

درباره‌های زندگی

۱۷۴ نکته درباره انسان، زندگی و معنا

منوچهر خادمی

www.ketab.ir

- سرشناسه : خادمی، منوچهر، ۱۳۶۶ -
- عنوان و نام پدیدآور : درباره‌های زندگی : ۱۷۴ نکته درباره انسان، زندگی و معنا/ منوچهر خادمی.
- مشخصات نشر : تهران: منوچهر خادمی، ۱۳۹۷.
- مشخصات ظاهری : ۲۶۵ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
- شابک : ۲۰۰۰۰ ریال ۳-۷۸۸-۰۰۰-۶۲۲-۹۷۸:
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- موضوع : زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
- موضوع : Life -- Psychological aspect
- موضوع : راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
- موضوع : Conduct of life -- Psychological aspect
- رده بندی کنگره : ۳۹۷.۱۸۸۲ : نغ ۲ف/
- رده بندی دیویی : ۵۸/۱
- شماره کتابشناسی ملی : ۵۲۶۶۹۲۶

"درباره‌های زندگی"

- ۱۷۴ نکته درباره انسان، زندگی و معنا

مؤلف: منوچهر خادمی

محل نشر: تهران/ ناشر مؤلف

شابک: ۳-۷۸۸-۰۰۰-۶۲۲-۹۷۸

تعداد صفحات: ۲۶۵

قطع اثر: رقعی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ پیشگام

چاپ اول: ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

فهرست مطالب

- پیشگفتار ۱۳
- ۱ ۱۷
- از این تپه آدم‌ها نباشیم و از این تپه آدم‌ها یکم فاصله بگیریم ۱۸
- از عادت بیا بیا ۲۰
- افسردگی خندان ۲۱
- از قطار زندگی نپر پایین ۲۲
- اینجا چه کسی خفته است ۲۳
- افق نگاهت تا کجاست؟ ۲۵
- آدم‌های منفی ۲۶
- اعتیاد و اضطراب ۲۷
- اصل فراوانی ۲۹
- ای کاش ۳۱
- آتش زندگی ۳۲
- انتخاب کن که چی باشی ۳۴
- استادی و شاگردی ۳۶
- از درجه ۲ها فاصله بگیرد ۳۷
- انجام بدهیم یا ندهیم؟ ۳۸

- ۳۹..... آیا زندگی ارزش زیستن دارد؟
- ۴۰..... آیا دنیا به آخر رسیده است؟
- ۴۱..... آیا قدرت‌های درونمان را میشناسیم؟
- ۴۳..... آیا معنا را میشهود دید؟
- ۴۵..... آیا بن‌نالی‌دی را تجربه کرده‌ام؟
- ۴۷..... آیا همه چیز مهم است؟
- ۴۹..... بال‌ها و ریش‌ها.....
- ۵۱..... باید ترازو داشته باشیم.....
- ۵۲..... به خودتان دروغ نگوئید.....
- ۵۴..... به مجلس ختم خودت برو.....
- ۵۵..... بها یا بهانه.....
- ۵۶..... با خیانت چه کنیم؟
- ۵۷..... بالاخره این آرامش کجاست؟
- ۵۹..... بالاخره تلاش کنیم یا نکنیم؟
- ۶۰..... بالاخره ما برای چی ساخته شدیم؟
- ۶۲..... برندگی یا بازندگی.....
- ۶۳..... بند ناف — جایگزین.....
- ۶۴..... بیشتر مراعات کنیم.....
- ۶۵..... پله یا آسانسور.....
- ۶۶..... تار و پود زندگی.....

- تا کی انتقاد ۶۸
- توپ و دروازه بان زندگی ۶۹
- تقدیر یا اختیار ۷۰
- تصور زندگی و خود زندگی ۷۲
- تنهایی و ترس از تنهایی ۷۳
- تر اینجوری نباش ۷۴
- تو پیرتر چه اسمان نرسی ۷۵
- تو چراغ خود برافروز ۷۷
- تو، جان جهانی ۷۹
- تمام دار و ندار من است ۸۰
- جانگیرهای مخوف ۸۲
- جای خالی برف‌ها ۸۳
- جدایی و تقدیر ۸۴
- چرا تغییر میکنیم؟ ۸۵
- چرا می‌میریم؟ ۸۷
- چرا همه چیز قابل پیش‌بینی نیست؟ ۸۹
- چم و خم زندگی ۹۰
- چه چیزی خوب است و چه چیزی بد؟ ۹۱
- چه زندگی‌ها که ۹۳
- چجوری تحلیل میکنی؟ ۹۵

