

۲۱۱۷۱۳۷

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پاکسازی ذهن در ۲۱ روز

نویسندگان

مادل طلاکوب

افسانه رفیعی آشیانی



۱۳۹۹

سرشناسه	:	طلاکوب، مارال ، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور	:	پاکسازی ذهن در ۲۱ روز/ نویسندگان مارال طلاکوب، افسانه رفیعی آشیانی.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات صالحیان ، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۲ ص.
شابک	:	978-622-214-469-2
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	زندگی معنوی
موضوع	:	Spiritual life
موضوع	:	خودسازی
موضوع	:	Self-actualization (Psychology)
شناسه افزوده	:	رفیعی آشیانی، افسانه، ۱۳۶۶ -
رده بندی کنگره	:	BF۶۲۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۷، ۳۱

عنوان کتاب: پاکسازی ذهن در ۲۱ روز
نویسندگان: مارال طلاکوب، افسانه رفیعی آشیانی

طراح جلد: مریم جیم
صفحه آرا: هاجر حسینیان
ناشر: صالحیان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

شماره تماس: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲- ۶۶۹۷۹۳۰۰

آدرس: تهران- میدان انقلاب - خیابان کارگر جنوبی - خیابان شهدای زاندارمری پلاک ۱۲۷- واحد ۳

آدرس الکترونیکی: pubsalehiyan.ir

ISBN: 978-622-214-469-2

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۴	تعریفی از مدیریتشن
۱۴	انجام صحیح مدیریتشن
۱۷	گام اول * تغییر نگرش و دید عمیق به خلقتهای هستی
۱۹	تعریف نگرش
۱۹	با قلم و کاغذ آشتی کنید
۱۹	به دل طبیعت بروید
۲۰	پذیرش داشتند
۲۰	تمرین روزانه
۲۱	گام دوم * تأمل بر سخن حکیم
۲۳	تمرین روزانه
۲۵	گام سوم
۲۵	به کودک درونتان احترام بگذارید
۲۷	تمرین روزانه
۲۹	گام چهارم * سلامتی به ذهنتان کمک خواهد کرد
۳۰	ورزش کنید
۳۱	تغذیه مناسب
۳۱	واقعیت پذیر باشید
۳۱	احساسات خود را بدون ترس بروز دهید
۳۲	استرس و اضطراب را رها کنید
۳۲	۱. مشکل خود را شناسایی کنید
۳۲	۲. ارائه بهترین راهکارها
۳۲	۳. انتخاب بهترین اولویت و تصمیم گیری
۳۲	۴. جایگزین کردن راه حل های جدید
۳۳	۵. از مصرف مواد مخدر دوری کنید
۳۳	عرق خواب ناکافی

۳۳	تمرین روزانه
۳۵	گام پنجم * از امروز قضاوت کردن " ممنوع "
۳۷	تمرین روزانه
۳۹	گام ششم * سخاوت و بخشندگی
۴۳	تمرین روزانه
۴۵	گام هفتم * شکرگزاری التیام بخش قلب شماست
۴۷	تمرین
۴۹	گام هشتم * مید را در زندگیتان پیدا کنید
۵۲	تمرین روزانه
۵۳	گام نهم * هدفمند باش
۵۴	۱. بدون ابهام است.
۵۴	۲. قابلیت اندازه گیری را دارد.
۵۴	۳. دست یافتنی است.
۵۵	۴. هدف که انتخابی می کنید دلیل دارد.
۵۵	۵. رسیدن به آن ها زمان مشخص دارد.
۵۶	تمرین روزانه
۵۷	گام دهم * زمان با ارزش ترین دارایی شماست
۵۹	ایده آل گرایی
۵۹	عدم توانایی در حل مسئله
۵۹	ناتوانایی در نه گفتن
۶۰	انجام یک کار به جای تمرکز بر چند کار مختلف
۶۰	به جزئیات توجه نکنید
۶۰	استفاده از دفترچه یادداشت
۶۰	اولویت بندی کارهای مهم
۶۰	عادت های خود را مشخص کنید
۶۰	زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید
۶۱	از روز های تعطیل لذت ببرید
۶۱	تمرین روزانه

