

4012

۲

۱

۱۷.

سوره الفاتحه

www.ketab.ir

سرشناسه: شاه‌محمدپور، صمد، ۱۳۵۵-
عنوان و پدیدآور: خودآگاهی / نویسنده صمد شاه‌محمدپور
مشخصات نشر: قم: میراث انبیا (ع)، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری: ۱۶۹ ص.
شابک: ۲۰۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۵۳۸-۳-۰۰

تیراژ: ۲۰۰۰

طراح جلد: انسیه زندی

نوعیت: دست‌نویسی: فیبا

موضوع: خودآگاهی

نوع: Self-consciousness -- Awareness

موضوع: مهارت‌های زندگی

موضوع: Life skill

موضوع: موفقیت

موضوع: Success

شناسه افزوده: نویسنده: صمد، و پژوهش مدیریت راه روشن

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ آثر ۵/۸۵۷۵/BF

رده‌بندی دیویی: ۱۶۰

شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۶۰۷۱۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۵۳۸-۳-۰۰

شماره تماس جهت سفارش کتاب:

۰۹۱۹۷۷۰۴۲۷۰

زندگی آگاهی

www.Ketab.ir



فهرست

مقدمه ۱۵

پیشگفتار ۲۰

سؤال اول

نگاه من به زندگی چگونه است؟ ۲۳

زندگی چیست؟ ۲۴

سؤال دوم

اندازه شخصیت من چقدر است؟ ۳۵

خسارات زبان ۳۶

۱- دروغ ۳۶

۲- غیبت ۳۷

۳- تهمت ۳۷

۴- شایعه ۳۸

۵- فاش کردن اسرار دیگران ۳۸

۶- طعنه زدن ۳۹

- ۳۹ ۷- زخم زبان
- ۴۰ ۸- فحش و ناسزا
- ۴۱ ۹- آبروریزی
- ۴۲ ۱۰- دل شکستن
- ۴۲ ۱۱- تکبر در گفتار
- ۴۴ ۱۲- نهی از کار خیر
- ۴۵ ۱۳- قتل دروغ
- ۴۵ ۱۴- حکم ناس
- ۴۶ ۱۵- انکار حسابات
- ۴۶ ۱۶- بد اخلاقی
- ۴۷ ۱۷- مسخره زدن
- ۴۹ ۱۸- سخن چینی
- ۵۰ ۱۹- ناامیدی
- ۵۱ ۲۰- لقب گذاری ناپسند
- ۵۳ ۲۱- تملق و چاپلوسی
- ۵۷ ۲۲- شهادت ناحق
- ۵۹ چگونه باید ابعاد مختلف شخصیتی خود را متعالی کند؟

سؤال سوم

- ۶۷ آیا من انسان موفق هستم؟
- ۶۷ موفقیت یعنی چه؟
- ۶۷ ۱- تعریف اول از موفقیت
- ۲- تعریف دوم از موفقیت
- ۷۳ ۳- تعریف سوم از موفقیت
- ۷۹ چگونه وظیفه خود را تشخیص دهیم؟

سؤال چهارم

- ۸۷ با من اهل تغییر هستم؟
- ۸۷ بیبر یعنی چه؟
- ۹۰ چرا باید تغییر کنیم؟
- ۹۲ دپییرات چگونه در ما شکل می گیرند؟
- ۹۴ افراد در پهن تغییرات
- ۹۶ ارائه یک الیه ی برای تغییر

سؤال پنجم

- ۱۰۳ نگاه من به مشکلات چگونه است؟
- ۱۰۵ خواص مشکلات
- ۱۰۵ اولین خاصیت مثبت مشکلات
- ۱۰۵ افزایش قدرت
- ۱۰۸ دومین خاصیت مثبت مشکلات
- ۱۰۸ افزایش تجربه
- ۱۰۹ سومین خاصیت مثبت مشکلات
- ۱۰۹ افزایش اعتماد به نفس
- ۱۱ چهارمین خاصیت مثبت مشکلات
- ۱۱۰ منعطف شدن
- ۱۱۳ پنجمین خاصیت مثبت مشکلات
- ۱۱۳ صبر
- ۱۱۴ ششمین خاصیت مثبت مشکلات
- ۱۱۴ مهربان شدن

