

صورتک از چهره بردار

خودت باش

نویسنده: کارون مطلبی

سرشناسه	: مطلبی، کارون، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: صورتک از چهره بردار خودت باش / کارون مطلبی.
مشخصات نشر	: تهران: الهه مهر، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۵ ص:؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: 978-600-983329-0: ۲۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: اعتماد به نفس
موضوع	: Self-confidence
موضوع	: عزت نفس
موضوع	: Self-esteem
موضوع	: خودسازی
موضوع	: Self-actualization (Psychology)
رده بندی کنگ	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۳۹۷۲

صورتک از چهره بردار خودت باش

نویسنده: کارون مطلبی

صفحه آرا: زهرا سعادت‌ی

ناشر: الهه مهر / تهران

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۳۳۲-۹-۰

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: جوان

نوبت چاپ: اول بهار ۱۳۹۹

تماس با نویسنده: ۰۹۲۲۴۳۷۹۵۲۵



فهرست مطالب

اعتماد به نفس چیست؟	۱۳
از اعتماد به نفس مجازی تا اعتماد به نفس حقیقی	۱۵
صفت از چهره بردار، خودت باش و خودت را پیدا کن	۲۱
برای خود، زندگی کن	۳۰
به حرفه‌ی مزبور، علاقه‌ی خوش مشغول باش	۳۳
به تمام شایستگی‌ها، ایمان داشته باش	۴۱
از ناپاکی‌های درون رها شو و شمر منبت خود نفسانیات را!	۴۴
به خدایت ایمان بیاور، که قدرتی بزرگ در تو، هست و برای توست؛	۴۷
باور تنهایی را از خود دور کن	۴۷
خودت را از تکرار زندگی و روزمرگی رها کن	۵۴
به قضاوت‌های دیگران بی‌توجه باش	۵۹
رها شدن از ذهن ناآرام و هجرت به قلبی آرام	۶۴
آگاهی‌ات را ارتقاء بده؛	۷۲
حق خود را از زندگی بگیر	۷۵
بالین وجود و زندگی‌ات را سبک کن	۷۹
به دنبال هدف‌های بزرگ باش؛	۸۲



- ۸۷..... هر روز بهتر از آنی باش که هستی ...
- ۸۹..... در حال زندگی کن ...
- ۹۴..... خود را به بالِ رویاهایت بسپار ...
- ۹۸..... از کلام و اندیشه‌های منفی و افراد منفی‌نگر دوری کن ...
- ۱۰۲..... شوق، ورزش، خوب باش و مهربانی کن ...
- ۱۱۱..... مراقبه یا مدیتیشن بهره ببر ...

در دنیا، پراشیده است امروز، در دنیایی که منفی نگری، سطحی اندیشی و دور ماندن از حقایق زندگی باعث به سردی گراییدن روابط انسان با خود، دیگران و خدا شده و هویت، حقایق انسان در زیر آوارهای تجملات، خرافات و نقش‌ها مدفون گردیده است؛ بی‌شک، امروز بیش از هر دوره‌ی دیگر، به باور خود و خود بودن و نقش خویش را ایفا کردن اعتماد به قابلیت‌ها و عظمت وجودی خود و خدای خویش احساس می‌شود، تا هر گونه حقارت، روزمرگی و بی‌هویتی از تار و پود زندگی انسان زدوده شود و به عنوان ابرموجود، اشرف کائنات و نایب و گماشته‌ی خدا بر روی زمین شناخته گردد و بتواند، درستی از لذت‌ها، مواهب و زیبایی‌های حقیقی زندگی بهره‌مند شود.

به لطف خالق یزدان نیاز مبرم دیدم به این مقوله‌ی مهم زندگی بسازم، تا بلکه با این کتاب بتوانیم نگاهی متفاوت و اشراف گونه به این نیروی بنیادین زندگی داشته باشیم.

