکرگزاری فرکانس	۲۱
شکرگزاری اصولی	۲۷
نوشتن نعمت و مکتوب کردن آن	۳۲
اثر نوشتن و مکتوب کردن	۳۳
درخواست	۳۷
پاک‌سازی پیشرفته (هواپونوپونو)	۴۲
غنی‌سازی نفس	۴۷