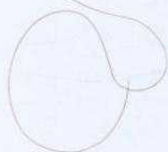


چگونه آرام بمانیم

www.ketab.ir

مؤلف:

مهدی فخاران





سرشناسه	: فخران، مهدی، ۱۳۸۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه آرام بمانیم/ مولف مهدی فخران.
مشخصات نشر	: قم: نشر ائمه علیهم السلام، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۸۹ ص.
شابک	: 978-600-8526-93-3
وضعیت فهرست نویسی	: فایا
موضوع	: آرامش ذهنی - جنبه‌های مذهبی - اسلام Religious aspects -- Islam -- Peace of mind آرامش و آسایش - جنبه‌های مذهبی - اسلام Relaxation -- Religious aspects -- Islam راه و رسم زندگی (اسلام) - احادیث Conduct of life -- *Religious aspects -- Islam -- Hadiths
رده بندی کنگره	: ۶۵/۲۳۲BP
رده بندی دی‌وی‌سی	: ۲۸۵/۲۹۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۹۷۷۸۴۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فایا



نام کتاب: چگونه آرام بمانیم

نام نویسنده: مهدی فخران

ناشر: انتشارات ائمه علیهم السلام

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول/ تابستان ۱۴۰۳

شابک: ۳ - ۹۳ - ۸۵۲۶ - ۶۰۰ - ۹۷۸

قیمت: ۱۲۰.۰۰۰ تومان

قطع: رقعی/ ۸۹ ص

قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۶۲

تلفن ۳۷۷۴۷۲۳۴ - ۳۷۷۳۷۹۱۸ (۰۲۵)

همراه: ۰۹۱۲۳۵۳۰۲۶۴

فهرست مطالب

- پیشگفتار..... ۹
- لزوم داشتن مسئولیت:..... ۱۰
- معنی زندگی:..... ۱۲
- ترکیبی از دو دیدگاه:..... ۱۲
- استعداد هر انسان :..... ۱۳
- بهترین کاری که می توانی تصور کنی را انجام بده..... ۱۵
- چرا افراد از شروع کردن می ترسند؟..... ۱۷
- راه های مقابله با ترس از شروع..... ۱۷
- پیدا کردن علاقه مندی ها و شور و شوق درونی..... ۱۹
- چگونه می توان علاقه مندی ها را کشف کرد؟..... ۱۹
- مقایسه:..... ۲۰
- موفقیت فاصله گرفتن شما از نقطه شروع شماست!..... ۲۳
- شکست:..... ۲۶
- ارزش ذاتی انسان ها:..... ۲۷
- فلسفه زندگی :..... ۲۹
- تاثیر محیط :..... ۳۰
- تفکر بیش از حد:..... ۳۱

- رنج و سختی: پله‌هایی به سوی تکامل..... ۳۲
- اعتماد به خدا: ۳۴
- فرصت‌ها همچنان در دسترس‌اند و هیچ چیز به اتمام نرسیده است..... ۳۴
- هدف‌های غیرواقعی و بزرگ: ۳۶
- افسردگی و کمک به دیگران: ۳۸
- تاثیر محیط: ۳۹
- نقش بازی کردن: ۴۰
- مشکلات درونی و رشد شخصی: ۴۱
- همه ما انسان‌ها در زندگی قرار است رنج و سختی بکشیم!..... ۴۳
- ترس از آینده: ۴۴
- حسرت راه‌های نرفته: درس‌هایی از زندگی..... ۴۷
- تصور دیگران از ما: ۴۹
- دوستی‌ها: ۵۰
- آیا چنین مجازاتی برایش عادلانه است؟..... ۵۲
- محیط کار نا مناسب: ۵۴
- زندگی معمولی: ۵۵
- خجالت: ۵۷
- اثبات خود به دیگری: ۶۰
- ثبات روحی و اخلاقی شما است..... ۶۱
- هدف و برنامه در زندگی: ۶۳
- دعا: ۶۴

- ۶۸ : اضطراب سن
- ۷۰ : باور
- ۷۲ همیشه از بذر گندم، گندم می‌روید.
- ۷۲ ترس از شکست:
- ۷۴ جایگاه خدا:
- ۷۶ شکرگزاری:
- ۷۸ خودشناسی:
- ۸۰ ایدئولوژی‌ها:
- ۸۰ هیچ گاه در دام ایدئولوژی‌ها نیفتید.
- ۸۱ راهکار آرامش در موقعیت:
- ۸۴ مدیریت رفتار خود:
- ۸۵ حفظ سلامت جسمانی:
- ۸۷ هیچ گاه قضاوت نکنید.
- ۸۸ ماهیت نور:

پیشگفتار

در جستجوی آرامش، این کتاب را ورق می‌زنیم؛ نه تنها به دنبال هدفی دور و دراز، بلکه به مثابه یک سفر درونی عمیق. "اسلام و رای مردم"، اثر پیشین من، به بررسی بنیان‌های حکومت و نحوه‌ی اداره‌ی آن از جهت دین و عقل پرداخت. اما اکنون، در این مسیر، به دنبال فهمی عمیق‌تر از خود و جهان پیرامونمان هستیم.

رنج، همچون سایه‌ای همیشه همراه ماست؛ نه به عنوان نقصی در وجودمان، بلکه به عنوان بخشی از هستی و زمینه‌ای برای رشد و تعالی. رنج را نمی‌توان از صحنه‌ی زندگی حذف کرد، اما می‌توانیم با آن همراه شویم، آن را درک کنیم و از آن به عنوان پله‌ای برای صعود به بلندی بالاتر بهره ببریم. این کتاب، دعوت‌نامه‌ای است به یادگیری هنر زندگی در لحظه؛ به رهایی از غم‌های گذشته و نگرانی‌های آینده. در پی مسیری هستیم که با وجود تمام فراز و نشیب‌های زندگی، شادی و آرامش را در آغوش بگیریم.

با احترام،

مهدی فخاران

خرداد ماه ۱۴۰۳