

۲۱۵۶۰۰۰

به نام خدا

چگونه زندگی کنیم؟

سخنرانی های منصور تعالی درباره سبک زندگی

گردآوری و تنظیم: سمیرا امین

سرشناسه	: امینی، سمیرا، ۱۳۷۰-
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه زندگی کنیم؟: سخنرانی‌های منتور تعالی درباره سبک زندگی/گردآوری و تنظیم سمیرا امینی.
مشخصات نشر	: تهران: آینده پژوه، ۱۳۹۹.
شابک	: 978-622-970031-0
ن. دیگر	: سخنرانی‌های منتور تعالی درباره سبک زندگی.
موضوع	: شیوه زندگی
صوب	: Lifestyles
رده بندی کنگ	: HQ۲۰۴۲
رده بندی یوبی	: ۳۰۶/۴
شماره کتابخانه ملی	: ۶۲۲۵۰۷۹

عنوان کتاب: چگونه زندگی کنیم؟: سخنرانی‌های منتور تعالی درباره سبک زندگی
گردآوری و تنظیم: سمیرا امینی

ناشر: آینده پژوه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹، ۵۰۰ جلد

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۰۰۳-۱-۰

کلیه حقوق متعلق به انتشارات است. تکثیر این کتاب به هر شکل، کاغذی یا الکترونیکی، بدون مجوز کتبی انتشارات ممنوع است. برای تهیه کتاب می‌توانید با شماره تلفن ۸۸۴۶۳۷۸۷، ۰۹۱۲۵۱۱۷۰۶۷ تماس بگیرید.

فهرست

پیشگفتار/۵

مقدمه/۱۵

فصل ۱. خبرساز باشیم، نه خبرنگار/۱۹

فصل ۲. با چشمان زیبایین به دنیا نگاه کنیم/۲۶

فصل ۳. متفکرانه زندگی کنیم/۲۹

فصل ۴. بکوشیم تا مستقل شویم/۳۵

فصل ۵. منافع خود را تشخیص دهیم/۳۹

فصل ۶. با خداوند و دیگران رابطه تجاری برقرار کنیم/۴۵

فصل ۷. با دیگران روابط سازنده و تعالی بخش برقرار کنیم/۵۳

فصل ۸. در برخورد با افراد معمولی رویکرد درمان گرانه داشته باشیم/۵۹

فصل ۹. کمک کننده و تأثیرگذار باشیم/۶۵

فصل ۱۰. متفاوت و متمایز باشیم. ۶۹/

فصل ۱۱. برای خود یک زندگی درونی غنی و پرکیفیت بسازیم. ۷۵/

فصل ۱۲. اهل مطالعه باشیم. ۸۳/

فصل ۱۳. فعالانه زندگی کنیم. ۸۹/

فصل ۱۴. بزرگ فکر کنیم. ۹۵/

فصل ۱۵. دیگران را رعایت کنیم. ۹۹/

www.ketab.ir

پیشگفتار

چند روزی بود که مدام این حرف در خانه تکرار می‌شد، که هفده آبان‌ماه، اسم من در یک کلاس که تا حالا اسمش را نشنیده بودم، نوشته شده و من باید راس ساعت سه آنجا باشم. منم، خودم برای رفتن به این کلاس کلنجار می‌رفتم و با خودم می‌گفتم: ارزش کن، تو را چه به چنین کلاس‌هایی؟ تو خیلی کار کنی بروی و در کلاس را ادامه بدهی یا طبق عادات کلیشه‌ای بروی کلاس زبان یا آشپزی که تار داری..."

خلاصه تصمیم گرفتم که آن روز به هر دلیلی بهانه‌ای بی‌ورم و قطعی بگویم که دوست ندارم در این کلاس‌ها شرکت کنم.

هر دفعه از این کلاس حرف می‌شد، و من نه می‌گفتم، با مخالفت شدیدی از طرف همسرم روبرو می‌شدم. ساعت دوازده، هفده آبان‌ماه بود

من در حالی که برای رفتن به یک مهمانی دورهمی بودم، گوشی‌ام زنگ خورد و همسرم با لحنی مهربان و پرانرژی گفت: "حاضری؟" تا حالا اینقدر برای حضورم در کلاس یا جمعی او را راغب ندیده بودم. گفتم: "سلام، کجا به سلامتی؟" گفت: "امروز جلسه اول کلاس‌مان است، چطور یادت رفته؟" من گفتم: "امروز که من مهمانی دعوت هستم و نمی‌توانم بروم. انشالله جلسه آینده."

تا زمانی که من عصبانی شدم. من عصبانی شدم و گفتم: "به خدا! این کلاس‌ها واجب‌تر دارم و به اندازه کافی مشغله فکری دارم که دیگر وقت برای درس خواندن نباشد." ولی همسرم مصمم بود و گفت: "خوب حالا که اینقدر مخالفت می‌کنی. این جلسه را با من بیا. اگر نخواستی دیگر نیا."

