

۰۰۰۰۰۰۰۰

به نام خداوند بخشنده و مهربان

مثالث پنهان ذهن

جیلده فروش طررت

انتشارات فرانا

۱۳۹۵

سرشناسه: خوش فطرت، جمیله

عنوان و نام پدیدآور: مثلث پنهان ذهن / نویسنده جمیله خوش فطرت

مشخصات نشر: تهران: فرانما، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۱۵۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۰۴-۵۲-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: خودسازی - موفقیت - راه و رسم زندگی

رده بندی یکتا: ۱۳۰۰ ۹۸۷/خ BF ۶۳۷

رده بندی دهی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۹۳۹۱

مرکز پخش: تهران، خیابان آزادی، طایع واردک، کوچه رامسر، پلاک ۱، طبقه سوم

تلفن: ۶۶۹۴۱۷۰۸-۶۵۷۴۶۹۳

تألیف: جمیله خوش فطرت

ناشر: فرانما

نوبت چاپ: اول - اردیبهشت ۱۳۹۵

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: عصر انتظار

سر و فچینی و صفحه آرایی و طبع جلد: فرانما

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق محفوظ و متعلق به مؤلف است

مقدمه ناشر

جسیله خوش فطرت در سال ۱۳۴۱ در شهر تبریز به دنیا آمد. پس از مهاجرت به تهران و اخذ دیپلم به خدمت معلمی نائل گشت اما کار تدریس چندی نپایید و به نویسندگی پرداخت و دست‌نوشته‌هایش در روزنامه و مجلات چاپ شد.

یکی از داستان‌های معروفش به نام «عادت» در کتاب «سه‌شنبه‌های عزیز» انتشارات پدجره، به ۱۰۰ شمای در سال ۱۳۸۰ در تهران چاپ شد.

کتاب دیگرش با عنوان «کوتاه ولی با عشق» در باب خودشناسی در انتشارات اخوان در سال ۱۳۸۱ در تهران به زیور طبع آراسته شد.

پس از گذراندن دوره‌های آکادمیک، تحصیلات دانشگاهی‌اش را در رشته مدیریت و مشاوره خانواده ادامه داد و فارغ‌التحصیل شد.

پس از کارشناسی به آموزش و تدریس در مراکز مشارکت‌های مردمی، خانه‌های فرهنگ، مدارس، فرهنگسراها، خانه سلامت و شهریار پرداخت.

وی آموزش خود را جیت ارانه مطالب روان‌شناسی و معنوی سال‌ها به طور رایگان ادامه داده است. امید به آن دارد تا راهی برای آشناسازی انسان

اسروزی با زیبایی بیابد. او این راه را جز خلق زیبایی، خوب بودن، سپردن
خویش به پروردگار مهربان و هماهنگی با او نمی بیند.

www.ketab.ir

مقدمه مؤلف

هیچ چیز برایم مهم تر از این نبود که بتوانم احساس رضایت‌مندی خود را با دیگران تقسیم کنم. ارتعاش عشق درونم مرا به سوی خاطرات تدریس کشاند.

با اشتیافی فراوان به سوی قفسه کتابخانه رفتم. سال‌ها بود که آرزو داشتم خاطرات آموزش را به رشته تحریر درآورم. دست‌نوشته‌ها را برداشتم و مشغول نوشتن شدم. با نوشتن نام پروردگار مهربان از نور بی‌انتهاش کمک طلبیدم. احساس غیب بودم را فرا گرفت. قلبم به طیش افتاد. چشمانم را بستم. یک آن خود را در زیبایی نورانی دیدم.

حمایت‌دستان پر مهری، نیروی قدرتمند را در من به ارتعاش درآورد. با نور هماهنگ شدم. پس از گذشت چند ثانیه همه چیز برایم متفاوت و زیبا شد، گویی چشم‌هایم جور دیگری دید.

مشتاق پیش‌کش کردن این زیبایی به مردم این‌جا شدم. «حمایت» این لحظه را مبارک یافتم. از نور بی‌انتهاش الهام گرفتم تا ارتعاش همان چیزی را بنویسم که شما مدت‌هاست می‌خواهید ولی نمی‌توانید به انجامش برسانید. نوشتم بخوانید تا از همین لحظه همانی شوید که آرزویش را داشته‌اید.

من امروز بر این باورم که، شما نیز فرصت اعجاز یافته‌اید، تا با اندیشه زیبایی
مورد حمایت شگفت‌انگیز پروردگار مهربان قرار گیرید، این مسئله حتمی است.

در پناه او باشید

جمیله خوش فطرت

بهار ۱۳۹۵

www.ketab.ir

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۵	فصل اول: شناخت و درک نیروی پنهان
۱۹	شاه صاحب گنجی عظیم هستید
۲۰	عنکبوت دهن آه یار و نیمه هشیار
۲۵	تغییر اندیشه
۳۱	سیستم چیست؟
۳۳	تفکر سیستمی کل نگر است
۳۶	عمر سیستم
۳۹	فصل دوم: تجربه رهایی در سفری مجازی
۴۲	به اتاق رهایی ذهن بروید
۴۴	گمشده ها را بیابید
۴۷	احساس رضایت در سکوت از راه می رسد
۵۱	وحشت بادکنکی (داستان)

- ۵۹ فصل سوم: گام‌های اعجاز‌اندیشه خوب
- ۶۲ گام اول: بدون مکث عوض شوید
- ۷۰ گام دوم: اعتقاد به نفس در یک دقیقه
- ۷۴ گام سوم: تأیید خود، تأیید خود، تأیید خود
- ۸۳ گام چهارم: نباش، حس بهتر از عالی
- ۸۷ گام پنجم: پستی ریاضی
- ۹۴ گام ششم: رها کنید، مقاومت نکنند
- ۹۷ فصل چهارم: خودت را به دستانت بساز
- ۱۰۳ به آغوش نور بروید
- ۱۰۷ ملاقات با کودک درون در نور
- ۱۱۱ فصل پنجم: آگاهانه سلول‌هایتان را تعمیر کنید
- ۱۱۲ واریزی ۳۰ ثانیه‌ای به بانگ خشنودی
- ۱۱۸ آماده باش دادن به سلول‌های عصبی برای تعمیرات آگاهانه

- ۱۲۱ فصل ششم: از کلمه مهربان فراموش شده هزاره سوم فراوان
استفاده کنیم: سپاسگزارم
- ۱۲۳ سنگ‌ها هم از تنهایی رنج می‌برند (داستان)
- ۱۲۶ عنوان که به اشتباه در اندیشه جای می‌گیرند
- ۱۲۹ نام او را می‌توانید
- ۱۳۱ فصل هفتم: خبر را نجات دهید خانواده هم نجات می‌یابد
(داستان)
- ۱۳۵ اول خودتان پیش قدم شد
- ۱۳۶ روند رشد در تفکر سیستمی
- ۱۳۹ فصل هشتم: هماهنگی جمعی (داستان)
- ۱۴۱ هماهنگی جمعی
- ۱۵۳ برگ آخر پایان آغازی دیگر است
- ۱۵۷ منابع و مآخذ