

به نام خداوند بخشاینده مهربان

خودتو دستِ کِ نگیر

نویسنده : فاطمه (آزاده) منجمی

سرشناسه : منصوری خسروی، فاطمه، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور : خودتو دست کم نگیر! / نویسنده فاطمه (آزاده) منصوری.
مشخصات نشر : تهران : انتشارات الهه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری : ۷۴ ص.
شابک : ۷-۵۰-۶۰۴۸-۶۰۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : خودسازی
Self-actualization (Psychology) : موضوع
موضوع : موفقیت
Success : موضوع
رده بندی کنگره : BF۶۳۷
رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۲۹۵۳۶



خودتو دست کم نگیر!

مؤلف: فاطمه منصوری

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ: نشاط صحافی: روحانی

شابک: ۷-۵۰-۶۰۴۸-۶۰۲۲-۹۷۸

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

تهران - میدان شهدا، خیابان ۱۷ شهریور، خیابان کاظمی

پلاک ۳۳، طبقه چهارم

فهرست

۴	مقدمه
۸	فصل اول : تو منحصر بفردی
۱۳	فصل دوم : خواستن توانستن است
۱۵	فصل سوم : مرغ همسایه غازه
۱۷	فصل چهارم : مراقب خودت باش
۱۹	فصل پنجم : روز مگی ها
۲۶	فصل ششم : توانایی های - تته
۳۵	فصل هفتم : لذت آشپزی
۳۹	فصل هشتم : آب در کوزه و ما تشنه لبان است دردی
۴۲	فصل نهم : کودک شو
۵۰	فصل دهم : فرصت رو غنیمت شمار
۵۶	فصل یازدهم : خودتو ببخش
۶۲	فصل دوازدهم : روی زندگی رو نبوشان
۶۵	فصل سیزدهم : شکرگزاری و معجزات آن
۷۱	فصل چهاردهم : بازیگر نقش دیگران
۷۷	فصل پانزدهم : هرگز جا نزن
۸۴	فصل شانزدهم : خودتو دست کم نگیر

مقدمه:

انسان از روزی که خلق شد و پا به هستی گذاشت توانایی هایی در او قرار گرفت که هرگز به طور کامل پی به آن نخواهد برد مگر معدود آنها که به خویش پرداخته و با کنگ خودشناسی تمام وجودشان را زیر و رو می کنند و با شجاعت تمام با ناخالصی ها رو به رو می شوند و بدون هیچ تعصبی آنها را می پذیرند و به دنبال برطرف کردن آنها برمی آیند. در این راه مسائل و مسائلی رو به رو می شوند که هر مساله یک دنیا تجربه با خود به همراه دارد. انسان زمان می تواند درس بگیرد که تنها بخواند! بخواند تغییر کند و یا بخواند به انسان بهتری تبدیل شود. پس به فتح هر توانایی به آن بسنده نکند و مانند کاوشگری تشنه به دنبال توانایی بعدی بر خود برود و هرگز دست از آموزش دیدن و تلاش کردن برندارد. منظورم از آموزش؛ ریاضی، فیزیک، تاریخ ... نیست و یا به دست آوردن یا کسب کردن انواع مدارک تحصیلی! اگرچه آنها برای زندگی و شروع یک علم لازم است اما به تنهایی برای یک عمر درست زیستن یا رو به رو شدن با خود کافی نیست. زندگی در چرخش و حرکت و هرگز از ادامه باز نمی ایستد. زندگی هر لحظه دارد از هیولای جدیدی را برای ما رو می کند که بایستی توان بازی کردن با آن را داشته باشیم. از هر بازی تنها باید آموخت! اگر قوانین بازی را یاد بگیریم می بینیم زندگی آنقدر هم که فکر می کنیم خشک و سخت نیست و اگر تاکنون من بارها و بارها شکست خورده ام دلیل بر بی عدالتی و بی مهری دنیا نیست بلکه دقیقا بخاطر عادلانه بودن روزگار است که در این نقطه قرار دارم. ممکنه دلیل

شکست هایم این باشد که من همچون کودکی ضعیف و نوپا هستم که توان رویارویی با تمام مشکلات را ندارم و مدام خود را زیر نقاب هایی که با جهلم می سازم پنهان می کنم و از رو به رو شدن با آنها وحشت دارم.

لحظه ای نمی توانم نقابم را زمین بگذارم. بگذار این نقاب از دست تو بیفتد لااقل در مقابل آینه! آینه! آینه! من تا به الان از آینه، آینه ای از جنس دل بود که بتوان آن را با چشم دل رؤیت کرد. بایستی با خود رو به رو بود. تا زمانی که من با خودم صادق نباشم هرگز نمی توانم به خودم کمکی کنم. شاید اول دقت با خود است و این یعنی آغاز راه ... راهی پر از پیچ و خم، راهی به بلندای شب یلدا ... انسان ها اصولاً به دنبال هیجان هستند و شاید کلی هزینه کنند تا ذره ای هیجان را تسبیح کنند و یکی از هیجان انگیزترین راه ها

رو به رو شدن با خود است مواجه شدن با مسائل و مسائلی که هرگز تصور آن را هم نمی کردیم که در ما باشند! این هیجان شیرین است و زه آبی شیرین تر می شود که اقدامی برای حل آن می کنم و قدم های مثبت برمی دارم و ذره ای با خودم با دشمن های کور خود نزدیک می شوم. گره هایی که شاید از روز الست با من بوده بماند.

مقدمه ای کوتاه از کتابم را برای شما خواننده عزیز به رشته تحریر درآوردم. مطالب کلی و هدف اصلی من روشن شود.

هدف اصلی من این است با توجه به جنسیتی که داری و شهری که در آن زندگی می کنی و با توجه به تحصیلات و موقعیت خانوادگی و اجتماعی ات تو خود تصمیم گیرنده ای و خودت مرکز زندگی ات هستی و هرگز خودت را دست کم نگیر و به دیگران هرگز وابسته نباش آنها را دوست بدار و عشق بورز اما وابسته نشو! و ماحصل چهل سال زندگی و آموزش گرفتن از اساتیدم را به طور چکیده و اختصار در اختیار آنانی که به دنبال آرامش و ساده زیستن هستند بگذارم. این کتاب تنها تجربیات شخصی بنده است در مقابل با مشکلات! و سعی کردم ساده و روان و کوتاه بنویسم تا از حوصله شما خواننده عزیز خارج نشود. مطالبی که اما از شما!

با قدرت تمام می نویسم: ای عزیز در هر جایگاهی هستی خودت را دست کم نگیر و بدان خداوند مهربان بخشنده توانایی هایی را به تو بخشیده که خود از آنها بی خبری برای شان و مقام انسانی ات ارزش قائل شو و بدان خداوند با تو الطاف زیادی داشته و خواهد داشت و گام اول این است که اول خودت را باور کنی.