سؤال ششم

۱۱۹	آیا من انسان توانمندی هستم؟
۱۲۶	خاستگاه توانمندی
۱۲۶	وراثت
۱۲۶	آموزش
۱۲۷	تربیت
۱۲۸	شناخت مدیریت از خود
۱۲۹	۱- نقاط قوت
۱۳۰	۲- نقاط ضعف
۱۳۲	۳- نقاط تهدید
۱۳۳	۴- نقاط فرصت
۱۳۵	دایره توانمندی
۱۳۵	توانمندی‌های شخصی
۱۳۵	توانمندی‌های مالی
۱۳۶	توانمندی‌های سلامتی
۱۳۶	توانمندی‌های شخصیتی
۱۳۶	توانمندی‌های علمی
۱۳۶	توانمندی‌های حرفه‌ای
۱۳۷	توانمندی‌های خانوادگی
۱۳۷	توانمندی‌های دینی

سؤال هفتم

۱۴۱	منظور من از خوشبختی چیست؟
۱۴۱	اولین تعریف از خوشبختی
۱۴۵	دومین تعریف از خوشبختی
۱۴۷	خصوصیات مشترک افراد خوشبخت
۱۴۷	شادی

- آرامش ۱۴۸
- کنترل زندگی ۱۴۹
- امیدواری ۱۴۹
- رعایت خداوند ۱۵۰
- مهربانی ۱۵۱
- استفادۀ از یک دین برای سرین خوشبختی ۱۵۲

سؤال هشتم

- محیط خود را چگونه می‌بینم؟ ۱۵۹
- دسته‌بندی محیط زندگی انسان ۱۶۰
- اشیاء ۱۶۰
- طبیعت ۱۶۱
- انسان ۱۶۲
- سخن پایانی ۱۶۶

سپاس‌گزاری

خواننده محترم؛ کتابی که پیش رو دارید، یک جلد از کتاب «خوابگاهی» است. نگارش این کتاب به‌نحوی ساده و کاملاً ساده و کاربردی به مؤلفه‌های مختلف از موضوع خوابگاهی می‌پردازد و مسائل و ارائه پیشنهادات و راهکارهای گوناگون به شما یاری می‌رساند...

دیگر کتاب‌های این نویسنده:

خوابگاهی

- چگونه نوجوان و گرایش‌های او به جنس مخالف را مدیریت کنیم؟
- چگونه باورهای انسانی را در شخصیت فرزندانمان تثبیت و تقویت کنیم؟
- چگونه فرزندان متعادلی در دوران بلوغ داشته باشیم؟
- چگونه فرزندان موفق در تحصیل داشته باشیم؟
- چگونه فرزندان باهوش و خلاق تربیت کنیم؟
- چگونه فرزندان موفق و باشخصیت داشته باشیم؟
- چگونه در اقتصاد خانواده پیشرفت کنیم؟
- چگونه فرزندان باحیاء داشته باشیم؟

- چگونه همسرم را دوست داشته باشم؟
- چرا باید ازدواج کنم و ازدواج موفق داشته باشم؟
- چگونه مشکلات زندگی خود را حل کنیم؟
- چگونه فرزندان خود را درک کنیم؟

شاید بتوان گفت این کتاب‌ها مجموعه‌ای است با محتوی آموزشی تا والدین ضمن آشنایی با موضوعات مختلف مربوط به زندگی فرزندان و همچنین آگاهی با بخش‌های متنوع تربیت آنها، کودکان و نوجوانان خود را نیز با آن موضوعات آشنا نمایند.

موفقیت و سرافرازی همه ایرانیان عزیز، آرزوی ما است.

بدیهی است نگارش و تدوین این مجموعه کتاب‌ها
بدون کمک و کاران و دستیاران من انجام نمی‌شد.
لذا خانم‌ها نیامه سلیمانی‌زاده و فاطمه کرمی که
سخنرانی‌های مرا آماده‌سازی نموده و مطالب را دسته‌بندی
و با دقت نظر ویرایش کردند، متشکرم
همچنین از خانم حسن‌حزایی بابت آماده‌سازی کتاب
برای چاپ و طراحی صفحات آن سپاس گزارم.
از همسر من برای همه عشق و محبتی که نثار من کرد و
در پیشبرد این مجموعه کتاب‌ها مشوقم بود؛ و از فرزندانم
امیرحسین و علی‌حسین که انگیزه اصلی من برای نگارش
این کتاب‌ها بودند، متشکرم. این دو، بهانه‌های مناسبی
جریان عشق در زندگی هستند.

