

کتاب کوچک  
جستاری در خود

نویسنده:  
نادر لاریجانی



انتشارات آژون یا  
(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: لاریجانی، نادر، ۱۳۴۵.

عنوان و نام پدیدآوران: جستاری در خود / نادر لاریجانی.

مشخصات نشر: تهران: آزمون یار پویا، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: هـ: ۳۰ ص: ۱۷۵۱۱ س.م.

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۸۴۹ - ۳۸ - ۵

محیط فهرست‌نویسی: فیبا یادداشت: بالای عنوان: کتاب کوچک.

موضوع: خودشناسی -- پرسش‌ها و پاسخ‌ها

عنوان: Self-perception - Questions and answers

ردیف: ۶۹۷/۵/خ/۳۷۹۵

رده: ۱۵۸ - ۷۶

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۲۵۳۰۹۷

---

عنوان: کتاب کوچک جستاری در خود

نویسنده: نادر لاریجانی

ناشر: آزمون یار پویا

مدیر تولید: محمود ریاحی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - چاپ نخست: تابستان ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۸۴۹ - ۳۸ - ۵

قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال

---

تهران - خیابان دماوند - بعد از خیابان حجت - شماره ۱۱۱۴ - ۹۵۲۳۴

تلفن: ۷۷۵۵۰۱۰۵ - همراه: ۰۹۱۰۰۵۱۱۰۰۴ - نمابر: ۹۵۲۳۴

Email: [pub@azmonvar.com](mailto:pub@azmonvar.com)

کتاب کوچک

# جستاری در خود

در این کتاب کوچک قصد دارم با کمک شما

پرسش‌های واقعی زندگی شخصی مان،

که گاهی منجر به سردرگمی مان می‌شود را با تکناشی صادقانه

از خود پرسیده و با همفکری خودمان در صدد پاسخ دادن بر آییم.

پرویش و نگارش در هر زمینه ای نیازمند  
همکاری و همراهی با دانایان و روشنفکران  
است چرا که در این راه کاستی ها را بهتر  
مشاهده نموده و با هدایتی مناسب، راهگشای  
بهتری بر مشکلات خواهند بود.

بذل عنایتی فرموده و مرا نیز با اندوخته های  
علمی خود آشنا و بهره مند سازید.  
با تقدیم و سپاس از برای همراهی سازنده تان.

**نادر لاریجانی**

## پیشگفتار

هر روز از عمر ما می گذرد، بر عمر جهان افزوده شده و بر عمر ما سر بم، فکر ما درگیر سوالاتی می شود که تمام ذهن ما را در بر گرفته، مشغول خودش می کند و با توجه به مشکلات متعدد زندگی، فکر ما نیز با آنها دست به گریبان بوده و مشغله های ذهنی به شماری را برایمان بوجود می آورد.

اگر این روند همچنان ادامه داشته باشد و پاسخ یا راه حلی برای آن نداشته باشیم، خود را واپس رفته و بدون هیچ جایگاهی حس نموده و با توجه به عدم آگاهی دانی

از خود، دچار سردرگمی شده که این امر نه تنها راه حل مناسبی برایمان نیست، بلکه مشکلی بر مشکلاتمان اضافه می کند. پس چه باید کرد و چگونه می توان با اینگونه مشکلات روبرو شده و با ارائه راهکاری مناسب با آن مقابله نمود؟ آیا باید با بیخیالی، از کنار آنها گذشت یا بگرنه ای قطعی و با درایت به حل این مسایل و مشکلات پرداخت؟

اینگونه به نظر می رسد که به دو روش می توان برای رویارویی بهتر و مفیدتر با مسایل و مشکلات اقدام نمود؛ که روش اول بر رویی است با یک مشاور متخصص، معتمد و کارگشا و در روش دوم همفکری با خود، جهت رسیدن به یک راه حل و جواب مفید قابل اجرا می باشد. در روش اول با مراجعه به افراد متخصص مورد اعتماد که یا خود نسبت به آنها شناخت پیدا کرده یا دیگران معرفی می کنند، پس از بیان گره های به ظاهر ناشودن، منتظر جواب های قابل فهم و اجرا باشیم و یا نسبت به

خود شناخت کافی داشته و از این شناخت، اعتماد و اطمینان لازم را بدست آورده و با بررسی رویدادهای پیش آمده، راه حل مناسبی را بدون جهت گیری به همراه رفتاری منطقی ارائه کنیم.

پذیرش خود نیز مستلزم جنبه هایی است که در آن باید تالی افکار، گفتار و رفتارمان، در درجه اول برای خودمان و در گام بعدی برای افراد و اجتماعی که در آن زندگی می کنیم قابل فهم و مورد قبول باشد. به بیانی دیگر اینکه سنجیده بودن بسیاری افکار، گفتار و رفتارمان چه در قبال خود و چه در قبال دیگران مشخص و قابل درک بوده و بگونه ای رضایت مندی اجتماعی بوجود آمده باشد؛ یعنی بین چیزی که هستم و می خواهم باشم، اختلاف اندکی بوده، نسبت به چیزی که هستم اشراف کامل داشته و با لذت، بهره های مفید، کارآمد، مثبت و سالم از توانایی های خودم برده و پس از برطرف نمودن نیازی مشابه و مشکلات خود، به دیگران نیز در حد توان کمک کنم.

بیشتر انسانها برای زندگی خود، حیطه ای به همراه قوانین خاص خود تعریف کرده اند که با استفاده از این قوانین سعی در ایجاد ارتباط صحیح با هموعان دارند، غافل از اینکه هر قانونی نیاز به زمان و مکان و پی نوشت های خاص خود جهت اجرا را نسبت به افراد مختلف با افکار و سلیقه های متفاوت لازم دارد و نمی توان از یک قانون بطور اخص برای همه بطور یکسان استفاده نمود.

برای پدیرش دیگران در یک ارتباط صحیح انسانی و اجتماعی، ابتدا باید نسبت به خود از جنبه های مختلف آگاهی داشته تا بتوان با دیگران همانگونه ارتباط برقرار کرد که دوست داریم با ما رفتار شود.

بینش و آگاهی ما نسبت به توانمندی های روانی مان بر اساس نیازهایی که داریم می تواند یکی از راه های ایجاد ارتباط صحیح با دیگران باشد. چرا که بدون شناخت کاستی های خود، رفتارمان بی برنامه و بی هدف بوده و

بگونه ای که نمی دانیم چه می خواهیم و در پی چه چیزی  
یا هدفی هستیم، رفتارهای نامشخصی از خود بروز داده که  
در بیشتر اوقات اینطور به نظر می رسد که مورد قبول  
اطرافیان و افراد اجتماع نبوده و شاید از نظر آنان دچار  
نوعی لودگی، سبک سری، بی حرمتی، کج خیالی و  
پنجه بازی شبیه آن در رفتارمان نسبت به آنان شده ایم.

بسیار کنش منطقی و معقولانه در خود برای رسیدن  
به خود واقعی، اهداف و اصول اولیه مورد نظر جهت  
ایجاد هماهنگی در رفتار نسبت به خود و دیگران می باشد  
و هیچکس بهتر از مردمان نمی تواند در این راه یاری گر  
ما باشد.

در پایان از خانم ها زهرا اسد علی اکرم خواجه پور  
و آقای مسعود محمدی و دیگر عزیزان که در تالیف و  
تدوین این کتاب همفکری بسیار نمودند، تشکر کرده و  
به خصوص از پسر عزیزم آقا رضا که همیشه در کنار بوده و  
هست و هیچوقت مرا تنها نگذاشته ممنونم.