- ۹۶..... چرا به ما میگویند انسان؟- ۱ (جواب اول)
- ۹۷..... چرا به ما میگویند انسان؟- ۲ (جواب دوم)
- ۹۸..... چرا به ما میگویند انسان؟- ۳ (جواب سوم)
- ۱۰۰..... چرا عاشق میشویم؟
- ۱۰۱..... چقدر اها احتیاط هستیم؟
- ۱۰۲..... چقدر به انتهای راه مانده است؟
- ۱۰۴..... چه موقع باید انسان داشته باشیم؟
- ۱۰۵..... حس بی‌ارزشی و ارزش‌مندی.....
- ۱۰۶..... حال و روز ما و فهم دیگران.....
- ۱۰۸..... خُب چکار میکنی؟
- ۱۰۹..... خدای دهنده - خدای گیرنده
- ۱۱۱..... خدایا ما را ببخش
- ۱۱۲..... خطر کن
- ۱۱۳..... خدایا
- ۱۱۵..... خودت را بخواه
- ۱۱۶..... خوش بختی یا خوش وقتی
- ۱۱۹..... خیانت به همسر
- ۱۲۰..... دستاوردهای درونی و بیرونی
- ۱۲۲..... در وصف باد و بادبان و بادسوار
- ۱۲۳..... دوی استقامت یا دوی سرعت؟

- در رابطه دارید کنترل میشوید اگر طرف مقابل دارد ۱۲۵
- درباره‌های زندگی - ۱ ۱۲۷
- درباره‌های زندگی - ۲ ۱۲۹
- درباره‌های زندگی - ۳ ۱۳۱
- دعای و خدای ۱۳۳
- دو حالت موفقیت ۱۳۴
- دو نوع دلیلی ۱۳۵
- دیوارها هرگز جعبه‌ها را نمی‌بینند ۱۳۷
- رازهای زندگی ۱۳۸
- رشد و اضطراب ۱۴۰
- رها کردن ۱۴۱
- راه خودت را برو ۱۴۳
- زمان طلایی ۱۴۴
- زندگی بیرونی یا زندگی درونی ۱۴۶
- زندگی معنا دار و انسان معناگرا چه شکلیه؟ - ۱ ۱۴۷
- زندگی معنا دار و انسان معناگرا چه شکلیه؟ - ۲ ۱۴۹
- زندگی معنا دار و انسان معناگرا چه شکلیه؟ - ۳ ۱۵۰
- زندگی مه‌آلود ۱۵۲
- زندگی و شکست ۱۵۴
- زندگی، تعلق و رهایی ۱۵۵

- ۱۵۶ زندگی، ساده است یا آسان؟
- ۱۵۷ زیستن در سایه توجه
- ۱۵۸ زمان و زندگی
- ۱۵۹ ژست افسردگی و تفسیر ناامیدانه
- ۱۶۱ سخن — تغییر
- ۱۶۳ سفر زندگی، آب — راه بین راه دارد یا نه؟
- ۱۶۴ سلطه‌پذیر — سلطه‌پذیری
- ۱۶۶ سه نکته درباره ارتباط با خدا
- ۱۶۷ شب — ها قبل از خواب
- ۱۶۸ شناختن یا چشیدن
- ۱۶۹ شلوارم تنگ — شده
- ۱۷۰ شیر روانی و شمشیر روحی
- ۱۷۲ عاطفه خوارها
- ۱۷۴ عرصه زندگی
- ۱۷۵ عده‌ای از ما
- ۱۷۶ عشق سیاه و عشق سفید
- ۱۷۷ عاشقی یا فرافکنی زندگی نریسته؟
- ۱۷۹ فداکاری و شبه فداکاری
- ۱۸۰ فرار نکنیم —
- ۱۸۱ قابله و درد زایمان

- قرارداد نانوشته..... ۱۸۲
- قضاوت‌های خام..... ۱۸۳
- کاری که انجام می‌دهی، خیلی بالارزش است..... ۱۸۴
- کدام نگاه؟ - بخش اول..... ۱۸۶
- کدام نگاه؟ - بخش دوم..... ۱۸۷
- کمال طلبی افراطی و حس رضایتمندی..... ۱۸۸
- کوه و کوه‌نورد..... ۱۸۹
- کارویژه ما..... ۱۹۱
- گلی که شکوفه می‌دهد..... ۱۹۲
- گام‌ها و کفش‌ها..... ۱۹۳
- گذشته دکمه edit ندارد..... ۱۹۵
- گل و گلدان..... ۱۹۷
- لانه خرگوش..... ۱۹۹
- لغنتی‌ها - بخش اول..... ۲۰۱
- لغنتی‌ها - بخش دوم..... ۲۰۳
- ما چرا می‌ترسیم؟..... ۲۰۵
- ما هنوز زندگی نکرده‌ایم..... ۲۰۶
- ما و زندگی نزیسته..... ۲۰۷
- ما، عمر ابدی و زلزله..... ۲۰۸
- معنا و معنویت؛ یک قلمبه نور نیست..... ۲۱۰

