

دخترِ خاصی باش

سیده نازنین زهرا موسوی



انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز

پاییز ۹۸

سرشناسه	:	موسوی، سیده‌نازنین زهرا، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	:	دختر خاصی باش / سیده‌نازنین زهرا موسوی.
مشخصات نشر	:	اهواز : انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	م.س.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۱۲۳-۸۳-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	راه و رسم زندگی -- مطالب گونه‌گون
موضوع	:	Conduct of life -- Miscellanea
رده بندی کنگر	:	BF۶۳۷
رده بندی دیوید	:	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۷۱۸۷۶۹

دختر خاصی باش

ناشر: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز

نوبت چاپ: پانزدهم

شمارگان: ۱۰ نسخه

بهاء: ۱۵۰۰ تومان

اخطار

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از: زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه C) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع است. متخلفان به موجب بند ۵ ماده ۱۰ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

مرکز نشر و پخش: اهواز-امانیه-خیابان سقراط غربی جنب مجتمع تصادفات دادگستری-پله خت سار-

پلاک ۱۲۰ / تلفن تماس: ۳۳۳۳۳۸۶۵-۳۳۳۶۲۸۹۳-۰۶۱ دورنگار: ۳۳۳۶۴۵۶۸-۴۱

نشانی‌های اینترنتی: www.olfo.ir www.parsinbook.ir

پست الکترونیکی: olomofonon.pezechski@gmail.com



فهرست

- تکّه اول: ۱۳
- من خودم را دوست دارم ۱۴
- من و خودم ۱۸
- من در قبال تصمیم‌هایم ۲۴
- من و وظایفم ۲۸
- من در قبال عزیزانم ۳۱
- من و خواسته‌هایم ۳۴
- من و عذیبم ۳۷
- من و تخیلم ۴۱
- تکّه دوم:
- من با تمرین خوبی‌ها به مردم احترام می‌گذارم
- روزانه از خود مراقبت کنیم و روال خود را برای رهایی آماده کنیم ۴۲
- برای هر نظری مخالفی که دریافت می‌کنیم بحث و کشمکش را شروع نکنیم ۴۳
- جواهر درون خود را با مهربانی نمایان کنیم ۴۶
- خود را در نزد دوستان شکست‌خورده و بدبخت نشان ندهیم ۴۸
- ترس را بشناسیم و مواظب پیام‌های آن باشیم ۵۱
- شیوه نگرش خود را تغییر دهیم ۵۳
- به ضعیف‌تر از خودمان بی‌احترامی نکنیم ۵۵
- راه تفکر درست را نبندیم ۵۷

- ۵۹ روزی هزاران مرتبه با خود تکرار کنیم، باید قوی باشم و قوی
بمانم
- ۶۵ احساس همدردی همیشه زیباست، آن را دریغ نکنیم
- ۶۸ حامی و یار خوبی باشیم
- ۷۱ با لطافت و مؤدبانه صحبت کنیم
- ۷۴ ذهن خود را شلوغ نکنیم
- ۷۸ لطفاً قضاوت نکنیم و در زندگی افراد سرک نکشیم
- ۸۰ خود را با خود خدای باشیم
- ۸۳ افکار منفی نسبت به خودمان دور کنیم
- ۸۶ به دیگران اعتماد به نفس ببخشیم و همیشه مشوق باشیم
- ۸۸ عقب‌نشینی ممنوع
- ۹۰ عقلانی رفتار کنیم و تصمیم بگیریم
- ۹۲ شرایط خود را بپذیریم
- ۹۵ با سختی‌ها دوست شویم، تا سریع‌تر حل شوند
- ۹۷ جریان زندگی مانند یک رود روانه است، به این جریان اعتماد
کنیم
- ۹۹ نه به گذشته، نه به آینده، فقط زمان حال
- ۱۰۲ وقتی شخصی به ما پناه می‌آورد، او را از این کار پشیمان نکنیم
- ۱۰۴ به ارزش‌های انسانی توجه کنیم
- ۱۰۵ تشکر کنیم
- ۱۰۷ از نه گفتن هراس نداشته باشیم، لزومی ندارد خود را برای همه
وقف کنیم

