

سرجای خودت باش!

نویسنده: زری کهلانی

www.ketab.ir

سرشناسه	کهلانی، زری، ۱۳۸۴ -
عنوان و نام پدیدآور	سر جای خودت باش! / مولف زری کهلانی.
مشخصات نشر	تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۰۷ص: ۵/۱۴×۲۱/۵ م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۱۰۲-۹:
وضعیت فهرست نویسی	فیبا:
موضوع	خودشناسی در زنان
موضوع	Self-perception in women:
موضوع	زنان -- روان شناسی
موضوع	Women -- Psychology:
موضوع	زنان:
موضوع	Women:
رده بندی کنگره	BF۶۹۷/۵:
رده بندی دیویی	۳۰۶/۴۶۱۳۰۸۲:
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۲۰۵۶۶:
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا:

ارشدان

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

www.ketab.ir

سر جای خودت باش!	نام کتاب:
زری کهلانی	نویسنده:
آموزشی تالیفی ارشدان	ناشر:
اول	ویرایش:
اول ۱۴۰۰	نوبت چاپ:
www.irantypist.com	حروفچینی و صفحه آرای:
www.irantypist.com	طراح و گرافيست:
۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۱۰۲-۹	شابک:
۱۰۰۰	شمارگان:
www.arshadan.com	مرکز خرید آنلاین:
www.arshadan.net	
۰۲۱۴۷۶۲۵۵	مرکز پخش و توزیع:
zarikahlani70@gmail.com	آدرس ایمیل:
moshavere_zhivar	اینستاگرام:
تومان ۴۰۰۰۰	قیمت:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند زاسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی همتا، ای بخشنده‌ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان
مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست

- فصل ۱: یادآوری خاطرات ۱۵
- فصل ۲: قبل از انتخاب، اول خودت را بشناس ۲۳
- فصل ۳: تأثیرپذیری ازدواج شما از خانواده و اطرافیان ۳۵
- فصل ۴: دختر خوبی باش! زن خوبی باش! ۴۵
- فصل ۵: به سلامتی جسم و روان خود اهمیت دهید ۵۵
- فصل ۶: سر جای خودت باش زن باش ۶۵
- فصل ۷: برای تحقق آرزوهایت، خودت تلاش کن ۷۵
- فصل ۸: علت تصمیم به ازدواج مهم است ۸۳
- فصل ۹: «سبک زندگی» تو چیست؟ آن را پیدا کن ۹۳
- فصل ۱۰: تمرین‌هایی برای آرامش جسم و روح ۹۹

پیش‌گفتار

سلام دختر، سلام زن. بانوی عزیزی که این کتاب را برای خواندن انتخاب کرده‌ای، من همین‌جا قول می‌دهم که بعد از خواندن این کتاب، تصمیمات جدی‌تر و بهتری برای خودت می‌گیری. وقتی خواستم شروع به نوشتن این کتاب کنم، اول تصمیم داشتم که فقط نوشته‌هایم خطاب به دخترها باشد، اما فکر کردم که اصلاً واژه دختر و زن از کجا آمده است؟! هر دو یکی هستند. چه بسا دختران عزیزی که به دلیل جبر زمانه مجبور شدند از کوچه‌های دخترانه خود بگذرند و زن باشند و چه بسا زنان عزیزی که هنوز در کوچه‌پس‌کوچه‌های دخترانه خود مانده‌اند و عده‌ای دیگر مابین این دو، در رفت‌وآمد هستند. فکر می‌کنم خود من، از دسته سوم هستم، ولی بهتر است همین‌جا به قول معروف سنگ‌هایمان را با هم وا بکنیم. از هر گروه که هستید، اکنون وقت کشف انسانیت خویشتن، قبل از زن بودن است.

هر کدام از ما برای خلق اثر و مأموریتی آفریده شده‌ایم و اگر درون خود آن را بیابیم، قطعاً در زندگی جاودانه خواهیم شد و امروز ای بانو، قبل از هر چیز می‌گویم خودت را کشف کن. حضرت مولانا می‌فرماید: «ای نسخه‌اسرار الهی که تویی و ای آینه جمال شاهی که تویی، بیرون ز تو نیست هرچه در عالم هست، از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی.»