- ۲۱۲..... مغرور متواضع
- ۲۱۳..... ما نامرئی میشویم اگر
- ۲۱۵..... من یک افسرده‌ام
- ۲۱۶..... ما کی نجات پیدا میکنیم؟
- ۲۱۷..... ما سئال هستیم
- ۲۱۸..... ما مهم از تن منی خردمان هستیم
- ۲۱۹..... ما نمیتوانیم
- ۲۲۰..... محتاط بودن
- ۲۲۱..... من بیچاره
- ۲۲۳..... میوه‌های حال
- ۲۲۴..... نیایش - ۱
- ۲۲۶..... ناامیدی با ما چکار میکند!
- ۲۲۸..... ناامیدی و خودکشی.....
- ۲۲۹..... نور را نشانمان بده
- ۲۳۰..... نکنیم این کار را
- ۲۳۱..... نو شدن
- ۲۳۲..... نوک زدن یا شکار کردن
- ۲۳۳..... نیمه اول - نیمه دوم
- ۲۳۸..... نباید
- ۲۴۰..... نیایش - ۲

- ۲۴۱ وابستگی یا استقلال
- ۲۴۲ واکنش ما به دردهای زندگی
- ۲۴۳ ویژگی‌های دشمن شما
- ۲۴۴ والدین ما به ما گفتند که
- ۲۴۵ همان‌طور که مرغ‌ها را در یک سبد نریزیم
- ۲۴۶ هم — چی خودتی —
- ۲۴۸ همیشگی — ها — وقت — ها
- ۲۴۹ همیشه بهشت نیست
- ۲۵۰ هیچ - ۱
- ۲۵۲ هیچ - ۲
- ۲۵۴ هیچ - ۳
- ۲۵۶ هیچ نیمه گمشده‌ای وجود ندارد
- ۲۵۸ هویج‌ها هم رشد میکنند
- ۲۶۰ هیچ رابطه‌ای معجزه نمیکند
- ۲۶۱ هیولای زندگی، هدیه زندگی
- ۲۶۲ یک اصل برای آرامش
- ۲۶۳ یتیم و عقده مادر
- ۲۶۴ یادِ رویت

پیش‌گفتار

به تویی که نمیشناسمت ...

ما تنها به این عالم می‌آییم، تنها زندگی میکنیم و تنها می‌میریم. تنهایی، اجتناب‌ناپذیر است. ما مسافر سفر زندگی هستیم و برای عبور آمده‌ایم نه توقف. ماندن، روزمرگی می‌آورد و روزمرگی، حس پوچی و بی‌معنایی را به زندگی تزریق میکند.

نباید حراموش کنیم که زندگی بسیار بزرگتر از تصور ما از زندگی است و ما غالباً تصور و تصویرمان از زندگی را با خود زندگی اشتباه میگیریم و به همین دلیل حکم به اتمام آن میکنیم. در واقع آن تمام شده تصوری از تصورات درباره زندگیست نه خود زندگی! اگر بتوانیم خودمان را برای لحظاتی فراتر و محیط بر اتفاقات و رویدادهای تلخ و شیرین روزمره زندگی قرار دهیم، حتی با پیش چپستی معنای زندگی مواجه میشویم.

معنای زندگی همان چیزی است که جایی آن را پاسخ میدهد. بقول آن فیلسوف بزرگ، کسی که چرایی داشته باشد با هر چکونه‌ای خواهد ساخت. به این ترتیب، معنای زندگی نسبت به هر فرد تفاوت خواهد داشت چنانچه چرایی‌ها متفاوت است. وقتی چرایی باشد هدفمندی پشت سرش خواهد آمد و دیگر سرگردانی، بی‌حوصلگی، بی‌تفاوتی و گنجی ناشی از بی‌هدفی، آزارمان نخواهد داد.

تکرار، شور و شوق را نابود خواهد کرد و زیستن بدون اشتیاق همچون باری چند صد تنی بر روی شانه‌هایمان سنگینی میکند. تکرار، تنها زمانی متوقف خواهد شد که نو شدن و میل به تغییر و تحول در متن زندگی موج بزنند. روان همانطور که از احساس پیداست رونده است و امر تکراری و یکنواخت، او را پژمرده و پریشان میکند. ماندن و مردن است و با ذات سفر که حرکت و تکاپوگری است، اختلاف فاحش دارد. فردی که به دنبال تجربه زندگی سرشار از معناست چاره‌ای ندارد جز آنکه تن به خطر دهد چرا که امنیت و ثبات، یکنواختی می‌آورد و یکنواختی، تکرار و حس پوچی و بی‌معنایی!

خدا نزدیک است اما یافتنش دشوار، هر جا که خطر باشد، رستگاری آنجاست.