

سلام بر زندگی

مدیریت آگاهانهٔ زمان

آیا پیشگیری بهتر از درمان است؟
ارتقاء سلامت روان، سازش مدیریت زندگی،
مقدم بر پیشگیری و پیشگیری، بهتر از درمان است.

تقدیم به همسفرم و همسفرانی
که در گسترش فرهنگ «سلام بر زندگی»
با این مجموعه «همراه و همگام» هستند.

سرشناسه	:	ساداتی، میرقدیر، ۱۳۲۸ -
عنوان و نام پدیدآور	:	سلام بر زندگی: مدیریت آگاهانه زمان / تألیف و تدوین میرقدیر ساداتی
مشخصات نشر	:	تبریز، مؤلف، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	:	۲۲۴ ص.
شابک	:	978-600-04-6456-1
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیفا
یادداشت	:	چاپ سوم
یادداشت	:	کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط ناشران متفاوت منتشر شده است.
موضوع	:	راه و رسم زندگی - جنبه‌های روانشناسی
موضوع	:	Conduct of life - Psychological aspects
رده‌بندی کتبه	:	الف ۱۳۹۵ س ۱۶ ر ۲ / BF۶۳۷
رده‌بندی دیوید	:	۱۵۸
شماره کتابشناسی	:	۴۵۷۰۴۹۴

سلام بر زندگی

تألیف و تدوین: میرقدیر ساداتی
مؤلف

طراح جلد و صفحه‌آرا: سیدمهبط‌ظاهر ساداتی

نوبت چاپ: سوم (اول برای ناشر) - ۱۳۹۵

لیتوگرافی: نگارنگ

چاپ: امید

صحافی: نگارگران

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۷۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۶۴۵۶-۱

تعداد صفحات: ۲۲۴ و قطع رقی

تبریز، خیابان ارتش جنوبی، روبروی مجتمع ماهان، پلاک ۴۷، طبقه اول، پست‌امرامش

کدپستی ۵۱۳۷۷۵۶۶۴۶

تلفن: ۳۵۵۶۴۳۶۵ فکس: ۳۵۵۶۳۸۳۵

dincalmak.evi@gmail.com

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است.

نشر مطالب با ذکر منبع برای عموم آزاد است.

- ۱ • سرآغاز
- ۷ • فصل ۱ ■ مدیریت افکار، آغاز یک زندگی سالم
- ۱۳ • فصل ۲ ■ افکار قلبی و گسترش روابط انسانی
- ۲۱ • فصل ۳ ■ آگاهی بر فرآیند تنفس عمیق و کامل
- ۲۵ • فصل ۴ ■ ضرورت هوای تصفیه‌شده و سالم
- ۳۱ • فصل ۵ ■ ضرورت «آب تصفیه‌شده» و سالم
- ۳۹ • فصل ۶ ■ ویتامین مطلوب و ضرورت تغذیه طبیعی
- ۵۵ • فصل ۷ ■ آگاهی بر فرآیند پویای «من هستم»
- ۶۵ • فصل ۸ ■ «دانش» زندگی و «مدرسه زمین»
- ۷۱ • فصل ۹ ■ فرآیند «عمل» «سلام» «دعا» و «توکل»
- ۸۳ • فصل ۱۰ ■ اعتدال، شیوه مدیریت جهان هستی
- ۹۵ • فصل ۱۱ ■ لحظه اکنون، مدیریت داهانه زمان
- ۱۰۵ • فصل ۱۲ ■ همراه و همگام، «تمرین معنویت»
- ۱۲۳ • فصل ۱۳ ■ رهایی از نگرانی، مدیریت استرس
- ۱۳۱ • فصل ۱۴ ■ فرآیند رهایی، سلام بر قانون جذب
- ۱۴۷ • فصل ۱۵ ■ فرآیند فعال‌سازی و دریافت «شفا»
- ۱۶۵ • فصل ۱۶ ■ استراحت، کلید «هشیاری و کارآیی»
- ۱۷۱ • فصل ۱۷ ■ خورشید منشأ نور، انرژی و زندگی
- ۱۷۵ • فصل ۱۸ ■ ورزش منظم، «ارتقاء سلامتی»
- ۱۷۹ • فصل ۱۹ ■ تکنیک شفابخش ماساژ منظم
- ۱۸۷ • فصل ۲۰ ■ برای کودکان، به ویژه نوجوانان
- ۱۹۹ • فصل ۲۱ ■ قانون حداقل تلاش (۸۰/۲۰)
- ۲۰۳ • فصل ۲۲ ■ یادآوری برخی مهارت‌ها به اختصار