بنده در این کتاب هرگز ادعایی نکرده و شعار هم نخواهم داد، تا با ارائه سریع‌ترین راهکارها شما را به این سلاح در زندگی‌تان مجهز کنم، بلکه به لطف



خدا می‌کوشم این نیرو را به شکلی ریشه‌ای مورد کنکاش قرار دهم و با آرایه راهکارها و شیوه‌های بنیادین، چگونه تجهیز شدن به آن را بیان کنم تا بدین وسیله، باور زیبایی اعتماد به نفس و این نیروی شگرف - متناسب با توانایی، جنسیت، عشق و انگیزه‌تان - به مرور زمان در رگ و ریشه‌ی قلب و وجود شما بوذ نماید و بتوانید به لطف و یاری خداوند تحوُّلی زیبا در زندگی‌تان ایجاد کنید.

مدّت هاست که طی تماس با افراد مختلف، کوشیده‌ام که به نوعی ایمان و انگیزه‌تان را از آن‌ی به خود آمدن، شناخت نقش و قابلیت‌های منحصر خویش و متکی شدن به آن، بیرون آمدن از پله‌ی عادت و تکرار و پیمودن مسیر تکامل زندگی خود، برادریم تا این چرخش‌ها و حرکت‌های رو به جلو، پیش از پیش حقایق زندگی، زیبایی‌های آن و علمت خالق یکتا در این سراچه‌ی هستی‌طنین انداز گردد. این همان حس و نیروی است که خود من سال‌ها به دنبال آن بودم.

در جستجوی اینکه خودم باشم و نقش و توانمندی‌های خود را به درستی بنمایانم و هنگامی که از من پرسیده شود: «کمی هستم و چه کاره‌ام با قاطعیّت جواب دهم؟ اما متأسفانه سال‌های سال از این نیرو و باور دینی دور بودم و خدا می‌داند که از این بابت چه رنج‌هایی متحمّل شدم. عوارض دین یکی پس از دیگری در به مخاطره انداختن باور اعتماد به نفس و فرار کردن از واقعیّات و محیط اطراف و نقش‌های غیر خود را تجربه کردن دخیل بودند. ای تناس از همان ابتدا می‌دانستم که همه چیز به خودم بستگی دارد و این انسان (ابر موجود) است که اگر بخوهد خودش و متکی به قدرت خدای درونش باشد و بر ذهن محدودش



حاکم گردد و با قلبش بیاندیشد و زندگی کند، می‌تواند هر ناممکن را ممکن ساخته و بر زندگی و سرنوشت خویش حاکم گردد.

سال‌ها برای رسیدن به نیروی توفنده‌ی اعتماد به نفس، به قدرت‌ها و ابزارهای گوناگون متوسل شدم؛ اما هیچ کدام به درستی نتوانستند مرا به این نیروی شگرف درون مجهز کنند تا به باور خویش برسم و وجود و حضور خود را با صراحت و جرات لازم اعلام دارم. از طرفی هم با تهی بودن از این نیرو، مدام دچار اضطراب می‌شدم، حتی قادر به ایستادن روی پاهایم نبودم؛ اما با تحوّل بخشیدن به فاعل کنترل ذهن خود، با شناخت توانمندی‌هایم، با شناخت هر چه بیشتر خدا و دل‌سپردن به او و با پی بردن به بعضی از حقایق زندگی، توانستم در مسیری قرار گیرم و نقشی ایفا کنم و آن‌گونه زندگی کنم که بدان علاقه داشته باشم و احساس آرامش نمایم.

امید به اینکه با این کتاب خود بتوانم به تشریح پاره‌ای ناچیز از مقام و قدرت‌های شگرف انسان بپردازم؛ انسانی که با وجود و اشرف مخلوقات و نایب خدا روی زمین است و هیچ ناممکنی در مقابلش یارای مقاومت نیست، زیرا بندگی خدایی را می‌کند که ممکن ساختن هر ناممکن را دوست دارد!

«گاه آسان نیست که بدانی چه راهی در پیش گیری،

چه تصمیمی بگیری و یا چه کنی.

زندگی زنجیری از افق‌های نو، آرزوهای نو، روزهای نو و

تغییراتی است که به سوی تو می‌آیند.