

رهایی. سلامتی. زندگی

سلام بر زندگی

مدیریت آگاهانه زمان

شومهای زندگی – مهارت‌های زندگی

تقدیم به همسفرم و هم‌سرایان
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 / مؤلف میرقدیر ساداتی؛ گروه کارشناسی خانه آرامش؛ گروه
 مشاوران: جواد ایمانی... [و دیگران].
 مشخصات نشر : تبریز، ستوده، ۱۳۹۴
 مشخصات ظاهری : ۲۲۴ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
 شابک : 978-600-325-043-7
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : گروه مشاوران: جواد ایمانی، بهروز نقیلی، صادق ملکی، شکور اکبرنژاد،
 مرتضی سعادت خواه، فرخ کوکبه، مظفر صدقی و علی اصغر مهین بابایی
 موضوع : راه و رسم زندگی - جنبه های روانشناسی
 شناسه افزوده : ایمانی، جواد، ۱۳۱۹ -
 شناسه اروده : گروه کارشناسی خانه آرامش
 رده بندی کنگر : ۱۳۹۴ اس ۱۶ ر ۶۳۷ BF
 رده بندی دیویی : ۱۵۰
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۶۸۴ ۲۴



سلام بر زندگی

نویسنده : میرقدیر ساداتی

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

طراح جلد و صفحه آرا: سید محمد طاهر ساداتی

لیتوگرافی: نگین فیلم

چاپ: امید

صحافی: نگارگران

نوبت چاپ: اول

شابک: ۷-۰۴۳-۳۲۵-۶۰۰

انتشارات ستوده: تبریز، خیابان طالقانی، خیابان ارک جدید، شماره ۲۵

کد پستی ۵۱۳۷۷۸۷۷۱

تلفن: ۳۵۵۶۷۸۱۸ فکس: ۳۵۵۵۲۴۵۸

sotodeh.pub@gmail.com

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است.

نشر مطالب با ذکر منبع برای عموم آزاد است.

همسفران ارجمند سفر زندگی، سلام!

مجموعه یا کتاب «سلام بر زندگی» می‌تواند ارزشمندترین هدیه‌ای باشد که در عمرتان دریافت می‌کنید.

فصل‌های مورد نظر را به ترتیب اولویت، مطالعه و بازگویی نمایید تا ذهن‌تان در راستای آسان‌سازی «مدیریت» و «ارتقاء کیفیت زندگی» به‌نامهریزی شده و جریان زندگی را سامان بخشد.

کتاب خودیار و خودآموز «سلام بر زندگی»

بهترین هدیه برای کسانی است که رست‌شان دارید.

مدیران علاقمند قانون ۸۰/۲۰ در راستای آسان‌سازی مدیریت سازمانی می‌توانند «فرآیند جذب آگاهانه» را به منظور ارتقاء «فرهنگ سلامت»، کاهش هزینه‌ها و «افزایش بهره‌وری» در حوزه فعالیت‌شان کاربردی و ماندگار نمایند.

مؤسسه فرهنگی و هنری هورمان

info@hoormaan.com

۰۹۱۲۲۹۰۶۲۸۷

«سلام بر زندگی» در یک نگاه

احساس حضور خداوند، انرژی حیات بخش افکار قلبی و خلاقیت ذهن است که آسان سازی مدیریت زندگی را به ارمغان می آورد. اگر موافقت روند یک تغییر پایدار را از خود شروع کنید، در گروه دوم کلاس های دانشگاه زندگی ثبت نام نموده و آگاهی را گسترش دهید تا هرگونه ترس و نگرانی و شرایط استرس آور مدیریت شود.

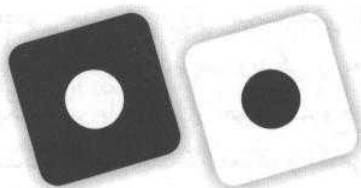
آگاهانه، خودتان را از انرژی کلمات و جملات منفی متداول رها سازید. به هدای رحمان توکل و اعتماد نموده و حضورش را هر لحظه احساس کنید تا رایندهایی تداوم یابد و «زمان» آگاهانه در «لحظه اکنون» مدیریت شود. نتیجه فرهنگ اعتدال به تدریج در جامعه کاربردی شده و امور زندگی را سامان بخشد.

