

راز آرامش

فهیمة السادات آقایی

با مقدمه‌ای از دکتر شکوفه بهداد



- ✧ سرشناسه: آقای، فهیمه السادات، ۱۳۵۲
- ✧ عنوان و نام پدیدآور: راز آرامش / فهیمه السادات آقای، با مقدمه‌ای از شکوفه بهداد
- ✧ مشخصات نشر: یزد: انتشارات اندیشمندان یزد، ۱۴۰۰
- ✧ مشخصات ظاهری: ز، [۱۱۶] ص.
- ✧ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
- ✧ شابک جلد: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۴-۳۲۳-۲
- ✧ موضوع: راه و رسم زندگی
- ✧ موضوع: Conduct of life
- ✧ موضوع: آرامش و آسایش
- ✧ موضوع: Relaxation
- ✧ موضوع: بهداد، شکوفه، ۱۳۴۳ - مقدمه‌نویس
- ✧ رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷
- ✧ رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
- ✧ شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۴۸۷۵۲
- ✧ وضعیت رکورد: فیبا

www.ketab.ir

راز آرامش فهیمه السادات آقای



نویسنده: فهیمه السادات آقای
ناشر: انتشارات اندیشمندان یزد
ناظر چاپ: سید محمد موسوی
طراح جلد: محمد مهدیان
صفحه‌آرا: لیلی رضایی
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۴۰۰
بها: ۵۷۰۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۴-۳۲۳-۲

یزد: خیابان فرخی، پاساژ ۱۱۰، طبقه همکف، انتشارات اندیشمندان یزد

شماره تماس: ۰۳۵-۳۶۲۶۹۳۳۰ - ۰۹۱۳۳۵۶۶۶۷۲

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

مقدمه استاد بزرگوار، خانم دکتر شکوفه بهداد	۵
مقدمه مؤلف	ز

فصل اول: آسایش جسم و جان

چگونه به آرامش برسید:	۱
چگونه بر خشم خود غلبه کنید:	۷
نحوه تنفس‌های عمیق:	۹

فصل دوم: با هم برای همیشه

نقش مادر:	۱۲
نقش زن و مرد در زندگی:	۱۲
اسرار عشق پردوام:	۲۵
چگونه زن می‌تواند روحیه زنانه خود را تقویت کند:	۲۶
چگونه مرد می‌تواند روحیه مردانه خود را تقویت کند:	۲۸
وابستگی سالم یا دلبستگی ایمن:	۳۲
پذیرش مسئولیت شخصی و التیام خود:	۳۳
شکیبایی کنید:	۳۴

فصل سوم: زندگی هدفمند

هفت ویژگی هدفمند شدن:	۴۰
۱- آفرینش:	۴۰
۲- مهربانی:	۴۰
۳- عشق:	۴۱

- ۴- زیبایی: ۴۱
- ۵- افزایش و گسترش: ۴۲
- ۶- اتصال به قدرت نامحدود: ۴۲
- ۷- پذیرش و هماهنگی با جریان الهی زندگی: ۴۳
- هفت ویژگی مهم: ۴۴
- ۱- خلاق باشید: ۴۴
- ۲- در خلوت و سکوت با خداوند راز و نیاز کنید: ۴۵
- ۳- مهربان باشید: ۴۵
- ۴- مظهر عشق باشید: ۴۵
- ۵- پیوسته در حال گسترش باشید: ۴۶
- ۶- مظهر فراوانی باشید: ۴۶
- ۷- پذیرا باشید: ۴۷
- غرور مانع ارتباط با خواست و مشیت الهی: ۴۸
- هفت مرحله برای غلبه بر غرور و خود بزرگ بینی: ۴۹
- ۱- رنجیدن را متوقف کنید: ۴۹
- ۲- تفکر برنده - بازنده را به تفکر برنده - برنده تغییر دهید: ۴۹
- ۳- به فکر رقابت و برنده شدن نباشید: ۴۹
- ۴- حق به جانب نباشید: ۵۰
- ۵- فقط بر رشد و پیشرفت شخصی خود تمرکز کنید و خودتان را با هیچ کس مقایسه نکنید: ۵۰
- ۶- ثروتمند زندگی کنید اما وابسته به دارایی‌هایتان نباشید: ۵۰
- ۷- برای داشته‌هایتان و برای آنچه که دعا کردید و قرار است دریافت کنید سپاسگزاری کنید: ۵۱
- زندگی متعالی: ۵۱

فصل چهارم: قدرت سؤال ۶۳

- سؤال از رازهای درگوشی خداست: ۶۳
- سوالات آقای جان مکسول (نویسنده و سخنران): ۶۵
- هر روز مراقب پنج مورد درزندگیتان باشید: ۷۴
- ارتباط با خدا: ۷۴
- خانواده: ۷۴
- ارتباطات: ۷۵
- مأموریت: ۷۵
- سلامتی جسم و روان: ۷۶

فصل پنجم: ویژگی عباد الرحمن ۸۹

- آیات (۶۳ لغایت ۷۷) سورة فرقان ۸۹

فصل ششم: روانشناسی رنگها ۹۳

- ویژگی‌های رنگ‌ها: ۹۳
- رنگ سبز: ۹۴
- رنگ آبی: ۹۵
- رنگ زرد: ۹۷
- آثار روانی رنگ زرد: ۹۷
- تأثیر رنگ‌ها بر روحیه و سلامتی: ۹۸
- نشان رنگ‌ها: ۹۹
- شکرگزاری پایانی: ۱۰۱

مقدمه استاد بزرگوار، خانم دکتر شکوفه بهداد

خداوند را صمیمانه شاکر و سپاسگزارم که مرا در مسیر یادگیری رازها و قوانین جهان هستی قرار داد تا بهتر زندگی کنم و کمک کنم تا دیگر انسان‌ها نیز بهتر زندگی کنند. خدا را شکر می‌کنم که به من این توفیق را داده است تا بتوانم آموخته‌هایم را در کلاس‌ها و سمینارهای تفکر مثبت به عزیزان خدا منتقل کنم و برای آنها منشأ اثر خیر باشم. از خدا می‌خواهم که به من کمک کند تا در راه اعتلای فرهنگ و تفکر انسان‌ها قدمی بردارم و نقشی مؤثر در بهبود زندگی مردم داشته باشم چرا که ما انسان‌ها همان‌گونه زندگی می‌کنیم که فکر می‌کنیم و اگر بهتر فکر کنیم، بهتر زندگی می‌کنیم.

خانم فهیمه‌السادات آقای از عزیزانی هستند که از ابتدای برگزاری کلاس‌ها و سمینارهای تفکر مثبت همیشه در کنار من و همراه من بوده‌اند و با عشق و انگیزه همه مطالب این جلسات را نوشته‌اند که به صورت کتاب به شما عزیزان خدا تقدیم می‌شود. انشالله که این نوشته‌ها چراغی باشد برای روشنایی زندگی انسان‌هایی که خداوند اراده کرده است تا مورد هدایت و رحمت او قرار گیرند.

فهمیه‌السادات عزیزم ان شاء الله فرهنگ‌ساز و خودساخته‌ای است که من افتخار دوستی با او را دارم. از صمیم قلب برای او و همه دوستان و عزیزان تفکر مثبت و برای همه مردم دنیا آرزوی تندرستی، آرامش، شادمانی، موفقیت و خوشبختی دارم.

دکتر شکوفه بهداد