



بیداری

دنیای درون و بیرون خود را تغییر دهید

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی:

یادداشت عنوان اصلی:

موضوع:

موضوع:

شناسه افزوده:

آنوشا نوبخت

بیداری: دنیای درون و بیرون خود را تغییر دهید /

نویسنده: آنوشا نوبخت

تهران: نشر مون، ۱۴۰۰.

۳۷۶ ص.

۸۷-۷۵۸۵-۶۲۲-۹۷۸

بیداری:

بیداری: دنیای درون و بیرون خود را تغییر دهید

خاطره‌نویسی، سبک زندگی، احساسات،

جنبه‌های روان‌شناسی، رفتار، تفکر، تغییر و تعدیل

نوبخت، آنوشا، ۱۳۷۲، نویسنده

۱۷۰۵۶۰۱



| نشرهون |

www.moonpub.ir | @ moon.publication | ۰۲۱-۶۳۵۶۹

بیداری

دنیای درون و بیرون خود را تغییر دهید

• آनुشا نوبخت •

نویسنده: آनुشا نوبخت

ویراستار: آهو الوند

نیلوفر مرادی

مینا فیضی

حسن مستقیمی

۷۸-۶۲۲-۷۵۸۵-۸۷-۲

اول-۱۴۰۰

۱۰۰۰ نسخه

نقش سبز

نور حکمت

یاس

۹۹۰۰۰ تومان

طراح جلد و گرافیک متن:

آماده سازی و صفحه آرایی:

مشاور فنی چاپ:

شابک:

نوبت چاپ:

تیراژ:

لیتوگرافی:

چاپ:

صحافی:

قیمت:

سرآغاز

۸ ساعت کار توی شرکت پخش و باربری، جابه‌جا کردن جعبه‌های سنگین از این سر شهر به اون سر شهر با ماشین خودم، حدود ۲۰۰ بار پیاده و سوار ماشین شدن توی هر شیفت کاری، هیچ‌کدوم تصور من از زندگی خوب و دل‌خواه نبود.

بردن جعبه‌های سنگین به طبقه چهارم توی گرمای ۴۳ درجه، بحث کردن با مشتری‌هایی که فکر می‌کنن تقصیر توئه که اون‌ها محصولی رو اشتباه سفارش داده‌ان، دربه‌در گشتن دنبال جاپارک توی شهر شلوغ پرترافیک، همه این‌ها با هم آدم رو خسته می‌کنه، جوری که حس می‌کنی تمام بدن و ذهنت بی‌حس و سیر شده. با این حس و حال برمی‌گشتم به خونه‌ای که نه خانواده‌ای توش زندگی می‌کرد و نه رفیقی. تنها چیزی که داشتم یک اتاق بود. یک اتاق کرایه کرده بودم و تمام روز کارم توش درس خوندن بود.

هیچ چیزی سر جاش نبود. شغلی رو که همیشه می‌خواستم، نداشتم. یک مهاجر بودم، یک غریبه. توی این شهر و کشور هیچ‌کسی رو نمی‌شناختم. بیشتر اوقات تنها بودم و دوست پیدا کردن برام سخت بود. پولی که از راه پخش جعبه‌ها درمی‌آوردم خیلی به‌زور کفاف خورد و خوراک، مایحتاج زندگی و کرایه اتاقم رو می‌داد. به خانواده و دوستان نمی‌تونستم درمورد احساسات و عواطف به‌هم‌ریختم چیزی بگم چون از راه دور نگران‌شون می‌کردم. معنای زندگی رو گم کرده بودم، فقط زنده بودم ولی زندگی نمی‌کردم. آخر هر هفته با خودم می‌گفتم از اول هفته دیگه زندگی‌م رو تغییر می‌دم. ورزش می‌کنم، غذای سالم‌تر می‌خورم، بیشتر درس می‌خونم، پول‌هام رو جمع می‌کنم و خیلی کارهای دیگه که دوست داشتم به زندگی‌م اضافه کنم. ولی هفته بعد می‌اومد و من هیچ‌کدوم از اون کارها رو انجام نمی‌دادم. خیال می‌کردم یک‌دفعه یک اتفاق بزرگ، یک معجزه خارج از زندگی‌م رخ می‌ده و همه چیز عوض می‌شه. همه چیز خوب می‌شه. مثل این بود که روحم در خواب بود و بدنم زیر نظر ذهن به‌صورت اتوماتیک کار می‌کرد. ذهنی که هرجا بود جز اینجا. جز در لحظه.

یک روز توی همین زندگی به هم ریخته عزیز، یکی کیفم رو از توی ماشینم دزدید! خیلی چیز قیمتی توش نداشتم ولی کلید خونه‌م توش بود. صاحب خونه‌ای که باهاش زندگی می‌کردم هم مسافرت بود و تا فردای اون روز نمی‌اومد. شیف‌ت کاری‌م تموم شد و به طرف خونه راه افتادم. شب رو باید توی ماشینم می‌موندم. پر از خشم بودم و خیلی خیلی خسته از همه چیز. پر از ترس و شک به زندگی و هر حس دیگه‌ای که تصور کنین. احساس کردم اگه این فشاری رو که توی قفسه سینه‌م حس می‌کنم، یک‌جوری خالی نکنم یک بلایی سرم می‌آد. موبایلم رو برداشتم، قسمت نوت‌برداری رو باز کردم و شروع کردم به نوشتن. اشک می‌ریختم و می‌نوشتم. ۲۵ صفحه تمام. صفحه پشت صفحه از احساساتم نوشتم، از اینکه چقدر دلم برای خود قدیم و زندگی قبلی‌م تنگ شده، از اینکه که زندگی‌م چطوری باهام رفتار می‌کنه و چقدر حس می‌کنم از آرزوهای دورم. یک دفعه از نوشتن دست برداشتم. از گریه کردن. سرم خالی شده بود. سبک شدم. حس کردم چندین وقت بود که بار سنگینی رو به دوش می‌کشیدم و متوجه نبودم. گوش‌هام زنگ می‌زد. ساعت سه صبح توی ماشین. سکوت محض. آرامش عجیبی بود.

