

تو فرشته هستی

«شماره تلفن عادت‌هایت را عوض کن»

هدف: تغییر رفتارها و عادت‌ها از طریق تغییر باورها

عباس زارعی

روان‌شناس بالینی

سرشناسه	: زارعی، عباس، ۱۳۵۰
عنوان و نام پدیدآور	: نو فرشته هستی / مؤلف عباس زارعی.
مشخصات نشر	: تهران: سادس، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص.
شابک	: 978-600-92329-3-2
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: آرامش ذهنی
موضوع	: خودسازی
رده‌بندی دیگری	: ۱۸۱۳۹۱ ز ۱ و ۴۳۷ B۲
رده‌بندی دیگری	: ۱۵۸: ۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۴۷۹۴۱

نو فرشته هستی
روانشناسی و سلامت روانی



مؤلف: عباس زارعی، روان‌شناس بالینی
ویراستار: دکتر مهدی مهدی‌نژاد
مدیر ادبی: شاهرخ برمغانی
طراح جلد: زهره محمدی
حروف‌نگاری: نوکتر طری
نوبت چاپ اول: ۱۳۹۱
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
لیترنگراف: انصوری
چاپ و مصاحبه: محسن
ناشر: انتشارات
قیمت: ۳۵۰۰ تومان
شابک: 978-600-92329-3-2
ISBN: 978-600-92329-3-2



پیل اندر خانۀ تاریک بود
 عرضه را آورده بودندش هنود
 از برای دیدنش مردم بسی
 اندر آن ظلمت همی شد هر کسی
 آن یکی را دست بر گوشش رسید
 آن سرو چون باد بیزان شد پدید
 آن یکی را کف چو بر پایش نمود
 گفت: شکل پیل دیدم چون عمود
 آن یکی بر پشت او بنهد دست
 گفت: خود این پیل چون بختی بدست
 همچنین هر یک بجزوی که رسید
 فهم آن می کرد هر جامی شنید
 از نظر که گفتشان شد مختلف
 آن یکی دالش لقب داد آن الف
 «در کف هر کس اگر شمعی بدی
 اختلاف از گفتشان بیرون شدی»
 چش حس همچون کف دست است و بس
 نیست کف را بر همه او دست رس.

«مولانا»



حتماً گذر شما به کوچه پس کوچه‌های تنگ و تاریک در بافت قدیمی شهرتان افتاده است، گاهی حتی عبور دو نفر همزمان از بعضی از آن کوچه‌ها امکان پذیر نیست و درست به همین دلیل امکان برق کشی کوچه بسیار سخت و گاهی غیرممکن است، بیچاره کسانی که بخواهند وسیله‌ای مثل یک یخچال را به منزل خود در انتهای یکی از این کوچه‌ها ببرد؛ در این صورت باید فاصله‌ای ۲۰۰ تا ۳۰۰ متری تا عمق کوچه را با زحمت فراوان طی کرده تا به درب ورودی منزل برسند؛ اما درب ورودی که عرض آن به زحمت به یک متر می‌رسد خود یک معضل دیگر است. کمی آن طرف‌تر می‌توانید خیابان‌هایی را ببینید که اگر چه جدیدتر از آن بافت قدیمی هستند اما هنوز عبور دو اتومبیل همزمان بسیار دشوار است، بدتر آنکه راننده‌ای بی‌ملاحظه خود را بدون توجه به عبور دیگران با فاصله‌ای نامناسب پارک کرده باشد.

اما اکنون به قسمت‌های مدرن و امروزی شهر که می‌رسید، خیابان‌های پهن با فواره‌های موزیکال و درختانی سر به فلک کشیده چشم و روحتان را می‌نوازد و هنگامی که به درب ورودی ساختمان می‌رسید از فاصله ۱۰ متری با فشار دکمه ریموت بدون هیچ زحمتی خود را به آسانسور رسانده و بدون طی کردن حتی یک پله به درب ورودی می‌رسید...
با پیشرفت علم و تکنولوژی با سرعت زیاد، حتی همین خیابان‌های زیبا هم نیاز به گسترش و به روز شدن دارند، مثلاً با زیاد شدن اتومبیل‌ها و به وجود آمدن معضلی به نام ترافیک پهن کردن خیابان ضروری به نظر می‌رسد، نورهای خیابان هم با توجه به تولید لامپ‌های کم‌مصرف رنگی و زیبا با عمری طولانی نیاز به تغییر دارند و... گاهی حتی نیاز به

احداث خیابان‌های جدید و اتوبان‌های بزرگ برای نجات از بلای ترافیک ضروری به نظر می‌رسد....

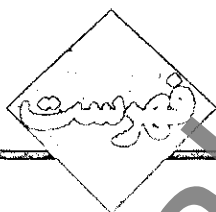
اما متأسفانه بیشتر ما انسان‌ها به این فکر نمی‌کنیم که کوچه پس کوچه‌های تنگ و تاریک ذهن ما هم نیاز به گسترش و احداث خیابان‌ها و اتوبان‌های جدید با نورهای مدرن و زیبا و جذاب دارند، اگر شما هم این طور فکر می‌کنید و ترجیح می‌دهید مثل آن انسان‌هایی که به زندگی در بافت قدیمی و فرسوده ادامه می‌دهند باشید که هر لحظه امکان ریزش آوار آن بر روی شما وجود دارد و نیاز به تغییر و مهاجرت به نقاط زیبا و امروزی شهر را لازم نمی‌دانید، ما با شما کاری نداریم و همین جا با شما خداحافظی می‌کنیم.

اما اگر فکر می‌کنید باید کوچه‌های تاریک ذهن را نوری تازه ببخشید و دیگر زمان چراغ موشی و شمع برای روشن کردن کوچه‌ها به پایان رسیده و برای پیشرفت و رهائی از افکار و اندیشه‌های غلط نیاز به احداث اتوبان‌هایی جدید در ذهن دارید، شما را به خواندن این کتاب دعوت می‌کنیم.

شاید این کتاب شمعی کوچک باشد تا به وسیله آن بتوانید حقایق را از تاریکی مبهم ذهن بیرون بکشید و با چشمانی باز و آگاه به خودتان، محیط و اطرافیان قضاوت کنید و نه آن گونه که در شعر مولانا (بیل در تاریکی) در مورد کسانی که در تاریکی قضاوت می‌کنند، از آن‌ها سخن می‌گویند.

«مؤلف»





سخنی باستان عزیزان ۷
 سخن اول ۱۱

بخش اول:

۱۷

شماره تلفن عادت‌هایتان را تغییر دهید.

۱. انسان فرشته‌ای دیگر / ۱۸
۲. آنچه هستید انتخاب خودتان است. / ۲۲
۳. شماره تلفن عادت‌های شما چیست؟ / ۳۱

بخش دوم:

۳۹

آموزش، تمرین ذهنی و عملی

۱. با خودتان آشتی کنید. / ۴۰
۲. نیگونگر باشید (حسن جویی کنید). / ۴۸
۳. بدون قید و شرط مهر بورزید. / ۵۴
۴. قانون بخشش / ۶۴
۵. صداقت با خود - زلزله تحول درون - / ۷۴

سخن پایانی ۷۸