

درخت زندگی

نویسنده: مهناز الهیاری



سرشناسه	:	الهیاری، مهناز
عنوان و نام پدیدآور	:	درخت زندگی / نویسنده مهناز الهیاری.
مشخصات نشر	:	تهران: روایت نو، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۲ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	:	978-600-94108-8-0
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	:	خانواده‌ها -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
رده بندی کنگره	:	۶۳۷BF / الف ۷ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره ثبت کتاب ملی	:	۳۷۵۲۶۰۵



انتشارات روایت نو

درخت زندگی مهناز الهیاری

بهار ۱۳۹۴	♦	چاپ اول
ابراهیم توکلی	♦	ناظر چاپ
ترنج رایانه	♦	لیتوگرافی
نقشینه پیمان	♦	چاپ و صحافی
۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۰۸-۸-۰	♦	شابک
۶۵۰۰ تومان	♦	تیراژ ۵۰۰ نسخه

کلیه حقوق مادی و معنوی کتاب متعلق به مؤلف می‌باشد.

هرگونه کپی و نسخه‌برداری طبق ضوابط نشر می‌باشد.

مرکز پخش و فروش: تهران، میدان انقلاب، خیابان منیری جاوید، بن بست توحید، پلاک ۱ واحد ۳

تلفن: ۶۶۴۶۹۱۳۱ - ۶۶۹۶۷۲۶۲

فهرست

۸	 اشاره
۹	 مقدمه
۱۱	■ فصل اول - است زندگی.....
۱۵	■ فصل دوم - خانه بیدار باشد.....
۲۳	■ فصل سوم - ۱۶ دستور پزایدده..... ان غلبه بر انواع بحران‌ها.....
۴۱	■ فصل چهارم - آفات زندگی و راههای..... به بر آنها.....
۴۹	■ فصل پنجم - شناخت خود و دیگران.....
۵۵	■ فصل ششم - شناخت مغز و ارتباط آن با افکار.....
۶۵	■ بخش هفتم - جملات تأکیدی و مؤثر برای مبارزه با افکار منفی.....
۷۷	■ فصل هشتم - مدیریت در زندگی.....
۸۳	■ فصل نهم - لحظات تلخ در زندگی.....
۸۶	پایان سخن.....
۸۶	با نصایح و گفته‌های بزرگان درخت زندگی را پایدار کنیم.....

اشاره

این کتاب که مرا واداشت تا این کتاب را به رشته تحریر درآورم، در واقع انگیزه‌ای بود که از طرف یکی از اقوام به من داده شد. او با چشمانی سرین و بارش از یأس و ناامیدی و غم به من پناه آورده بود و مرا به این فکر انداخت تا نصیحت‌هایم را برایش به صورت مقرراتی در زندگی نوشت. و به او بدهم و همین امر مرا واداشت تا آن را غنی‌تر ساخته و پدید آورده و به او هدیه کنم. پس این کتاب را هدیه می‌کنم به او و همچنین به پدرم که همیشه با گفته‌ها و نصایح با ارزش مرا در زندگی راهنمایی نموده و همچنین به دختر نازنین و گلم، مهفام که مشرق اصلی من بوده است.

و از همسر و پسر عزیزم رهام‌الدین کمال تشکر را دارم که در این راه با من همکاری لازم را نموده‌اند.

مقدمه

آنچه که در این کتاب به آن پرداخته شده فقط یک نگاه کلی و تقریباً کلیدی به مسائل، مشکلات زندگی است که دامنگیر همه می‌باشد و هر کدام از بخش‌ها و عناوینها خود دنیایی است که کتاب‌ها می‌توان درباره‌ی آن به نگارش درآورد، اما از آنجایی که مطالعه تمام کتاب‌هایی که تاکنون چاپ شده، شاید برای همه مستر نباشد، در اینجا سعی بر این بوده که با نکات کلیدی در شرایط دشوار به‌ایم کاری برای بهبود زندگی خود انجام دهیم که شاید کافی نباشد ولی تا حد زیادی برای بهبود اوضاع مثمرتر بوده و یا شاید هم در بعضی اوقات کافی باشد تا از اتلاف وقت برای ادامه دادن به روش‌های اشتباهی که تاکنون داشته‌ایم و نتایج غلط از آن گرفته‌ایم و حتی در بعضی از مواقع همان راه غلط را در یک دور باطل قرار داده که خود از آن بی‌خبریم.

در این کتاب سعی شده تا یاد بگیریم با نگاه کلی به زندگی بنابر آن را مثل یک درخت در نظر بگیریم و ببینیم که درخت زندگی از چه چیزهایی تشکیل شده و در مورد هر کدام آگاهی‌هایی بدست آوریم، تا شاید در حدی که لازمه یک زندگی است به آن توجه کنیم. شاید کافی و کامل نباشد اما به یقین می‌تواند گشایش‌گر خیلی از گره‌های زندگی ما باشد.

و نادیده نماند که آگاهی خود برترین فاکتور یک زندگی است زیرا ناآگاهی بزرگترین دشمن هر انسان و زندگی اوست.

به قول معروف «دشمن دانا بهتر از دوست نادان است». شاید ما هم دوست نادان زندگی خود هستیم و گرچه آن را دوست داریم ولی با ناآگاهی به خود و زندگیمان دشمنی می‌ورزیم.

پس آنچه مسلم است هر قدر هم کم بدانیم، بهتر از ناآگاهی و نادانی یا جهل است.

امید داریم این مختصر تجربیات زندگی و مطالعاتی که داشته‌ام و به کسانی که تریه موهام از آن نتیجه گرفته‌اند، بشود گره‌ای از مشکلی باز گردد. البته این را می‌دانم که هنوز دانسته‌های زیادی هست که از آن بی‌خبریم و این قطره‌ای است از دریای بیکران دانش زندگی و آنچه مسلم است این است که با مطالعه بیشتر در سایه بیشتری از علم به زندگی و موفقیت در آن، به روی ما باز می‌شود.

پس آنچه می‌خوانید مختصری است از بی‌نهایت مطلب مفید که هر کدام از ما باید بدنبال آن باشیم و هر چه بدانیم باز نمانی نیست ولی مطمئناً مفید است.