سرآغاز

حمد و سپاس، مخصوص پروردگاری است که انسان را هستی بخشید؛ پروردگاری که نورش هستی بخش همه کائنات است، پروردگاری که لحظه اکنون را فرصتی رای رشد و شکوفایی انسانیت قرار داد. در رودخانه زندگی همه چیز به سرعت در حال تغییر است. جهان و هر آنچه در آن است، می رانند از طریق تصورات ما در ذهن ما انعکاس یابد. اگر بتوانیم افکار قلبی، و ما را از انسانی و «ذهن» خود را در حالت تعادل و سطح آلفا^۱ برای دریافت پیام های زندگی بخش، برنامه ریزی و مدیریت کنیم، می توانیم دنیایی مطابق با ایده ها و آرمان های خود بسازیم، چرا که انسان مسئول آفرینش فرایند زندگی^۲ خویش است^۳ و می تواند در ابعاد گسترده حوزه فعالیت خویش به مقاصد الهی خداوند ارتقا یابد^۴. به این منظور می توانید زمان و افکار خود را برای آفرینش مهارت های زندگی، آگاهانه مدیریت کنید. ذهن شما فقط در حالت تعادل و سطح آلفا می تواند شما را با سرچشمه حیات مرتبط سازد و جریان زندگی را سامان بخشد.

۱ برای آشنایی با فرایند آلفا می توانید به صفحات ۸۴ تا ۸۹ مراجعه نمایید.

۲ سوره مدثر، آیه ۳۸: كُلْ نَفْسٌ بِمَا كَسَبَتْ رَهينَه

۳ امام علی (ع): جانشینان خداوند کسانی هستند که علم و آگاهی، نور حقیقت را بر قلب شان تابانده و روح یقین را دریافته اند.

دنیا اقامتگاهی موقت است؛ فرصتی که برای جهش حداکثری در زندگی داریم، در همین لحظه است. وقتی بیاموزیم در لحظه اکنون، زندگی سرشار از سلامتی و توانگری را تجربه کنیم، به آگاهی از «زمان» رسیده‌ایم. برای آگاهی از زمان، باید نگرش‌ها و مهارت‌های جدید به دست آوریم، یعنی بیاموزیم که آرام بگیریم و در هر فرصت مناسب، تنها به یک موضوع بیندیشیم، بیاموزیم که چه زمانی سرعت بگیریم و چه زمانی از سرعت خا بکاهیم. بیاموزیم که با خود، خانواده، دوستان، همکاران و هر آنچه در پیرامون ماست، هماهنگ و همراه شویم و بدانیم زندگی در لحظه اکنون، تنها سبب سلامتی و رفاه است که روند زندگی، روابط انسانی و امور روزانه ما را برپا می‌دارد و غنی‌تر می‌سازد.

این دعوت بدانست که انسان‌ها با حضور پیوسته در لحظه حال، زمان را آگاهانه مدیریت و سلامت زندگی و زیبایی‌های آفرینش را تجربه کنند. سلامتی و توانگری، خلق طبیعی شماسست اما «عادات ناپسند» این است که افراد جامعه از بیماری، گرانی کالاها و گرفتاری صحبت می‌کنند و نمی‌دانند که این گفتار بیان متداول و هر احساس نگرانی، قدمی به سوی اضطراب، استرس و سردی است. انرژی منفی که از نگرانی تولید می‌شود، قدرتمند و افزایش‌دهنده است. لذا بین خود واقعی ما و خدا فاصله می‌اندازد؛ در نتیجه آثارش برای زندگی، افزایش نگرانی، بیماری و کاهش تعادل، سلامتی و توانگری خواهد بود.

اکنون زمان بیداری است؛ وقت آن است که شیوه‌ها و مهارت‌های تازه‌ای را برای آسان‌سازی مدیریت زندگی بیاموزیم و در واقع به گونه‌ای هماهنگ و منظم در جاری کردن قوانین جهان هستی برای شکل‌دهی روند زندگی مشارکت کنیم. خواهی نخواهی، زندگی هر لحظه مانند رودخانه‌ای در جریان است؛ به جریان هماهنگ زندگی پیوندیم و بدانیم

بالاترین ارزش و امتیاز در سفر زندگی، هماهنگی با جهان هستی، مدیریت افکار و جذب آگاهانه موهبت‌های الهی برای زندگی است.