فرایند آگاهی بر تعالی را در هوای سالم کاربردی نموده، با آرامش آشتی کنید و از بردی بر شاه تحسین، بخشش، سپاسگزاری و سلام دهی بهره جویید. آب تصفیه شده، لذای طبیعی و میوه های تازه را به شیوه درست مصرف کنید تا سلامت و کیفیت زندگی را ارتقاء بخشید.

برای فعال نگهداشتن «فرایند جذب آگاهانه» می توانید «کارگاه آموزشی خانواده» را فعال نگهدارید؛ یعنی منامیم و تمرین های ساده اما عمیق و اثربخش مجموعه خودیار و خردآورد «سلام بر زندگی» را روزانه و منظم در سطح آلفا تداوم بخشید تا «خلاقیت و توانمندی ذهن» برای دریافت و گسترش زندگی کاربردی شود. در به تدریج شاهد سلامت کامل، موفقیت تحصیلی، گسترش روابط انسانی، کاهش استرس و افزایش بهره وری، توانگری و نشاط حداکثری در سفر زندگی باشید.

شما آفریده والا و برتر خدائید؛

با مدیریت آگاهانه زمان و گسترش فرهنگ اعتدال،
می توانید «جریان زندگی» را در این جهان سامان بخشید،
جهانی که خانه آرامش و زندگی تان است.



خانه زندگی

میرده‌های زندگی - مهارت‌های زندگی

www.livelyhouse.ir

آسن سازم مدیریت و ارتقاء کیفیت زندگی

به کوشش
میرقدیر ساداتی
و گروه کارشناسی خانه آرامش

با تشکر از گروه مشاوران :

۱. دکتر جواد ایمانی
۲. دکتر بهروز نقیلی
۳. دکتر صادق ملکی
۴. دکتر شکور اکبرنژاد
۵. دکتر مرتضی سعادت‌خواه
۶. فرخ کوکبه (کارشناس ارشد روانشناسی)
۷. مظفر صدقی (کارشناس ارشد الهیات و فلسفه)
۸. علی اصغر مهین‌بابایی (کارشناس ارشد معارف اسلامی)

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 کامل و عمیق
۲۵	• فصل ۴ ■ ضرورت هوای تصفیه‌شده و سالم
۳۱	• فصل ۵ ■ ضرورت «آب تصفیه‌شده» و سالم
۳۹	• فصل ۶ ■ وزن مطلوب و ضرورت تغذیه طبیعی
۵۵	• فصل ۷ ■ آگاهی بر فرآیند پویای «من هستم»
۶۵	• فصل ۸ ■ «دانشگاه زندگی» و «مدرسه زمین»
۷۱	• فصل ۹ ■ «آیند کام»، «سلام»، «دعا» و «توکل»
۸۳	• فصل ۱۰ ■ اعتدال، شیوه مدیریت جهان هستی
۹۵	• فصل ۱۱ ■ لحظه اکنون، برپیدا آگاهانه زمان
۱۰۵	• فصل ۱۲ ■ همراه و همگام، «تمییز معنویت»
۱۲۳	• فصل ۱۳ ■ رهایی از نگرانی، مدیریت استرس
۱۳۱	• فصل ۱۴ ■ فرآیند رهایی، سلام بر قانون حذر
۱۴۹	• فصل ۱۵ ■ فرآیند دریافت شفا و بازیابی سلامت
۱۶۷	• فصل ۱۶ ■ استراحت، کلید «هشیاری و کارایی»
۱۷۳	• فصل ۱۷ ■ خورشید منشأ نور، انرژی و زندگی
۱۷۷	• فصل ۱۸ ■ ورزش منظم، «ارتقاء سلامتی»
۱۸۱	• فصل ۱۹ ■ تکنیک شفابخش ماساژ منظم
۱۸۹	• فصل ۲۰ ■ برای کودکان، به ویژه نوجوانان
۲۰۱	• فصل ۲۱ ■ قانون حداقل تلاش (۸۰/۲۰)
۲۰۵	• فصل ۲۲ ■ یادآوری برخی مهارت‌ها به اختصار

سلام بر زندگی

این دعوت خداوند است که
انسان‌ها سبک زندگی را تغییر دهند و
سلامت زندگی و زیبایی‌های آفرینش را تجربه کنند.

فرهنگ سلام بر زندگی

«حکمت سلام، اما عمیق»

برای آسان‌سازی مدیریت زندگی است.
مانند اکسیژن، در ظاهر نامحسوس و بدون هزینه
اما ارزشمند و حیات‌بخش که نقش حیاتی آن در
همه مراحل زندگی احساس و مشاهده می‌شود.

