

# بهترین خودت باش

مدیریت قلب و روح

(جلد چهارم)

www.ketab.ir

نرگس فولادلو

نشر مانیان

|                     |                                                                                                                                               |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : فولادلو، نرگس؛ ۱۳۵۱-                                                                                                                        |
| عنوان و نام پدیدآور | : بهترین خودت باش (مدیریت قلب و روح - جلد چهارم) / نرگس فولادلو                                                                               |
| مشخصات نشر          | : تهران: مانیان، ۱۳۹۹.                                                                                                                        |
| مشخصات ظاهری        | : [۵۲۶] ص؛ مصور، جدول، نمودار.                                                                                                                |
| شابک                | : دوره: ۶-۶۹-۷۰۲۶-۶۲۲-۹۷۸؛ ج ۱: ۰۰-۳۲-۷۰۲۶-۶۲۲-۹۷۸؛ ج ۲: ۹-۶۸-۷۰۲۶-۶۲۲-۹۷۸؛ ج ۳: ۴-۰۹-۷۵۲۷-۶۲۲-۹۷۸؛ ج ۴: ۲-۳۴-۷۶۱۱-۶۲۲-۹۷۸؛ ج ۵: ۷۶۱۱-۶۲۲-۹۷۸ |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                                                                                                        |
| یادداشت             | : ج. ۴-۵ (چاپ اول: ۱۳۹۹ (فیبا)).                                                                                                              |
| یادداشت             | : ج. ۶ (چاپ اول: ۱۳۹۹ (فیبا))                                                                                                                 |
| یادداشت             | : کتابنامه.                                                                                                                                   |
| مدرجات              | : ج. ۱. مدیریت ذهن- ج. ۲. مدیریت مغز- ج. ۳. مدیریت جسم- ج. ۴. مدیریت قلب و روح- ج. ۵. مدیریت معنوی عادت‌ها و رفتار- ج. ۶. مدیریت ارتباطات     |
| موضوع               | : خودشناسی                                                                                                                                    |
| موضوع               | : Self-perception                                                                                                                             |
| موضوع               | : خود راهبری                                                                                                                                  |
| موضوع               | : Self-management (Psychology)                                                                                                                |
| رده‌بندی کنگره      | : BF۶۹۷/۵                                                                                                                                     |
| رده‌بندی دیویی      | : ۱۵۸/۱                                                                                                                                       |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۶۰۱۶۹۸۱                                                                                                                                     |

www.ketab.ir  
مانیان  
maniyan.i

بهترین خودت باش (مدیریت قلب و روح - جلد چهارم)

نرگس فولادلو

ناشر: انتشارات مانیان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۱۱-۳۴-۲

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰,۰۰۰ تومان

تهیه کتاب از: www.forsatemrooz.com

📷 Nargesfooladloo

ایمیل: nfouladlou@yahoo.com

Mobile: ۰۹۳۶۵۴۹۵۴۳۴

## فهرست مطالب

| صفحه | عنوان                |
|------|----------------------|
| ۱۳   | پیشگفتار             |
| ۱۹   | مقدمه                |
| ۴۵   | فصل اول: روح         |
| ۴۶   | کار اصلی روح چیست؟   |
| ۴۹   | واقعی ساختن روح      |
| ۵۳   | تکیه بر روح          |
| ۵۵   | معصومیت و هدایت روح  |
| ۵۷   | گوش دادن به روح تان  |
| ۷۱   | عشق و روح            |
| ۷۳   | راز اشتیاق           |
| ۹۰   | روح نامحدود          |
| ۹۲   | چگونه رها کنید؟      |
| ۹۸   | سه مرحله واکنش روح   |
| ۹۸   | ۱. روشن و شفاف باشید |

|          |                                                          |
|----------|----------------------------------------------------------|
| ۹۹.....  | ۲. انتظار بهترین‌ها را داشته باشید.....                  |
| ۱۰۱..... | ۳. مشاهده کنید و منتظر بمانید.....                       |
| ۱۰۴..... | دگرگون ساختن خود.....                                    |
| ۱۰۶..... | دیدگاه روح.....                                          |
| ۱۰۹..... | شناخت ایمان‌تان.....                                     |
| ۱۱۹..... | مشارکت شما در تکامل جهان.....                            |
| ۱۲۱..... | قواعد بازی.....                                          |
| ۱۲۲..... | ۱. همه چیز هشیار است.....                                |
| ۱۲۲..... | ۲. همه چیز با هم جور است.....                            |
| ۱۲۲..... | ۳. کل برنامه خودش را سازماندهی می‌کند.....               |
| ۱۲۲..... | ۴. تحول در درون خود شکوفا می‌شود.....                    |
| ۱۲۸..... | بگذارید هشیاری کار خودش را انجام دهد.....                |
| ۱۲۸..... | در جریان مداخله نکنید.....                               |
| ۱۲۹..... | هر کسی را به عنوان پاره‌ای از خود ببینید.....            |
| ۱۳۰..... | گوش به زنگ تغییر باشید و آن را خردمندانه ایجاد کنید..... |
| ۱۳۱..... | از هر منبعی اطلاعات جمع‌آوری کنید.....                   |
| ۱۳۳..... | بدانید که هیچ چیز شخصی نیست.....                         |
| ۱۳۴..... | چیزی کمتر از الهام نخواهید.....                          |
| ۱۳۷..... | تعامل بدن، ذهن و روح.....                                |
| ۱۳۸..... | ده گام به سوی تمامیت.....                                |
| ۱۷۵..... | <b>فصل دوم: قلب</b> .....                                |
| ۱۷۸..... | پل قلبی.....                                             |
| ۱۸۰..... | هومئوستازی، انسجام و انعطاف.....                         |

