

“بهترین حرف درازندگی کنیم”



انتشارات نقره فام
NOGHREH FAM



انتشارات کیان پارس
KIANEPARS

سرشناسه: صدری، نگار، ۱۳۴۱-
عنوان و نام پدیدآور: بهترین خود را زندگی کنیم / نگار صدری.
مشخصات نشر: تهران: کیان پارس؛ نقره فام، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۳۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۲۳۴-۹-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیفا
موضوع: راه و رسم زندگی -- جنبه های روانشناسی
موضوع: Conduct of life -- Psychological aspects
موضوع: روان شناسی خود
موضوع: Self psychology
ردم دی کنگره: ۱۳۹۷: ۴ ص ۷ / ۳۶۶۳۷
رده بندی دیویی: ۱۵۸ / ۱
شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۷۴۵۴۴

موضوع: راز زندگی کنیم

موضوع: نگار صدری

مدیر هنری: رشیدره

مدیر تولید: دین مهد

لیتوگرافی و چاپ: پارس

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۲۳۴-۹-۹

مرکز پخش: تهران - خیابان انقلاب - خیابان وحید نظری -
خیابان فخرائی - پلاک ۸۲ - واحد ۱۱
تلفکس: ۶۶۴۱۰۸۳۱

پیش‌گفتار

آنچه در این کتاب کوتاه می‌خوانیم، ترکیبی است از تجارب شخصی و هیولنعتی که داشتم یا کلاس‌هایی که رفته‌ام. جالب آنکه سر از کسب یکسری اطلاعات خام و به هنگام عملی ساختن آن در مسیر واقعی، پی‌بردم که در حال "آزمون و خطا" بسر می‌روم. اینکه درک کنم که براستی کدامیک از آن انباشتگی‌های اطلاعاتی در حافظه‌ام با نسخه‌ی نهایی "نگار" هم‌مانگی دارند، در نتیجه کلی از سالهای عمرم صرف آن شد که بفهمم چگونه در زندگی می‌توانند راهگشا باشند و از آنجا که تصمیم می‌خواهد دیگران بتوانند پس از طی طریق نه‌چندان دشوار و وقت‌گیر، مسیر درست را بیابند و راهی شوند و از همه مهم‌تر اینکه شاد باشند، خود را موظف به نوشتن چند جلد از اموری دانستم که جدا از تفسیرات مثبت و منفی‌مان از آن‌ها می‌توانند به همراهانی مفید و لازم در زندگی ما تبدیل گردند.

مطلب دیگر آنکه هیچگونه تقدم و تأخري در خواندن اين چند صفحه ي خلاصه و يا جمع بندي شده وجود ندارد، در واقع هيچيك پيش زمينه ي ديگري نيست، در عين اينكه تمامي آنها به نحوي لازم و ملزوم يكديگرند، يعني همان ابعاد متفاوت اما مفيد موجود در زندگي: براي مثال "تكرار" را در نظر بگيريم كه همانگونه كه مي تواند عادي سازنده و مطلوب را جاري سازد، همچنين مي تواند آسيب رسان نيز باشد. اينجاست كه انتخاب هاي ما اهميت پيدا مي كنند، اين به تكرار كداميك از امور زندگي مان مي تواند به عادي مفيد باو ي رهايي بخش منجر و منتهي شود.

در پايان لازم مي دانم كه ضمن تشكر و قدرداني از تمامي اساتيدم، بگويم كه از رول نما، "ضمير ياد شده" در اين صفحات را به شكل "ما" انتخاب كرده ام، زيرا كه هنوز خود را شاگرد مي دانم كه در حال پذيرش تجربه است، اما اين بار تجربه ي آنچه كه اولويت هاي من در زندگي هستند و با هوشياري و صداقت تمام انتخاب شان كرده ام تا بتوانم بهترين خود را زندگي كنم نه اينكه تنها زنده باشم.