یک شعار از زندگی آرامش ما را بس است
پیشگیری بهتر از درمان برای هر کس است

سر آغاز

مد و سیاس، مخصوص پروردگاری است که ما را هستی بخشید؛ پروردگاری که نورش هستی بخش همه کائنات است، پروردگاری که لحظه اکنون را فزینی برای رشد و شکوفایی انسانیت قرار داد. ما و شما در این زندگی می‌کنیم که همه چیز سریعاً در حال تغییر است. جهان و هر آنچه در آن است، می‌تواند از طریق تصورات ما در ذهن ما انعکاس یابد. اگر برانیم «ذهن» خود را در سطح آلفا^۱ برای دریافت پیام‌های زندگی بخش، به نام رازی و مدیریت کنیم، می‌توانیم دنیایی مطابق با ایده‌ها و آرمان‌های خود بسازیم، چرا که انسان مسئول آفرینش فرآیند زندگی خویش است^۲ و می‌تواند در ابعاد گسترده حوزه فعالیت خود تا جانشینی خداوند ارتقا یابد. به این منظور می‌توانید از توانمندی و خلاقیت ذهن در سطح آلفا بهره جویید، این اندکار و زمان را برای آفرینش مهارت‌های زندگی، آگاهانه مدیریت کنید. نفس شما فقط در سطح آلفا می‌تواند شما را با سرچشمه حیات مرتبط سازد و امور زندگی‌تان را سامان بخشد.

۱ برای آشنایی با فرآیند آلفا می‌توانید به صفحات ۸۴ تا ۸۹ مراجعه نمایید.

۲ سوره مدثر، آیه ۳۸

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

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 رسیده ایم. برای آگاهی از زمان، باید نگرش ها و مهارت های جدید به دست آوریم، یعنی بیاموزیم که آرام بگیریم و در هر فرصت مناسب، تنها به یک موضوع بپردازیم، بیاموزیم که چه زمانی سرعت بگیریم و چه زمانی از سرعت خود بکاهیم. بیاموزیم با خود، خانواده، دوستان، همکاران و هر آنچه در پیرامون ماست، اشتی کنیم و بدانیم زندگی در لحظه اکنون، تنها سرمایه موجود است که در ارتباط ما، اوقات ما و امور روزانه ما را اثربخش تر و غنی تر می سازد.

این دعوت خداوند است به انسان ها با حضور پیوسته در لحظه حال، زمان را آگاهانه مدیریت نموده و سلامت زندگی و زیبایی های آفرینش را تجربه کنند. سلامتی و توانگری حتی طبیعی شماست اما فرهنگ بیمارگونه این است که اکثریت افراد جانباز، از بیماری، گرانی کالاها و رفتاری صحبت می کنند و نمی دانند که این گفتگوهای متداول و هر احساس نگرانی، قدمی به سوی اضطراب، سرسری و افسردگی است. انرژی منفی که از نگرانی تولید می شود، قدرتمند را افزاینده است، لذا بین خود واقعی ما و خدا فاصله می اندازد؛ در نتیجه آفرینش برای زندگی: افزایش نگرانی، بیماری و کاهش تعادل، سلامتی و توانگری است.

اکنون زمان بیداری است؛ وقت آن است که شیوه ها و مهارت های تازه ای را برای آسان سازی مدیریت زندگی بیاموزیم و در واقع به گونه ای هماهنگ و منظم در جاری کردن قوانین جهان هستی مشارکت کنیم. چه بخواهیم و چه نخواهیم، زندگی، هر لحظه مانند رودخانه ای در جریان

است؛ به جریان هماهنگ زندگی پیوندیم و بدانیم بالاترین ارزش و امتیاز در 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 اثربخش مجموعه «سلام بر زندگی» را به هر کسی که تمایل دارد، کفایت و بهره‌وری زندگی‌اش را ارتقاء بخشید، توصیه کنید؛ برای همه انسان و تمامی 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 مجموعه یادداشت خودیار و خودآموز سلام بر زندگی گزیده‌ای از حدود ۶۰ منبع معتبر است که علاوه بر مطالعات اولیه، ۴ سال زمان برای مطالعه دقیق، تحقیق، نوین و بازنگری مکرر مطالب به صورت فردی و گروهی صرف آن شده که با در نظر گرفتن وقت مشتاقان مطالعه، با دقت حداکثری به طرز خلاصه یعنی مختصر و مفید تنظیم شده است؛ با این دیدگاه که این مجموعه، مورد نیاز همه خانواده‌ها، نهادهای فرهنگی و آموزشی، سازمان‌ها، ادارات و شرکت‌ها به ویژه آموزش و پرورش و دانشگاہیان و نیز همه مشتاقان آسان‌سازی شیوه‌های مدیریت برای زندگی است. بنابراین می‌توانید در زمینه‌های گوناگون سفر زندگی از جمله: گسترش روابط