شاه‌محمدپور



مقدمه

پگاه صبح است و بر فراز تپه‌ای، بتاده‌ام. به مردمی می‌نگرم که جمله اقوام من هستند، تک تک آن‌ها را به مناسم روزهایشان را می‌دانم، حتی با نگاهی حرف دلشان را می‌خوانم؛ عمری است کنار یکدیگریم...

بارها از شوق دیدار هم خندیده‌ایم و بارها با رفتن‌ها، گاه و بی‌گاه گریسته‌ایم. آمدن طفلی را به بزم شبانه پاس داشته‌ایم و سوختن جانی را با اشک به یاد داشته‌ایم. چه بسیار بر سفره طعام هم مانده‌ایم و چه بسیار قصه‌ها برای هم خوانده‌ایم. پیر این بلاد چه در سر دارد نمی‌دانم؛ لیک مرگفت راه پیش، گیر سوی آن تنهای بیابان.

او را بیاب و از راه رفاقت با او وارد شو؛ شاید او را به سودآوری و با تو انس گیرد.

مادرم فرمود سخن پیر دانا را نشنیده نمی‌توان گرفت!

باید به راه افتاد، گرچه با دلی ترسان و پایی لرزان.

کاش غریبه می‌دانست ساعتی دگر میهمان دارد!

از دور به او می‌نگرم، چونان عابدی پرهیزکار مشغول عبادت است؛ اما به

سوی کدامین قبله؟! نمی‌دانم! چشم بر او می‌دوزم.

جمعی از خلائق او را به سخره گرفته و دیوانه خطابش می‌کنند، لیک او هیچ

نمی گوید.

دیدگانم چه می بیند؟!

خویشتن داری غریبه را عبادت می پندارم!

آیا به راستی چنین است؟! پیش می روم تا مگر به او نزدیک شوم.

بناه بر خدا!! او را در شراره ای از آتش شعله ور می بینم! غریبه را چه شد؟!

نیکو می نگرم؛ آتشی مهیا نیست! اما غریبه، پاسخ جماعت جاهل را با خشم

بد و بی آن ها می آشوبد!

چه مانم چه می بیند؟!

مگر خشم شعله ای است از آتش مهیب؟!

به دل ترس دارم از پیش رفتن؛ لیک باید رفت.

غریبه را به نیایش می یابم. چه آرام با خدای خویش نجوا می کند! نزدیک تر

می شوم. او شادمان به گردنم می بندد و می خندد.

پروردگارا! مرا چه شده؟! شاده ای غریبه را نیایشی دیدم با خلوص.

از خود می پرسم آیا شادمانی نیایش است؟!

روی می گردانم و به سوی قوم خود می نگرم؛ آن ها دور و به غریبه نزدیک تر

شده ام. چهره او را می نگرم. گویی غریبه نیست، او را سیر دیده ام؛ لیک به کدامین

سرای؟! نمی دانم!

سخن گفتن آغاز می کنم و او گوشی شنوا دارد. بر او سر کرده و او را صبور

می یابم.

دست بر دیدگانم می نهم تا باری دیگر فرییم ندهند؛ لیک او را می بینم نور

ایمان می یابم. عرق سرد بر پیشانی ام نشست و دوباره او را غریبه می بینم.

پروردگارا! صبوری او را در چشمانم ایمانی منور یافتم؛ مگر صبر را بر ایمان

راهی هست؟!

لباس وحشت سراسر پیکرم را پوشانده. غریبه بسیار آشناست.

گامی پس می‌کشم، گویی آتش و دود غریبه را در چننه خود اسیر کرده و فریادرسی نیست. هراسی هولناک در دل دارم؛ لیک پاهایم چونان مسماری بر چاه نشسته خمیده نمی‌گردد.

آتش بر جان خویش نهادم و آهی برآوردم، پروردگارا! بر ما رحم نما...! بدایی برآمد پر صولت و جلی که او را عذابی سخت در گرفته به تاوان گناهی عظیم، خود را بر آموش ساخته و به خلق مشغول گشته؛ پس طعم نسیان را بر او بچشانیم.

دست برده و جشم می‌بندم، باری دیگر می‌گشایم؛ هیچ نشانی از عذاب نیست!!!

غریبه گوشه‌ای نشسته غریبه من می‌برد. زبان گشوده و پیاله‌ای پیش می‌کشد؛ آب نمی‌خواهی؟!

با دست لرزان پیاله می‌ستانم و سوی لبان خشکیده‌ای می‌برم تا جرعه‌ای از آن بنوشم.

صورت خویش درون آب می‌بینم.

پروردگارا! این منم یا غریبه؟!!!

