

# رازِ نوشدن دم به دم

(تکنیک های کاربردی رهایی از زندگی یکنواخت)

تالیف :

محمد مظہری - منیر ورسی ده - فرامرز کوثری

www.ketab.ir



انتشارات رازنہان

۱۴۰۰

|                     |                                                                                                                     |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | مظهري، محمد، ۱۳۴۷ -                                                                                                 |
| عنوان و نام پدیدآور | راز نو شدن دم به دم : ( تکنیک های کاربردی رهایی از زندگی یکنواخت) / مولفین محمد مظهري، منیر و رسی ده، فرامرز کوثری. |
| مشخصات نشر          | تهران: رازنهان، ۱۴۰۰.                                                                                               |
| مشخصات ظاهري        | ۹۱ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.                                                                                                |
| شابک                | 978-622-278-334-1                                                                                                   |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیا                                                                                                                 |
| عنوان دیگر          | تکنیک های کاربردی رهایی از زندگی یکنواخت.                                                                           |
| موضوع               | تحول (روان شناسی)                                                                                                   |
| موضوع               | Change (Psychology)                                                                                                 |
| موضوع               | افسردگی -- پیشگیری                                                                                                  |
| موضوع               | Depression, Mental -- Prevention                                                                                    |
| موضوع               | دلزدگی -- پیشگیری                                                                                                   |
| موضوع               | Burn out (Psychology)-- Prevention                                                                                  |
| موضوع               | راه و رسم زندگی                                                                                                     |
| موضوع               | Conduct of life                                                                                                     |
| شناسه افزوده        | رسی ده، محمد، ۱۳۴۷ -                                                                                                |
| شناسه افزوده        | کوثری، فرامرز، ۱۳۴۴ -                                                                                               |
| رده بندی کنگره      | BF۶۳۷                                                                                                               |
| رده بندی دیویی      | ۲۴/۱۵۵                                                                                                              |
| شماره کتابشنسی ملی  | ۸۵۰۲۶۳۸                                                                                                             |
| اطلاعات رکورد       | فیا                                                                                                                 |
| کتابشناسی           |                                                                                                                     |

آدرس: میدان انقلاب، اول جمال زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲  
شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۰۱۸۴۱ - ۰۹۱۲۲۲۳۰۲۶۹  
آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com  
آدرس سایت: www.raznahanbook.com



که عنوان کتاب..... راز نو شدن دم به دم (تکنیک های کاربردی رهایی از زندگی یکنواخت)  
که مولف..... محمد مظهري، منیر و رسی ده، فرامرز کوثری  
که صفحه آرا..... مائده طومار  
که طراح جلد..... مرتضی خسروی  
که ناشر..... رازنهان  
که شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه  
که نوبت چاپ..... اول ۱۴۰۰  
که قیمت..... ۴۴۰۰ تومان

ISBN: 978-622-278-334-1

# فهرست مطالب

|    |                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|
| ۷  | مقدمه نویسندگان.....                                |
| ۱۲ | روزمهرگی در زندگی و نشانه های آن.....               |
| ۱۸ | نشانه های دچار شدن به روزمهرگی.....                 |
| ۱۹ | افسردگی موقتی یا احساس دلزدگی؟.....                 |
| ۲۶ | ده دلیل چرا زندگی تان این قدر کسل کننده است؟.....   |
| ۳۱ | وقتی از زندگی خسته شده اید چه کار کنید؟.....        |
| ۳۵ | زمان تغییر فرا رسیده است.....                       |
| ۴۲ | راه تغییر را بدون خستگی ادامه دهید.....             |
| ۴۶ | فضای مجازی و یکنواختی زندگی.....                    |
| ۵۶ | زندگی زناشویی تان را از یکنواختی نجات دهید.....     |
| ۶۰ | برای رهایی از یکنواختی، سوار قطار رشد شوید.....     |
| ۶۵ | زندگی خسته کننده را تبدیل به زندگی جذابی کنید.....  |
| ۷۲ | چگونه زندگی طولانی تر و متنوع تری داشته باشید؟..... |
| ۷۶ | اجتناب از زندگی کسل کننده و یکنواخت.....            |
| ۸۰ | پنج روش عملی برای رهایی از زندگی تکراری.....        |

## مقدمه نویسندگان

بسیاری اوقات تصمیم می‌گیری از همین فردا کاری بزرگ را آغاز کنی. مثلاً ورزش را شروع کنی، یا بطور جدی یادگیری یک مهارت را استارت بزنی و یا جدی به سلامتی خود بررسی و رژیم غذایی سالم و حساب شده‌ای را در پیش بگیری.

به ظاهر به نظر می‌رسد که همین تصمیم‌گیری کافی است. تویی و زندگی خودت و هیچ‌کس هم مانع نیست.

