

گر طالب راهی، بیا...

(مولانا)

www.ketab.ir



نشر موندیز

رها شو

نویسنده: اتوسا صداقت

تایپ: آموزشگاه آی تی نگار و سایر سیستم

صفحه آرا: سیده طویه حسینی

طراح جلد: عطیه عابدین پور

چاپ: دقت / نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۷۸۶-۰

دفتر نشر: مشهد - خیابان آبکوه ۷ - دانشسرای ۸ - شماره ۹۰

تلفن: ۳۷۲۷۴۷۶۵ - ۰۵۱ | دورنگار: ۳۷۲۵۱۳۰۲ - ۰۵۱

تمام حقوق چاپ و نشر این اثر طبق قرار داد محفوظ است و هر گونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب بدون اجازه کتبی ممنوع است.

متخلفان به موجب قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار میگیرند.

قیمت: ۸۰,۰۰۰ تومان

سرشناسه	:	صداقت، اتوسا، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	:	رها شولا اتوسا صداقت.
مشخصات نشر	:	مشهد: انتشارات مرنديز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهري	:	۲۰۷ ص. ۱۴/۲۱x۵/۱۴ س.م.
شابک	:	978-600-106-786-0
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	در این اثر تلاش شده است با ذکر مثال های گوناگون، چاشنی های متفاوتی معرفی گردند که دیدگان نومیخان را به سوی زیبا اندیشی و زیبانگری معطوف دارد و با ایجاد تحولی درونی، نسیم روح بخشی در دنیای تاریک و شکست خورده ی بیرون جریان یابد و در مسیر هدف مشخص شده ی آدمی، که همان خوب بودن و خوبی را انتقال دادن است، عبارت «حضور آرامش» مهمترین تیتراژ ثابت دنیا گردد.
موضوع	:	راه و رسم زندگی Conduct of life
رده بندی کنگره	:	مهارت های زندگی — جنبه های روان شناسی Life skills -- Psychological aspects
رده بندی دیویی	:	BJ۱۵۸۹
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۵۸/۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	۸۷۰۳۴۷۴
	:	فیپا

فهرست مطالب

۱۵	پیشگفتار.....
۱۷	«سپاس ویژه از دکتر سید مصطفی زارعی».....
۱۸	سپاسگزاری.....
۲۵	اندیشه‌ی صحیح.....
۳۲	رسالت.....
۳۸	جلا بخشی.....
۴۵	تحلیل و قضاوت.....
۴۷	ثبت چرایی رفتار.....
۴۹	آرامش.....
۵۲	حسرت.....
۵۶	مرگ.....
۶۴	یادگار من.....
۶۷	دایره‌ی امن.....
۷۴	زندگی در حال.....
۷۵	چرخه‌ی درایت و مهر.....
۸۰	سلامتی.....
۹۱	تغییر نگاه.....
۹۷	کودک شو.....

۱۰۳	نظم در دنیای درون
۱۰۷	نظم در دنیای بیرون
۱۱۲	خواب و سلامتی
۱۱۳	نظم و تغذیه
۱۱۸	دامان طبیعت
۱۲۳	نخندید، قهقهه سر دهید
۱۲۵	انتخاب
۱۲۷	لذت ببرید
۱۳۰	زیبایی
۱۳۲	صبوری
۱۳۶	نجواها
۱۴۰	نگهبان دل
۱۴۳	باور به توانایی
۱۵۲	من
۱۵۶	خود سرکوب گری
۱۶۱	خودتان را دوست داشته باشید: (من و خودم)
۱۶۳	مردم و نفی ارزشمندی
۱۶۶	بردگی یا فرمانروایی
۱۶۸	آغازی متفاوت
۱۷۰	بروز رسانی
۱۷۱	بدهای خوب
۱۷۲	آموزگار کوچک

پیشگفتار

دنیایی که در آن به سر می‌بریم پر است از هیاهوی فراوان؛ همه در تلاش‌اند آن را بهبود بخشند اما عجیب است که علیرغم ظاهر پیشرفته و رشدهای فراوان، زمان، دزدیده شده است. تا بدان جا که وقت ندارم‌ها، شادی را نیز، ربوده‌اند و برای احساس حضور این واژه، می‌بایست دلایلی منطقی و محکم ارائه شود. زندگی، بهبودم تلقی می‌گردد و برای ادامه و تغییر، امید و انگیزه، کم‌رنگ‌ترین، جلوه می‌نمایند.