به او می‌نگرم. او دیگر غریبه نیست! او سال‌هاست که سنای من است. او منم!

تنهای بیابان منم! عابد خویشتن دار منم!

نیایش گر شادمان منم! خشمگین فتاده به آتش منم!

مؤمن صبور منم!

جز من هیچ نیست.

غریبه‌ای در بیابان جز من نیست! بر خاک نشسته‌ام و بر خویش می‌نگرم، که

گویی پس از سال‌ها گم گشتگی خود را یافته‌ام.

نمی‌دانم از یافته‌ام خوشنود و رنگین باشم یا از عمر باخته‌ام غمگین.

به راستی من کیستم؟!

غریبه‌ای تنها که مشغول خلاق است، یا شادمان دلی که به موطن خویش
هزار قوم و طایفه دارد؟!

از که سراغ خویش بجویم؟

به که رنج دل بگویم؟!

خداوند! نیازمندم که خویشتن خویش را بیش از این بشناسم و سائل یافتن
عس گشایم...!

کدام روی روی نهم؟!

آرامش - ویس از که جویم؟!

امید به کدامین سعیر داشته باشم؟!

می‌دانم که اگر مشغول خلاق گردم، حیات خویش به ممات باخته‌ام.

می‌دانم که ضرورت نیست که خویشتن را نیکوتر بنگرم؛ اما با کدامین چشم؟!

آنها که بارها مرا فریاد می‌کنند؟!

شاید مجبور شوم آنها را باری دیگر بشویم و گونه‌ای دیگر بنگرم! می‌خواهم

از این پس، فقط بر خود بنگرم.

به یاد دارم دیدگانی که بر دیگران می‌نگرند، عین آگاهی می‌بینند و حُسن خویش.

خداوند! چه بسیار از خود غریبه‌ام و تنها. گویند میره از خویش زاده شده‌ام!

ترسی دارم از خود و تو را چه دوست یافته‌ام بر خود...!

پروردگارا! از تو خجالت می‌کشم.

چرا از تو و دیدار تو مرا ترسانده‌اند؟!

کجاست کودکی‌ام که دست در دست مادرم، پای بگویم و شادم به واسم

خدا مهربان‌ترین است.

چه دیر و شرمنده رسیده‌ام به جایی که می‌بینم جز تو، باید از همه ترسید.

و از جهل خویش بر خویش، بیش از همه...!

پروردگارا! از تو خجالت می‌کشم.

ساعتی در خود نگر تا کیستی
از کجایی رز چه نابی چیستی
در جهان بهر چه عمری زیستی
جمع هستی را بهر بر نیستی

• (صفی علی شاه)



پیشگفتار

ما انسان‌ها وقتی می‌خواهیم خود را معرفی کنیم، از نام و نام‌خانوادگی شروع کرده و بعد تاریخ تولد و سپس به زادگاه و محل زندگی خود اشاره می‌کنیم. گاهی نیز بیشتر توضیح می‌دهیم؛ مثلاً می‌گوییم متأهل هستم و یا در فلان رشته تحصیل کرده‌ام و یا اینکه در حال حاضر چه شغلی دارم. این‌ها اطلاعاتی است که به سؤال کننده در مقابل جمله لطفاً خودتان را معرفی کنید، ارائه می‌دهیم.

اطلاعات فوق‌الذکر اطلاعاتی است تاریخی و جغرافیایی از ما؛ اما خود واقعی ما چیست؟!

به راسی ما که هستیم؟!

چه اطلاعاتی از خود داریم؟!

آیا از خود، آگاهی داریم؟!

آیا می‌توانیم خود را به شخص دیگری معرفی کنیم؟!

اگر در ابتدای یک برگه نوشته شده باشد؛ شما که هستید؟ چقدر می‌توانیم در

مورد خود بنویسیم؟!

آیا اینکه می‌دانم چه غذایی را دوست دارم و چه روزهایی دارم، کافی است؟!

آیا اینگونه اطلاعات نشان دهنده خود واقعی من است؟!

آیا شناخت من از خودم فقط در حد پاسخگویی به این سؤالات است؟!

به راستی چه چیزهایی را باید در مورد خودم بدانم تا بتوانم بگویم در مورد

خود آگاهی دارم؟!

به نظر من برای اینکه بگوییم در مورد خودمان به حداقل آگاهی نداریم، پیدا

کرده‌ایم، باید بتوانیم به ۸ سؤال پاسخگو باشیم و خود را با پاسخ گویی به این

هشت سؤال توضیح دهیم.