اما وقتی فردا از راه می‌رسد احساس می‌کنی چیزی هست که باعث می‌شود متوقف شوی. از درون میل شدید به تغییر داری، اما چیزی را بیرون هماهنگ با احساسات نفوذی در درون تو، علیه تصمیمی که گرفته‌ای به مقاومت برمی‌خیزد. تو تصمیم داشتی ورزش کنی، اما رویدادها و اتفاقات روزمره زندگی، طوری رخ میدهند که نفس ورزش کردن مداوم و مستمر تو زیر سوال می‌رود.

تصمیم گرفته بودی هر روز وقتی مشخص برای یادگیری یک مهارت یا هنر صرف کنی، اما باز می‌بینی روزمرگی و چیزهای تکراری در زندگیت بصورت یک مانع قوی سرراحت ظاهر می‌شوند و نمی‌گذارند در زمان تعیین شده عالی بدرخشی.

به راستی این روزمرگی و رویدادهای یکنواخت و تکراری اما دائمی و مستمر چیست که اجازه نمی دهند ما به آن چیزی که واقعا دوست داریم تبدیل شویم؟ اگر نتوانیم این مانع بزرگ را در زندگی خود شناسایی و راه حل یابی کنیم، بدون شک هرگز نمی توانیم به هیچ هدفی در هیچ جنبه ای از زندگی خود دست یابیم.

روزمرگی شبیه قفسی است از فعالیتها، قواعد، محدودیت ها، بایدها و نبایدها، درجه های مجاز خطا که در کنار هم به صورت یکپارچه و مرتبط، اجازه نمی دهند که شرایط از وضعیتی که به آن عادت داده شده ایم به وضعیت بهینه تر تغییر یابد. در واقع ما با عاداتی و تکراری کردن فعالیتها و کارها و اتفاقات زندگی خود، یک محیط اتوماتیک و خود به خودی برای زندگی خود ایجاد کرده ایم که حتی وقتی هوش و حواسمان هم درست و حسابی سرجا نیست، این مجموعه فعالیتهای عادت وار سبب میشوند که ما حداقل نتایج را بگیریم. حداقل هایی که گمان می کنیم در شبانه روز برایمان بس است و در درازمدت آن را سهم و قسمت خود از زندگی تلقی میکنیم. در واقع چیزی که قسمت می دانیم سهمیه ای است که روزمرگی ها در طول شبانه روز برای ما فراهم کرده اند. اگر از میزان و سهم عواطف، روابط، یادگیری، ثروت و سلامتی و هیجان و آرامش و شادی در زندگی خود راضی نیستیم باید دلیل آن را در محدودیت ها و قید و بندهایی جستجو کنیم که امور یکنواخت و به اصطلاح روتین و تکراری زندگی به ما تحمیل کرده اند. ما در سفر زندگی، خودمان را داخل خودرویی زندانی کرده ایم که سرعت و شتاب و امکانات رفاهی آن قالبی و ثابت و محدود است

و این خصوصیات و ویژگی ها هرروز تکرار می شوند. در واقع خودرویی که با آن راهی سفر زندگی هستیم همیشه یکسان است و خیلی تلاش کنیم همیشه در همان شرایط ثابتی است که از روز اول بوده است. بدیهی است که انتظار گاز بیشتر دادن با این خودرو و سرعت گرفتن و یا افزایش امکانات رفاهی و راحتی درون آن و یا توقع کاهش میزان مصرف سوخت و انرژی و شادی و آرامش بیشتر از این ماشین، مستلزم ایجاد تغییرات اساسی در ساختار و موتور و اجزای این خودرواست و در بسیاری مواقع برای بهبود وضعیت و شرایط سفر، باید خودروی نو و متفاوتی جایگزین قبلی گردد. روزمرگی های زندگی هم شبیه همین خودروی تکراری و قدیمی و کند و محدود اند. آنها دست و پای ما را بسته و نمی گذارند ما از حداکثر ظرفیت های محیط استفاده کنیم و در عین حال بیشتر مقدار استعدادها و قابلیت ها و توانمندی های درونی خود را آشکار سازیم. پس باید چه کرد؟

اولین گام شناخت و در واقع شکار روزمرگی هاست. زندگی یک پدیده دائما در حال تغییر و به روز شدن و حدس ناپذیر است، اما ذهن از طریق عاداتی ساختن و ساده سازی بیشتر امور و روال های زندگی سعی می کند آن را کهنه و تکراری و قابل پیش بینی جلوه دهد. در واقع مقصر بخش عمده روزمرگی و کسلی و خسته کننده بودن زندگی روزمره ما، ذهن خود ماست که سعی می کند با تکراری جلوه دادن اتفاقات، روی آنها کنترل داشته باشد و قصه ای که در طول شبانه روز می سازد را روی این بستر تکراری به پیش ببرد.