



۱۲ کلید طلایہ

برای زندگے بہتر

(جہان ہستی چگونہ ہوشمندانہ بہ

توجہات ما پاسخ می دہد)



نویسنده: معصومہ رضایی

سرشناسه	رضایی، معصومه، ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآورنده	۱۲ کلید طلایی برای زندگی بهتر: (جهان هستی چگونه هوشمندانه به توجهات ما پاسخ می دهد)/ نویسنده معصومه رضایی.
مشخصات نشر	تهران، مانیان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۱۲۰ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۳۱۰-۱۳۱-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیا
عنوان دیگر	جهان هستی چگونه هوشمندانه به توجهات ما پاسخ می دهد.
عنوان گسترده	دوازده کلید طلایی برای زندگی بهتر
موضوع	راه و رسم زندگی
موضوع	Conduct of life :
موضوع	Ontology :
موضوع	هستی شناسی :
رده بندی کنگره	BF۶۳۷
رده بندی دیویی	۵۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۷۶۷۷۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا	

۱۲ کلید طلایی برای زندگی بهتر

نویسنده : معصومه رضایی

ویراستار، صفحه آرا و طراح روی جلد: بهمن پرتو

نوبت و سال چاپ: اول/ ۱۴۰۱

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۰-۱۳۱-۱

ناشر: انتشارات مانیان

قیمت: ۸۹,۰۰۰ تومان



نشر
مانیان

maniyan.ir

۰۲۱۵۵۱۳۸۹۹۱

۰۹۱۰۴۸۳۱۹۶۵

فهرست

۱۱	 مقدمه
۱۳	 پیشنهادات:
۱۴	 درباره‌ی نویسنده:
۱۶	 دستاوردهای خواننده:
۱۷	 مزیت‌های این کتاب:
۲۱	 فصل اول: چگونه همیشه به خداوند امید داشته باشیم؟
۲۴	 تکنیک‌ها:
۲۷	 فصل دوم: چرا قضاوت‌ها باعث جدایی ما می‌شوند؟
۲۷	 قضاوت کردن در مورد دیگران
۲۹	 یازده دلیل قضاوت کردن درباره دیگران
۳۰	 نه روش برای قضاوت نکردن
۳۱	 اگر قضاوت کردن متوقف شود چه اتفاقی می‌افتد؟
۳۵	 فصل سوم: مگر خواست خداوند چیست؟

- آفرینش ارادی یعنی چه؟ ۳۷
- فصل چهارم: چرا باید رها باشیم؟ ۴۳
- فصل پنجم: چرا پذیرش تجربه‌هایمان مهم است؟ ۴۹
- معنی پذیرش: ۵۰
- پذیرش خودم ۵۱
- دو اصل مهم برای رسیدن به هنر پذیرش ۵۲
- دوازده راه برای رسیدن به خود پذیرى ۵۳
- نتیجه‌گیری ۵۴
- فصل ششم: چگونه انتخاب صحیح داشته باشیم و به آن عمل کنیم؟ ۵۹
- شش گام برای داشتن انتخاب درست: ۶۰
- عوامل تأثیرگذار در داشتن یک انتخاب درست کدام است؟ ۶۱
- ۱- خودشناسی: ۶۱
- هشت گام خودشناسی ۶۲
- ۲- نوع نگاه به مسئله: ۶۳
- مهارت حل مسئله: ۶۳
- مهارت حل مسئله چه کمکی به ما می‌کند؟ ۶۴
- ۳- عوامل خارجی: ۶۵
- فصل هفتم: بینش‌تان در مورد جهان هستی چیست؟ ۶۹
- فصل هشتم: چرا تغییر از ما آغاز می‌شود؟ ۷۷