|          |                                      |
|----------|--------------------------------------|
| ۱۸۲..... | HRV: ارتباط بین قلب و مغز .....      |
| ۱۸۶..... | فواید انسجام قلب .....               |
| ۱۹۰..... | اثرات استرس مزمن .....               |
| ۱۹۱..... | مغز قلب .....                        |
| ۱۹۲..... | تأثیر انسجام قلب بر انسجام مغز ..... |
| ۱۹۴..... | قلب محور بودن .....                  |
| ۱۹۷..... | مراقبه‌ی انسجام قلبی .....           |

## فصل سوم: مغز و افکار و احساسات و عاداتها ..... ۲۰۱

|          |                                                      |
|----------|------------------------------------------------------|
| ۲۰۳..... | چگونه گذشته‌ی شما آینده‌تان می‌شود؟ .....            |
| ۲۰۹..... | مقیاس برخی احساسات با انرژی‌های مختلف .....          |
| ۲۱۱..... | آماده‌سازی ذهن و بدن برای آینده‌ای جدید .....        |
| ۲۱۱..... | فراخوانی و تمرین ذهنی .....                          |
| ۲۱۲..... | تغییر در افکار باعث تغییر در ساختار مغز می‌شود ..... |
| ۲۱۳..... | سه عملکرد آگاهی در بدن .....                         |
| ۲۱۳..... | قدرت باور در بدن .....                               |
| ۲۱۴..... | قدرت افکار در بدن .....                              |
| ۲۱۵..... | قدرت قصد در بدن .....                                |
| ۲۱۵..... | سه سطح عملکرد آگاهی در زندگی .....                   |
| ۲۱۶..... | چرخه‌ی فکر و احساس .....                             |
| ۲۱۷..... | رابطه نورو شیمیایی بین مغز و بدن .....               |
| ۲۱۹..... | باورهای ما بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد .....        |
| ۲۲۳..... | زیستن با هورمون‌های استرس .....                      |
| ۲۲۶..... | حرکت به سمت انسجام مغز .....                         |

## پیشگفتار

### سفر معنوی

تصور کنید می‌خواهید با یک بالن به سفر برویم.

برای سفر با بالن احتیاج است که کیسه‌های شن و بارهای اضافی که بالن را روی زمین نگه داشته است دور ریخته شود و سپس با گاز مخصوص بالن پر شود. و آموزش‌های مخصوص برای رانندگی بالن را بیاموزیم و سپس یک نقشه مسیر برای رسیدن به هدف داشته باشیم و همچنین آذوقه مناسب برای پیمودن مسیر نیز به همراه داشته باشیم.

حالا اگر بخواهیم با این بالن به یک سفر معنوی برویم چه نیازمندی‌هایی داریم؟

برای رفتن به سفر معنوی احتیاج است که ذهن و قلب و روح و جسم‌مان را پاکسازی کنیم و بارهای اضافی را دور بریزیم تا سبک شویم و به پرواز درآئیم.

پاکسازی از افکار و احساسات و اعمال و رفتار نادرست مثل رنجش و غم و اندوه، خشم، نیش‌شدن خود و دیگران، احساس بی‌ارزشی و احساس گناه، ترس، ناامیدی، وابستگی، قضاوت نادرست، غرور، طمع، دروغ‌گویی، نفرت، حسد، شهوت، شکم‌پرستی، تنبلی، خیانت و اعتیاد.

و آذوقه و توشه مناسب را همان: امید، بخشش، عشق، ایمان، تواضع، خودباوری، شادی، شفقت و مهربانی و سپاس‌گذاری و صلح با خود و دیگران و هستی و خداوند و جبران خسارت‌ها، داشتن خلوت با خود، مراقبت از کلام و رفتار، دعا و نیایش و مدیتیشن و درک تجربه سکوت و شهود، دعای خیر و انجام کارهای مفید برای دیگران است.