نسیم‌های نورانی الطاف الهی همواره در حال وزیدن است
این ما هستیم که بادبان‌های مان را باید افراشته نگه داریم

برای افزایش آگاهی در زمینه دیدگاه‌های مدیریت آگاهانه زمان می‌توانید شیوه‌های خودآموز و کاربردی این مجموعه را به هر کسی که تمایل دارد کیست و بهره‌وری زندگی‌اش را ارتقاء بخشد. توصیه کنید؛ برای همه انسان‌هایی که قصد دارند احساس زیباتری از زندگی به دست آورند. مجموعه‌ای که اصول تضمین‌کننده قوانین برتر ذهنی و معنوی را به منظور آسان‌سازی شیوه‌ها و مهارت‌ها برای زندگی ارائه می‌کند.

بهتر است بدانید این کتاب خود را و خودآموز، گزیده‌ای از ۶۱ منبع معتبر است و علاوه بر ۳ سال مطالعات اولیه، ۴ سال «زمان» برای مطالعه دقیق، تحقیق، تدوین و بازنگری مکرر به صورت فردی و گروهی صرف آن شده که با در نظر گرفتن وقت مشتاقان مطالعه، با دقت حداکثری و به طور خلاصه یعنی مختصر مفید تنظیم شده است، با این دیدگاه که شیوه‌های آسان و مفاهیم کاربردی این مجموعه مورد نیاز همه خانواده‌ها، نهادهای فرهنگی و آموزشی، سازمان‌ها و شرکت‌ها به‌ویژه آموزش و پرورش و دانشگاهیان و نیز همه مشتاقان آسان‌سازی شیوه‌های مدیریت برای «زندگی» است؛ از جمله: مدیریت افکار، گسترش روابط انسانی، برقراری تفاهم در فضای زندگی مشترک، موفقیت تحصیلی و شغلی، پیشگیری از بیماری‌ها،

کنترل وزن، بهبودی و ارتقاء سلامت، رهایی از نگرانی و مدیریت استرس، بازآموزی مهارت‌های زندگی و جذب آگاهانه، توانایی در مدیریت و افزایش بهره‌وری. به طور کلی راهکارهای ساده اما عمیق این مجموعه خودیاری برای آسان‌سازی مدیریت و ارتقاء کیفیت زندگی بسیار مؤثر است و می‌تواند «سبک زندگی» را تغییر داده و متحول کند. همچنانکه در محتوای مطالب مشاهده و تجربه می‌کنید، روند ثابت‌گذاری «مطالعه» مبتنی بر تکرار است. یعنی برخی از جملات و عبارات را نیز به‌شهاد مطالعه مجدد برخی مفاهیم یا فصلی که در اولویت شما باشد، بنا به ضرورت و برای بهره‌گیری از ظرفیت ذهن در متن کتاب تکرار شده است؛ مانند فرآیند آگاهی بر تنفس، سلام‌دهی و سپاسگزاری، تمرین تایید، حضور در لحظه و بهره‌جویی از خلاقیت ذهن در حالت تعادل و سطح آلفا که فرصت مدیریت آگاهانه زمان و آفرینش فرآیند زندگی است.

شایسته است بدانید تکرار شیوه‌های اثربخش به خاطر این است که:

۱. تکرار این عبارات‌ها در برخی فصل‌ها است به موضوع سرفصل کاملاً مرتبط بوده و ضرورت داشته است.
۲. با مطالعه هر فصلی از کتاب نتیجه مطلوب حاصل شود.
۳. کلید بهره‌جویی از ظرفیت و توانمندسازی ذهن تکرار است؛ «تکرار»، موهبت الهی برای «بیداری» در هر صبح و هر لحظه برای «زندگی» است. با مداومت در مطالعه و بازگویی مطالب که بهترین نوع تکرار برای پرورش خلاقیت ذهن است، مفاهیم و مهارت‌ها در جریان زندگی به صورت «عادت» درمی‌آیند. در واقع با این شیوه ساده اما مؤثر و کاربردی یعنی تمرین و تکرار