اون شب اتفاقی درون من رخ داد؛ همون اتفاقی که منتظر بودم در دنیای خارج از من بیفته. اون شب به خودم قول دادم که از این به بعد هر روز بنویسم. حتی شده ۵ دقیقه. از حس‌هام، از چیزهایی که دوست دارم به زندگی‌م بیارم و تجربه کنم، از اتفاقی که در طول اون روز برام افتاده یا هر موضوع دیگه‌ای. تصمیم گرفتم بی هیچ عذر و بهانه، این یگانه قول رو بهش عمل کنم.

نوشتن روزانه، خالی کردن ذهنم و رها کردن چیزهایی که دیگه بهم خدمت نمی‌کردن، نجاتم داد. متوجه شدم قلم من چوب جادوی اون معجزه‌ای بود که منتظرش بودم. به جای اینکه بخوام اول هر هفته یک دفعه همه چیز رو تغییر بدم، هر روز می‌نوشتم. همین یک کار همه چیز رو پله پله برام تغییر داد. بیشتر به خودم نزدیک شدم و هوشیار شدم به اینکه ذهنم چطور کار می‌کنه. متوجه شدم «نیت» پشت هر عمل، کلید اصلی رضایتمندی و خشنودیه. هر روز رو با یک نیت سپری می‌کردم و از نوشتن دست برنداشتم. وقتی روی کاغذ می‌دیدم که چطور فکر می‌کنم و عمل می‌کنم، اعتماد به نفسم تقویت شد. باورهام تغییر کردن و زندگی‌م ورق تازه‌ای خورد.

کسی که امروز هستیم حاصل عادات روزانه‌ایه که داریم. کارهایی که خودآگاه و ناخودآگاه انجام می‌دیم

و واکنش‌هایی که بسته به شخصیت‌مون به اتفاقات و چالش‌ها داریم، واقعیت زندگی ما رو شکل می‌دن. اگه می‌خواین واقعیتی رو که در برابر چشم‌هاتون شکل می‌گیره، تغییر بدین باید شکل واکنش بهش رو تغییر بدین. برای تغییر واکنش باید نگاه و باورتون به زندگی رو دستی بهش بکشین. عادت‌های کوچک روزانه و قدم‌های کوچک رو نباید دست‌کم بگیریم. این عادت‌ها قسمت بزرگی از این «من» رو تشکیل می‌دن که در پسِ ظاهر جسمانی‌مون قرار داره.

این روزنگار کمکتون می‌کنه و مسیر تغییرات کوچک و اساسی رو بهتون نشون می‌ده.

در این روزنگار با مطالب علمی، پژوهش‌های مختلف از دانشگاه‌های معتبر دنیا، مطالب روان‌شناختی و همچنین معنوی آشنا می‌شین که غذایی برای روح، ذهن و بدن شماست.

این روزنگار از ۳۶۵ صفحه تصویرین ساده تشکیل شده که شما رو دعوت می‌کنه به لحظه برگردیدن و غرق در ذهن و افکارتون زندگی نکنین. تمام دارایی ما «لحظه» است. وقتی یک سال هر روز تمرین کنیم و به خودمون یادآوری کنیم که در «لحظه» باشیم کم‌کم می‌تونیم و افسار زندگی رو در دست می‌گیریم. من یاد گرفتم هرآنچه که در اطراف ماست، جاندار یا بی‌جان، آینه‌ای برای ماست که تصمیم بگیریم چه واکنشی به دنیا نشون بدیم. «کنجکاوی» و «اشتیاق» دو کلید اصلی هر عکس‌العمل موفقیت‌آمیزن. با این دو نیت دعوتتون می‌کنم که یک سال رو با خودتون و این روزنگار سپری کنین و عادت‌ها و قدم‌های کوچک رو جدی‌تر بگیرین. پیشنهاد می‌کنم این روزنگار رو ننگه دارین و چند سال بعد بهش برگردین و ببینین چه تغییراتی در شما رخ داده.

و حرف آخر: به یاد داشته باشین در تبدیل شدن هسته به درخت، هیچ مرحله‌ای بی‌ارزش یا بیهوده نیست. هیچ اتفاقی بد و بی‌معنا نیست. ما به اون جوانه کوچک اول راه، به برگ‌های تازه و نوبا، به گل‌ها و غنچه‌های کوچک نیاز داریم. نیاز داریم که توی زمستون برگ‌ها رو از دست بدیم. به همه این مراحل نیاز داریم که هسته‌مون به درختی تنومند و زیبا تبدیل بشه و نباید روی هیچ‌کدوم از پله‌پله رشد کردن‌ها برچسب مفید نبودن یا بی‌اهمیتی بزنیم. تو هم مثل همین درختی. تو که بخشی از این طبیعتی، تصویری هستی از پروردگار و قسمتی از هوش و آگاهی در شکل انسان.