به هر حال من قبول کردم و شرمه گذاشتم که اگر دوست نداشتم، قبل از اتمام کلاس آنجا را ترک کنم.

من از رفتن در این جمع‌ها، فراری ردم. آخر چند سال بود که از محیط درس و اجتماع کلا دور شده بودم. همین باعث شده بود که خجالت بکشم.

بعدها فهمیدم که این خجالت، به خاطر عزت نفس پایین من است. مدام در ذهنم این می‌چرخید که اگر از من جواب و سوالی بشود، من نتوانم جواب بدهم، چه می‌شود؟

رسیدیم به مدرسه، وارد مدرسه شدم. چشم به جمعیت زیادی افتاد که همه برایم غریبه بودند. ناگهان چشمم به یکی از آشناها افتاد که

مشوق اصلی رفتن همسرم به مدرسه، شوهر او بود. خیلی خوشحال شدم و گفتم خدا را شکر، یک آشنا اینجا دیدم.

همین جور که چشمم دنبال آشنا می‌گشت، یک خانم و آقا با لحن مهربان و مودب به ما سلام کردند و ما را به سمت جلو، دقیقا مقابل تخته دعوت کردند. چشمم به یک آقای قد بلند با موهای سفید و چهره دوشین افتاد. ناخودآگاه دلم یک جوری شد، انگار که سال‌ها بود او را می‌شناختم و به موری عجیب حس آرامش وجودم را فرا گرفت.

ذهنم رفت سمت آنکه ایشان را کجا دیده‌ام، که متوجه سلام کردن و خوشامدگویی آن‌ها شدم.

ایشان ما را دقیقا به و تا به دلی که روی روی خودشان بود، دعوت کردند. من و همسرم کنار هم نشستیم. من کیفم را دادم دست همسرم که تا آن لحظه حتی بنده خانم را نکرده بود یک کلمه حرف بزند. بعد از چند دقیقه آقای یک برگ کاغذ که رویش یک درخت کشیده بود و معرفی کلاس‌های تعالی فردی بودند، همراه یک خودکار جلوی ما گذاشتند. همین جور که کاغذ را مطالعه می‌کردم چشمم به مدرس کلاس افتاد، آنجا بود که متوجه شدم ایشان استاد ملکی هستند.

خوب یادم است مثال ماشین بوکاتی و هواپیمای بوئینگ ۷۴۷ را می‌زدند که باز هم من چیزی متوجه نمی‌شدم. یک دفعه ریس را به همسرم کردم و گفتم: "کلاسی که می‌گفتی همینه....."

هرجوری بود دو ساعت اول گذشت، و آنراک دادند. یک نفس عمیق کشیدم از جام بلند شدم. همین که می‌خواستم شروع کنم به غر زدن

یه دفعه استاد ملکی فر آمدند جلوی ما و با همسرم مجددا سلام علیکی کردند. گویا با همسرم آشنا بودند و قبلا همدیگر را دیده بودند.

همسر، مرا به ایشان معرفی کردند و استاد هم از من استقبال کردند و با خوشرویی گفتند: "دخترم مطمئن باش از آمدنت به اینجا پشیمان نمی‌شوی. قرار است در این دوره اتفاقات خوبی بیفتد. با کلمه دخترم است. حس آرامشی به من دست داد. غرق شدم توی صورت ایشان. پدر من نزدیکی به ایشان داشتم. انگار تمام دلپره‌هام و استرس‌هایم تمام شده بود."

این دفعه با اشتیاق نشستم سر جایم و با دل‌وجان به حرف‌هایشان گوش دادم. با همه حرف‌ها برایم آشنایی نداشت و من متوجه منظورشان نمی‌شدم ولی در گفتارهای ارزشمندشان غرق شده بودم.

استاد روی تخته سه تا دایره کشیدند. هدف و معنای زندگی همون نمودار ون بود، داشتند توضیح می‌دادند. من هنوز در کشیدن دایره‌ها تردید داشتم که آمدند و با صبر و حوصله به من توضیح دادند.

توی یکی از دایره‌ها باید عشق شغلی را می‌نویشت. از من پرسیدند به چه شغلی علاقه داری؟ چیزی که اصلا تا حالا به آن فکر نکرده بودم و خیلی از ذهن من دور بود. یادم نیامد که آخرین بار چه زمانی به این قضیه فکر کردم یا اصلا تا حالا در موردش به ذهنم چیز رسیده؟

ولی احتمالا اصلا به آن فکر نکردم یا اگر هم کردم خیلی کم و بیش بوده. زمانی که بچه بودم این اتفاق توی بازی بچگی‌هام افتاده بود. در ذهن من سوال‌ها می‌چرخید که استاد گفتند: "یک کم فکر کن اشکالی ندارد و بعد از اینکه فکر کردی می‌تونی با دقت پُرش کنی."