

خودتو بساز

نویسنده:

فاطمه منصوری (آزاده)



www.katibenovin.ir



۱۳۹۸

سرشناسه	:	منصوری، فاطمه، ۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآور	:	خودتو بساز / نویسنده فاطمه منصوری (آزاده)
مشخصات نشر	:	شیراز: کتیبه نوین، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	:	۹۶ ص.
شابک	:	978-622-6804-37-0: ۲۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۹۶.
موضوع	:	خودسازی
موضوع	:	Self-actualization (Psychology)
موضوع	:	راه و رسم زندگی
موضوع	:	Conduct of life
موضوع	:	موفقیت
موضوع	:	Success
رده‌بندی کنگره	:	BF5۳۷
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۹۱۱۹۶

عنوان کتاب:	خودتو بساز
نویسنده:	فاطمه منصوری (آزاده)
ناشر:	کتیبه نوین
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۸
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۰۴-۳۷-۰
شمارگان:	جلد ۱۰۰۰
سروراستار و صفحه‌آرا:	علی داودی
طراح جلد:	یوسف ابراهیمی ورکیانی (سینا)
چاپ و صحافی:	گاندی
قیمت:	۳۰۰۰ تومان

(کلیه حقوق برای نویسنده محفوظ است)

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۹
غیرمکن‌ها رو ممکن کن.....	۱۳
تربانی نباش.....	۱۷
سانه عالی نزن.....	۱۹
فقط بخره.....	۲۳
بهترین خودت باش.....	۲۴
عقاب تیز پرواز.....	۲۹
شکر نعمت.....	۳۲
ناامیدی ممنوع.....	۳۶
برام مهمی.....	۳۹
یکنواخت نبودن.....	۴۱
رودرواسی نکن.....	۴۶
لذت کودکی.....	۴۹
هیچکس از اول نمی‌خواست.....	۵۴
آینه خوبی.....	۵۸
آزادانه زندگی کن.....	۶۲



قوی بودن ۶۴

زشت یا زیبا ۶۸

توانایی خواب رفته ۷۲

بی‌همتا باش ۷۹

خودتو بساز ۸۳

منابع ۹۶

مقدمه

انسان از روزی که خلق شد و پا به هستی گذاشت توانایی‌هایی در او قرار گرفت که هرگز به طور کامل پی به آن نخواهد برد. مگر معدود آن‌ها که به خویش پرداخته و با کلنگ خودشناسی تمام وجودشان را زیر و رو می‌کنند و با اجاعت تمام با ناخالصی‌ها روبه رو می‌شوند و بدون هیچ تعصبی آن‌ها را می‌پذیرند. به دنبال برطرف کردن آن‌ها بر می‌آیند. در این راه با مسائلی روبه رو می‌شوند که هر مسئله یک دنیا تجربه با خود به همراه دارد. انسان زمانی می‌تواند در پس‌پس بگردد که تنها بخواند! بخواند تغییر کند و یا بخواند به انسان بهتری تبدیل شود. و پس از کسب هر توانایی به آن بسنده نکند و مانند کاوشگری تشنه به دنبال توانایی بعدی در خود برود و هرگز دست از آموزش دیدن و تلاش کردن بر ندارد.

منظورم از آموزش؛ ریاضی، فیزیک، تاریخ و... نیست و یا به دست آوردن یا کسب کردن انواع مدارک تحصیلی نیست. آنچه که آن‌ها برای زندگی و شروع یک علم لازم است اما به تنهایی برای یک علم درست زیستن یا روبه رو شدن با خود کافی نیست. زندگی در چرخش و حرکت است. هرگز از ادامه باز نمی‌ایستند. زندگی هر لحظه بازی‌های جدیدی را به انسان می‌دهد که بایستی توان بازی کردن با آن را داشته باشیم. از هر بازی تنها باید موخت!

اگر قوانین بازی را یاد بگیریم می‌بینیم زندگی آنقدر هم که فکر می‌کنیم خشک و سخت نیست و اگر تاکنون من بارها و بارها شکست خورده‌ام دلیل بر بی‌عدالتی و بی‌مهری دنیا نیست بلکه دقیقاً به خاطر عادلانه بودن روزگار است که در این نقطه قرار دارم.



ممکن است دلیل شکست‌هایم این باشد که من همچون کودکی ضعیف و نوپا هستم که توان رویارویی با تمام مشکلات را ندارم و مدام خود را زیر نقاب‌هایی که با جهلم می‌سازم پنهان می‌کنم و از روبه رو شدن با آن‌ها وحشت دارم.

لحظه‌ای نمی‌توانم نقابم را زمین بگذارم. بگذار این نقاب از دست تو بیافتد لاف! در مقابل آینه! البته منظورم از آینه، آینه‌ای از جنس دل بود که بتوان آن را با جسم دل رؤیت کرد. بایستی با خود روراست بود. تا زمانی که من با خودم صادق نباشم، نمی‌توانم به خودم کمکی کنم.

شرط اول شناخت با خود است و این یعنی آغاز راه... راهی پر از پیچ و خم، راهی به بلندای سبید... آن‌ها اصولاً به دنبال هیجان هستند و شاید کلی هزینه کنند تا ذره‌ای مزاج را کسب کنند و یکی از هیجان‌انگیزترین راه‌ها روبه رو شدن با خود است مراجعه به ناشناخته‌ها. مسائلی که هرگز تصور آن را هم نمی‌کردیم که در ما باشد. من هیجان شیرین است و زمانی شیرین‌تر می‌شود که اقدامی برای حل آن می‌کنم و قدم‌های مثبت بر می‌دارم و ذره ذره به باز شدن گره‌های کور خود نزدیک می‌شوم. گره‌هایی که شاید از روز الست با من بوده بماند! مقدمه‌ای کوتاه از کتابم را برای شما خواننده عزیز به رشته تحریر درآوردم تا مطلب کلی و هدف اصلی من روشن شود.

هدف اصلی من این است با توجه به جنسیت، سن، شغل، موقعیت اجتماعی و جغرافیایی که داری تو خود تصمیم‌گیرنده‌ای و خودت مرکز زندگی‌ات هستی و هرگز خودت را دست‌کم نگیر و به دیگران هرگز وابسته نباش آن‌ها را دوست بدار و عشق بورز و برای انجام کارهایت از آن‌ها کمک بگیر اما تکیه نکن! و تنها بر روی پای خودت بایست.



این کتاب ماحصل هفده سال زندگی مشترک و کسب آموزش‌هایم از اساتیدم در کنگره ۶۰ بوده و همچنین تجربیات شخصی بنده در مواجهه با مشکلات زندگی و حل کردن آن‌ها به زبان ساده و روان می‌باشد که به طور چکیده و اختصار در اختیار شما خواننده عزیز که به دنبال آرامش و ساده زیستن هستید قرار دهم. با تمام قدرت می‌نویسم: دوست من در هر مقامی که هستی خودت را دست‌کم نگیر و بدان خداوند مهربان بخشنده، توانایی‌هایی را به تو بخشیده که خود از آنها بی‌خبری برای آن‌ها و مقام انسانی‌ات ارزش قائل شو و بدان خداوند به تو انعام زیادی داشته و خواهد داشت.

تنها باید آن را باور کنی.