انسانی، برقراری تفاهم در فضای زندگی مشترک، موفقیت تحصیلی، پیشگیری از بیماری‌ها و بازیابی سلامت، کنترل وزن، موفقیت شغلی و درآمد، رهایی از نگرانی و مدیریت استرس، فراگیری و بازآموزی مهارت‌های زندگی و جذب آگاهانه، مدیریت افکار و احساسات، توانایی در مدیریت و افزایش بهره‌وری و 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 دهد و متحول کند.

به طور کلی در محتوای مطالب ملاحظه خواهید نمود، بعضی عبارت‌ها و شیوه‌ها نیز پیشنهاد مطالعه مجدد فصلی که در اولویت شما باشد، بنا به ضرورت از برخی از فصل‌ها تکرار شده است؛ مانند تنفس کامل و عمیق، سلام‌دهی، سپاس‌گزاری، «احساس حضور خداوند»، تکرار عبارت‌های تأکیدی، شما، من، تو، ما، او، آن‌ها، این‌ها، و «حفظ آلفا» که فرصت آفرینش و مدیریت زندگی است.

شایسته است بدانید پیشنهاد تکرار این شیوه‌ها این بخش به خاطر این است که:

۱. تکرار این عبارت‌ها در برخی فصل‌ها، نسبت به موضوع سرفصل کاملاً مرتبط بوده و ضرورت داشته است.
۲. هر فصلی از مجموعه که مطالعه می‌شود، نتیجه مطلوب را برای مطالعه‌کننده ارائه کند.

۳. کلید خلافت و توانمندی 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 انسان 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، شیساری ماندگار در ذهن 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

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

این مجموعه ارزشمند به منظور «مدیریت آگاهانه زمان» در راستای آسان‌سازی مدیریت زندگی ارائه سلامت همگانی و برقراری فرهنگ اعتدال، علاوه بر اینکه به صورت کتاب چاپ می‌شود، خلاصه‌ای از فصل‌های آن نیز در وبسایت خانه زندگی www.livelyhouse.ir برای استفاده همگانی منتشر شده و در اختیار علاقمندان قرار گرفته است. اگر ارزیابی شما از محتوای مطالب نمره بولی بگیرد، می‌توانید با طرح موضوع به اعضای خانواده، دوستان و همکاران خود، در «گسترش زندگی» مشارکت نمایید. این مجموعه، بهترین هدیه برای کسانی است که دوستشان دارید.

سخن آخر این است که اتاق فکر یا ذهن انسان فقط در سطح آلفا

۱ از استادی پرسیدند کتاب خوب را می‌خوانیم، اما مفاهیمش 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 ۲۰۰ ملاحظه فرمایید.

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 سفر زندگی برای گشودن درهای سلامتی و توانگری مشاهده نمایید.

بہتر است بدانید مطالب و راهکارهای این مجموعه در عین سادگی نتایج معجزه‌آسایی را برای مشتاقان و علاقمندان به ارمغان می‌آورد. معانی پس از مطالعه و تجربه راهکارها، آرزو خواهید کرد ای کاش همه انسان‌ها و 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.

آن روز، «هم‌اکنون» برای رسیدن به تمامی همسفران و مشتاقان سفر زندگی سالم و سرشار از برکت الهی، از این مجموعه اثربخش و کتاب‌های مفید در زمینه مدیریت افکار و بازآموزی مهارت‌های زندگی بهره‌جویند تا سلامت و مدیریت آگاهانه زمان در همه حوزه‌های فردی و اجتماعی همگانی شود. 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 بر گسترش زندگی در راستای «تکامل» کوشا باشید. اگر موافقید، هم‌اکنون از خود و خانواده شروع کنید. به جامعه گسترش دهید. مسئولیت الهی انسان در جریان زندگی، «دریافت و گسترش زندگی» است. گام 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 کارشناسی خانه آرامش