گام یازدهم * اشرف مخلوقات، شما هستید ۶۳

گام دوازدهم * خود آگاهی و بینش درونی ۶۷

- تفکر همه یا هیچ ۷۰

- تعمیم دادن مبالغه آمیز ۷۰

- فیلترهای ذهنی ۷۱

- بی توجهی به امر مثبت ۷۱

- نتیجه گیری سریع و شتاب زده ۷۱

- بزرگ نمایی و دشت کردن موقعیت ها ۷۱

- استدلال های احساسی ۷۱

- بایدها و نبایدها ۷۱

- برجسب زدن ۷۲

- شخصی سازی و سرزنش کردن ۷۲

- تغییر در تفکر همه یا هیچ ۷۲

- تغییر در درشت نمایی ۷۲

تمرین روزانه ۷۳

گام سیزدهم * خشمستان را کنترل کنید ۷۵

تمرین روزانه ۷۸

گام چهاردهم * موفقیت از آن شماست ۷۹

شانس در مقابل بد شانسی ۸۱

مثبت نگری در مقابل بدبینی ۸۱

من می دانم در مقابل تلاش برای یادگیری ۸۱

تمرین ۸۲

گام پانزدهم * عزت نفس خود را بالا ببرید ۸۳

تمرین ۸۵

گام شانزدهم * شما فردی با اراده هستید ۸۷

۱. هدفمندی ۸۸

۲. پشتکار و تلاش ۸۸

۳. خودتان را باور داشته باشید ۸۹

۴. جملات مثبت ۸۹

۵. فکر کردن صحیح قبل از تصمیم گیری ۸۹

۶. خداوند را از یاد نبرید ۸۹

تمرین ۹۰

گام هفدهم * اضطراب را رها کنید ۹۱

نرمش کنید ۹۲

انجام مدیتیشن ۹۳

اگر احساس تنگی یا بغض دارید گریه کنید ۹۳

لحظه های شیرین زندگیتان را مرور کنید ۹۳

زمان را در همان لحظه بگذرانید ۹۴

آب ریخته شده را دیگر نمی بینید ۹۴

تمرین ۹۵

گام هجدهم * قدرت نه گفتن ۹۷

برنامه ریزی خودتان را به خاطر دیگران نرسانید ۹۸

خط قرمزهای خودتان را مشخص کنید ۹۸

قبل از هر پاسخ مثبت جوانب را بسنجید ۹۹

بهانه تراشی راه رهایی از پاسخ مثبت ۹۹

محدودیت های شما چقدر است؟ ۹۹

پاسخ مثبت به خواسته های مورد علاقه تان ۹۹

یک نه گفتن ساده کافی است ۹۹

تمرین ۱۰۰

گام نوزدهم * ثروتمند واقعی کیست؟ ۱۰۱

گام بیستم * در درون شما چه می گذرد؟ ۱۰۵

شما فرد هشیاری هستید یا ناهشیار ۱۰۷

یاس و ناامیدی عامل نرسیدن شما به گنج درونتان است ۱۰۷

برنامه ریزی کنید ۱۰۷

امنیت را در درون و بیرون خودتان حفظ کنید ۱۰۸

رها کنید تا به دست آورید ۱۰۸

به راستی ما برای چه آفریده شده ایم؟ پا به دنیا گذاشته‌ایم تا همانند بسیاری از انسان‌ها، زندگی تکراری داشته باشیم؟ یا اینکه شب را به صبح و صبح را به شب برسانیم؟ آفریده شده ایم تا یک زندگی نباتی را تجربه کنیم؟ یا عمری را با خوب و بدش سپری کنیم و در آخر، بدون در نظر گرفتن هدف از خلق خود به دیار مرگ برویم؟

هر انسانی با سرنوشتی خاص، پا به دنیا می‌نهد.
باید، خلیفه‌ای را به انجام برساند.