- ۷۸..... پنج گام برای ایجاد تغییر
- ۸۱..... روشی که اکثر مشکلات را حل می‌کند!
- ۸۳..... مراحل ترک عادات بد
- ۸۷..... فصل نهم: چرا باید عشق را در مقابل ترس بکار بگیریم؟
- ۹۰..... عوامل ترس:
- ۹۵..... فصل دهم: چه صداهایی ذهن ما را فرا می‌خوانند؟
- ۹۵..... صداهای ذهن از کجا می‌آیند؟
- ۹۶..... صداهای درون چه تأثیراتی بر زندگی ما می‌گذارند؟
- ۹۷..... صدای درون را چگونه تشخیص دهیم؟
- ۹۸..... چرا باید به صدای ذهنمان گوش فرا دهیم؟
- ۹۹..... چند راهکار برای کنترل صداهای منفی ذهن
- ۱۰۳..... فصل یازدهم: بخشش واقعی به چه معناست؟
- ۱۰۹..... فصل دوازدهم: چه درس‌هایی از سوی خدا برای یادگیری مهم هستند؟
- ۱۱۸..... تقدیر و تشکر

مقدمه

چرا کتابی در زمینه‌ی قانون هوشمند جهان نوشتم؟ شاید بعضی از شما این قانون مهم و اصلی جهان را قبول نداشته باشید، ایرادی ندارد چون من هم زمانی که اصلاً از این قوانین اطلاعی نداشتم با شما هم‌نظر بودم. شاید هم عده‌ای، خیلی کنجکاو هستید که بدانید این قوانین موجود در جهان چگونه کار می‌کند.

من هر چه بیشتر در مورد جهان هستی و کار آن فکر می‌کنم بیشتر لازم می‌دانم که درباره‌ی آن بنویسم. شاید چون زندگی‌ام دست‌خوش فرازوفرودهایی گشت؛ مرا به این اندیشه واداشت که حتماً باید قانونی باشد که این جهان عظیم را هدایت می‌کند بنابراین من هم باید در مسیر این قانون گام برداشته و اقدام کنم تا به اهدافم برسم؛ لذا به خودم گفتم که زمان تغییر فرارسیده است.

در ظاهر چنین به نظر می‌رسد که جهان هستی غرق در پریشانی و آشفتگی است ولی این درک از جهان هستی بدین علت هست که بسیاری از

خود ما غرق در آشفتگی و پریشانی هستیم و همین احساسات درونی ما هستند که به بیرون رخنه کرده‌اند و باعث شده‌اند که جهان را آشفته بنگریم؛ اما من فکر می‌کنم آن قانونی که منجر به پدید آوردن آرامش درونی می‌شود و می‌تواند بینشی را درونی کند این است که ما با خود بگوییم: «من می‌توانم روز بهتری را برای خودم و عزیزانم بسازم.» بنابراین

«روز خوب یافتنی نیست بلکه ساختنی است!»

اگر هر کدام از ما که این کتاب را می‌خوانیم واقعاً به آن اعتقاد داشته باشیم و این قوانین را بپذیریم، قطعاً تأثیر مثبتی بر روی تک‌تک افرادی که هر روز هم مسیر ما می‌شوند خواهیم گذاشت. اتصال ما به یکدیگر این امر مهم را حتمی می‌کند که نوع بینش خود را عوض کنیم و متفاوت‌تر از گذشته به جهان بنگریم. اگر ما زندگی متفاوت، تجربیات متفاوت و پرامیدتری می‌خواهیم باید خودمان عامل تغییر باشیم.

«هیچ زمانی بهتر از اکنون نیست همین‌الان اقدام کنید!»

چگونه از این کتاب استفاده کنید؟ این که چگونه این کتاب را به کار می‌گیرید کاملاً به خودتان بستگی دارد؛ ولی چند پیشنهاد به شما ارائه می‌دهم:

من به‌عنوان شخص امیدواری با شما سخن می‌گویم که زمانی ناامید بودم و چالش‌ها و سختی‌های زیادی در زندگی داشتم؛ منطقی کردن این موضوع که اگر دیگران توانسته‌اند به وقایع بسیار دشواری در زندگی‌شان غلبه کنند،