احساس یکنواختی این دنیای هرروز تکراری، ذهن را به سکون واداشته است. سکون، برای ذهن، حکم راکد ماندن برای آب را دارد که نتیجه‌ی آن، دور شدن از هویت واقعی است.

اگرچه احساس نارضایتی درون، با ابراز احساس نیاز در دنیای بیرون و یافتن پاسخی برای آن، تا حدودی رفع شده است اما گم‌شده‌ای وجود دارد که ناتوانی در یافتن آن، مهم‌ترین عامل پایدار ناخوشی‌هاست.

زندگی برخی انسان‌های امروز حکم همان غذایی را دارد که بسیار خوش‌رنگ و لعاب است، اما هیچ مزه‌ای ندارد و این عدم لذت بردن است که آن‌ها را وامی‌دارد تا تغییراتی جهت بهبود کیفیت زندگی اعمال نمایند. لذا سعی در تقلیل یا ازدیاد مواد و حتی تغییر رنگ ظاهری آن می‌نمایند با این تصور که شاید آن مزه‌ی لذت‌بخش احساس گردد و روزی، شاید در آستانه‌ی ۶۰ سالگی به خود می‌آیند و متوجه می‌شوند که هنوز مزه‌ای احساس

نمی‌شود. هنوز سردرگم هستند و هرروز به بهانه‌های شغلی، خانوادگی، موقعیت اجتماعی، محل سکونت و... آن لذتی را که سال‌هاست آرزوی محقق شدنش را در سر می‌پرورانیدند، حاصل نگردیده است.

تنها نسخه‌ای که توسط این ذهن خسته، ناآرام و درمانده از تمام آزمون و خطاهای انجام‌شده پیچیده می‌شود این است: «دنیا زیبا نیست». غافل از این که نمی‌داند این که کل دنیا تغییر کند تا آن چاشنی لذت‌بخش، خودبه‌خود از راه برسد و آن حال خوب احساس شود، مانند این است که یک ماهی را خارج از آب نگه داشت تا به حیات خود ادامه دهد.

برای لمس حال خوب، تنها یک عامل تغییر کافی است و آن «شناخت خود واقعی» است. شناخت که صورت پذیرد، تغییر، خودبه‌خود حادث می‌گردد و در نمایش زندگی، اجرای نقش کلیدی به نام «خود واقعی بودن» است که زندگی، زیباتر ارائه می‌شود و آن جاست که عشق و امید، دوباره چشمک می‌زنند و در دنباله‌ی آن، تلاش برای خلق قسمت‌های زیباتری از زندگی ادامه خواهد یافت.

«مادامی که یک بذر، فرصت رشد و ثمردهی دارد، امید، همیشه زنده است.»

در این اثر تلاش شده است با ذکر مثال‌های گوناگون، چاشنی‌های متفاوتی معرفی گردند که دیدگان نومیدان را به‌سوی زیبا اندیشی و زبانگرمی معطوف دارد و با ایجاد تحولی درونی، نسیم روح بخشی در دنیای تاریک و شکست‌خورده‌ی بیرون جریان یابد و در مسیر هدف مشخص‌شده‌ی آدمی، که همان خوب بودن و خوبی را انتقال دادن است، عبارت «حضور آرامش» مهم‌ترین تیتراژ ثابت دنیا گردد.

پیشاپیش از حسن انتخاب شما و از این که ارائه‌ی پیشنهادات و انتقادات را به پایان مطالعه‌ی این اثر موکول می‌نمایید صمیمانه سپاسگزارم.