آمدنت تصادفی نیست!
آمدنت مقدر بودی. همراه دارد.
هدفی فرا راه تو!
کل را اراده بر آن است تا
کاری را با دستان تو به جایی برساند.

تالیف این کتاب را از زمانی آغاز کردم که با رستی هم صحبت بودم و او مدام از شرایط زندگی اش گله مند بود. او حتی نمی‌دانست برای چه چیزی زندگی می‌کند، چه هدفی دارد و چه کاری در قالب یک انسان، می‌تواند انجام دهد. هیچ چیز او را روشن نمی‌کرد و هیچ نقطه‌امیدی در هیاهوی ذهنش نمایان نبود. نظر تنگی و بد دلی آن به حدی بود که در پی آرامش برای خود و خانواده اش باقی نمانده بود. در آن زمان بود که چراغی در ذهنم روشن شد تا شاید بتوانم با کمک قلم و کاغذ، چراغ‌های بسیاری را در ذهن هموعانم روشن نمایم.

انسان گاهی خود را آنچنان کوچک می‌پندارد که از اصل خود دور شده و در تاریکی نا آگاهی و فقر دانش فرو می‌رود و چه زیباست جمله‌ای که یادآور می‌شود: درخت اگر از ریشه جدا شود می‌خشکد. ما و امثال ما، سالیان سال است که در این جهان خاکی زندگی می‌کنیم و شاید اندک کسانی وجود داشته باشند که اصل خود را پیدا کرده‌اند؛ همچنان که حضرت مولانا می‌فرمایند:

چه داند جزء، راه کل خود را
مگر هم کل فرستد رهنمونم
بکش ای عشق کلی جزء خود را
که اینجا در کشاکش‌ها زبونم

عمر زمان بسیار محدودی است که خالق هستی به بندگان عطا کرده تا شاید بتوانند خوب و بد دنیا را از یکدیگر تشخیص داده و مسیر کمال را پیدا کنند.

روایتی را می‌خواندم که در آن فردی از حضرت علی (ع) پرسید: فرق بین زندگی و دنیا در چیست؟ حضرت علی فرمودند: دنیا حرکت بر بستر خور و خواب و خشم و شهوت است اما زندگی، نگریستن در چشمان کودک یتیمی است که از پس پرده شوق، به انسان می‌نگرد.

بی شک، گذراندن زندگی با خوب و بد آن، هدف ما نیست. هر یک از ما، جدا از اینکه موجودیت داشته و مشغول وقت‌گزینی هستیم، انسانیم و مرگ، تنها مرگ جسم نیست. مرگ تفکر، مرگ روح و مرگ انسانیت نیز به نوعی پایان حیات است مهم این است که شما چه سرنوشتی برای خود رقم می‌زنید.

خالق هستی برای ما گانه روزی‌های بسیار زیادی می‌فرستد، روزی زمینی که همان تلاش انسان‌ها و به دست آوردن مهربانه مرگ و روزی آسمانی که در دانش، عقل و خرد خلاصه می‌شود و هر انسان موظف است به سه جور از دارایی‌اش که شامل روزی زمینی و آسمانی است اتفاق کند و این چرخه همچنان پابرجا خواهد ماند.

زندگی صحنه یکتای هنرمندی ماست

هر کسی نغمه خود خواند و از صحنه رود

صحنه پیوسته به جاست

خرم آن نغمه که مردم بسپارند به یاد

"زآله اصفهانی"

چه زیباست که چشمانمان را به روی دنیا و اطرافمان باز کنیم و به قول سعدی: بپهری:

چشم‌ها را باید شست

جور دیگر باید دید

چرا که تنها تلاش و کوشش برای به دست آوردن موارد دنیوی، روح انسان را آزاد نمی‌کند. ثروتمندترین و داراترین مردم در پایان زندگی، زمانی که فرشته مرگ بر بالینشان می‌آید تنها خانه‌ای دارند به مساحت یک متر و آن خانه ابری همه ماست، هیچ انسانی در دنیا جاودان نخواهد بود مگر به واسطه نام نیکی که از خود به جا می‌گذارد.