کلمات، عبارت‌ها و مفاهیم، شیاری ماندگار در ذهن برای فعال‌سازی و برنامه‌ریزی ایجاد می‌شود و به تدریج زمینه فرهنگ‌سازی فردی و اجتماعی را برای تغییر و بهبود «سبک زندگی» فراهم می‌آورد و جریان زندگی را سامان می‌بخشد.^۱

می‌توانید شیوه‌ها و مهارت‌های جدید را با تمرین منظم و روزانه در راستای اولویت برنامه‌ها، بازآموزی و کاربردی نمایید. بدین منظور از دهستان همفکر و اعضای خانواده بخواهید که تکرار و تداوم آنها را یادآوری کنند.^۲

این «اثر ماندگار» به منظور «مدیریت آگاهانه زمان» در راستای اهداف راستین زندگی (آسان‌سازی مدیریت، ارتقاء سلامت همگانی، بهبود کیفیت زندگی و گسترش فرهنگ اعتدال) علاوه بر اینکه به صورت کتاب چاپ می‌شود، خلاصه‌ای از فصل‌های آن نیز در وب‌سایت خانه زندگی www.livelyhouse.ir به‌صورت رایگان درج شده و در اختیار علاقمندان قرار گرفته است. اگر ارزیابی شما از محتوای مطالب نمره قبولی بگیرد، می‌توانید با طرح موضوع به اعضای خانواده، دوستان و همکاران خود، در گسترش «نشاط و نیروی زندگی» مشارکت نمایید. چرا که این کتاب بهترین هدیه برای کسانی است که در دهستان دارید.

سخن آخر این است که اتفاق فکر یا ذهن انسان فقط در سطح **آلفا و با تکرار** می‌تواند افکار، برنامه‌ها و شیوه‌های زندگی را طراحی نموده، در سطح بتا به مرحله اجرا درآورد، بنابراین با مداومت در مطالعه و بازگویی مطالب، با این مجموعه زندگی کنید و آثارش را در طول

۱ از استادی پرسیدند چرا وقتی کتاب خوب را می‌خوانیم، مفاهیم آن در زندگی روزمره کاربردی نمی‌شود؟ پاسخ داد: یک‌بار خواندن کافی نیست، ذهن انسان تنها با «تکرار» پرورش یافته و خلاقیت خود را در زندگی روزانه جاری می‌سازد.
۲ فرایند فعال‌سازی «کارگاه آموزشی خانواده» را در صفحه ۱۹۸ ملاحظه فرمایید.

سفر زندگی برای گشودن درهای سلامتی، رشد و بالندگی، توانگری و ثروتمندی تجربه و مشاهده کنید.

بهرتر است بدانید مطالب و راهکارهای این مجموعه در عین سادگی نتایج معجزه‌آسایی را برای مشتاقان و علاقمندان به ارمغان می‌آورد. مطمئناً پس از مطالعه و تجربه راهکارها، آرزو خواهید کرد ای کاش همه انسان‌ها به ویژه دوستان از این شیوه‌ها و مهارت‌های آسان اما کاربردی استفاده می‌کردند و با بکارگیری قانون حداقل تلاش (۸۰/۲۰) به حداکثر بهره‌وری و نتایج مطلوب می‌رسیدند.

آز روز، هم‌اکنون» فرا می‌رسد که تمامی همسفران و مشتاقان سفر زندگی سلام بر سر بار از برکت و رحمت الهی، از کتاب حاضر و سایر کتاب‌های مفید رزبه مدیریت افکار و بازآموزی مهارت‌های زندگی بهره جویند تا سلاطین مدیریت آگاهانه زمان در همه حوزه‌های فردی و اجتماعی همگانی شوند. این مهم بستگی به علاقه و مشارکت شما عزیزان خواهد داشت که احیاء و ارتقاء فرهنگ «سلام بر زندگی» را در اولویت قرار دهید و برای گسترش سلامت همگانی و آسان‌سازی مدیریت زندگی در مسیر «تکامل» کوشا باشید. گر موافقید، هم‌اکنون از خود و خانواده شروع کنید و به جامعه گسترش دهید. مسئولیت الهی انسان در جریان زندگی، «واگذاری تجربیات و آموزه‌های خود به هم‌نوعان خویش، به منظور ارتقاء کیفیت زندگی» است. قدم اول برای تحقق این مسئولیت، سلام‌دهی و ارسال ارتعاشات مثبت به سلول‌های بدن، افراد جامعه و انتشار «نور آگاهی» در جهان هستی است.

با احترام، گروه مشاوران خانه آرامش