- ۱۰۹ از افرادی که حس ناامیدی را انتقال می‌دهند، دوری کنیم
- ۱۱۲ از افراد بی‌طرفیت تعریف نکنیم
- ۱۱۴ تحمل خود را در معاشرت‌ها بالا ببریم
- ۱۱۶ برای خودمان جشن بگیریم و به خود کادو دهیم
- ۱۱۸ خود را درگیر خود کنیم
- ۱۲۰ ر موانعی به نقطه‌ای دور برویم و از تنهایی لذت ببریم
- ۱۲۳ به یک اتفاق بیش از اندازه فکر نکنیم
- ۱۲۴ هیچ وقت در مقابل افراد فرصت طلب سکوت نکنیم
- ۱۲۶ برای جناب بودی، برع و شیوه صحبت کردن صحیح را بیاموزیم
- ۱۲۸ خود را آویزان یک بند نکنیم
- ۱۳۰ سطح فکری و رفتاری خود را بالا ببریم
- ۱۳۲ اجازه ندهیم افراد از ما سوء استفاده کنند
- ۱۳۴ نسنجیده رفتار نکنیم
- ۱۳۶ برای کارهای خود هر چقدر کوچک، همیشه همتای مشخص کنیم
- ۱۳۸ در هر رفتاری تعادل داشته باشیم و رعایت حد و مصلحت را فراموش نکنیم
- ۱۴۰ از ملاقات با کودکان بیمار غافل نشویم
- ۱۴۲ سالمندان را دوست داشته باشیم و پای صحبت‌های آنان بنشینیم
- ۱۴۴ فردی متوهم و سودجو نباشیم
- ۱۴۷ حواسمان باشد به چه فردی فرصت مجدد دهیم

- نقش بازی نکنیم، اگر دوست داریم شبیه آرزوهایمان شویم تلاش کنیم ۱۴۹
- به افراد عقده‌ای اهمیت ندهیم ۱۵۲
- تحت تأثیر هیچ صحبتی قرار نگیریم ۱۵۴
- شتاب‌زده رفتار نکنیم ۱۵۶
- هم، استوه و دغدغه‌ها را در یک زمان مشخص پایان دهیم، اگر پایان ندهیم جدی خواهند شد ۱۶۲
- همه چیز ساده است، درگیر شدن در مسائل مسبب پیچیدگی است ۱۶۸
- تکه سوم: ۱۷۳
- من از دلخوشی‌های کوچک نیز آرامش را دریافت می‌کنم
- شادی و آرامش را از لابه‌لای تمام کارهای کوچک و روزمره و اتفاق‌های معمولی پیدا کنیم ۱۷۴
- ۱۸ دلخوشی کوچک ۱۷۵

در جریانِ روزمرگی و زندگانی، هر یک از ما ممکن است در شرایط مختلفی قرار بگیریم، برای عبور از این چالش‌ها نیازمند کمی تلاش و تغییر هستیم. از نظر من هر فردی می‌تواند مربی خودش باشد، چون اتفاق‌ها و نوع رفتار هر یک از ما با هم متفاوت است و هر فردی با توجه به عزم و ارادهٔ خودش می‌تواند، سریع‌تر و بهتر به نتیجه‌ای مطابق باست پیدا کند. هر فردی باید خودش تصمیم بگیرد، تغییر کند. مجبور از نو شروع کند و به دنبال شیوهٔ صحیح زندگی کردن باشد. اگر نخواهد و شرایط را نپذیرد، هرگز تغییر نخواهد کرد و در آن سطح نیز باقی نخواهد ماند. بلکه روز به روز فرسوده‌تر خواهد شد. من سعی کرده‌ام تا حدی راجع به مسائل ساده‌ای که در پیرامون ما وجود دارند، به شما، موضوع‌هایی که اکثر افراد به راحتی از کنارشان عبور می‌کنند، بیاورم. تمرین کنیم که خوب باشیم، از خودمان شروع کنیم و آرامش را به یکدیگر هدیه کنیم. با رفتارهای زشت و شیطانی، مشکلات افراد را بیشتر نکنیم. مهر بورزیم و یکدیگر را دوست داشته باشیم. رفتارهای منفردانه را کنار بگذاریم، قدرتمندانه شرایط آرام را خلق کنیم و با آرامش به زندگی لبخند بزنیم.