



نام کتاب:

بهترین نسخه خودت باش

اولین کتاب جامع در زمینه خودسازی با زبان کاملا عامیانه و کاربردی

نویسنده: داداش رضا

این کتاب رو تقدیم می‌کنم به :

نمیدونم ...

به کی تقدیم کنم فوبه؟

میشه این کتاب رو تقدیم به فودم کنم؟

منی که از وقتی عزت نفسمو ترمیم کردم بعدش تونستم رضای واقعی رو پیدا کنم

یه مدته فودمو دوست دارم...

بدون اینکه دلیلی داشته باشه

چون کسی که عزت نفس داره فودشو با وجود تموم عیب هاش دوست داره ...

پس سنت شکنی می‌کنم و:

این کتاب رو تقدیم می‌کنم به فودم

به رضایی که فودشو دوست داره...

بدون اینکه غروری باهاش باشه

کاملاً خالص و خاص...

این کتاب رو نوشتم چون میدونم مشکل خیلی از جوانای کشورمون همینه...

در دنیا فقط یک نفر وجود دارد که باید همیشه سعی کنید از او بهتر باشید و آن کسی نیست جز **گذشته خودتان ...**

معرفی نویسنده کتاب

سلام حالت چطوره؟ من اسمم رضاست.

میخوام خودمو معرفی کنم تا با هم بیشتر آشنا شیم. من تقریبا ۳ سالی میشه که تغییر کردم. اوایل که میخواستم تغییر کنم اصلا نمیدونستم باید از کجا شروع کنم! یه جورایی انگار در برابر خودم یه دیوار محکم میدیدم که از بس سیمان وجودش خشک شده بود که نمیدونست باید چجوری تخریبش کنه! الان که دارم به اون روزا فکر میکنم میبینم چه مسیر پر هیجان و جالبی رو اومدم! خدارو شکر اون دیواره فرو ریخت و تونستم همه چی زندگیمو از صفر بسازم...

مشکلات اصلی من بیشتر رو هویتم بود.

چون هویت خودمو گم کرده بودم ارزشی برای خودم قائل نبودم! انگاری اصلا خودمو نمیشناختم! همیشه خودمو تو جمع تخریب میکردم و اصلا قبل اینکه کسی تخریبم کنه خودم خودمو با کارهای احمقانه تخریب میکردم تا وقتی کسی ازم ایراد گرفت ناراحت نباشم!!! چون خودم قبلش خودمو ضایع کرده بودم و لازم به گفتنش نبود!!!

الان که دارم تایپ میکنم انگاری فقط جسمم اینجاست ولی روحم داره گذشته رو مثل یه فیلم برای خودش مرور میکنه و میگه:

عجب روز هایی بود رضا!

شاید برات کمی نا ملموس به نظر بیاد اما واقعا هیچی بد تر از این نیست که آدم ندونه چشه! خیلی بده اینجوری... اون روزا اصلا نمیفهمیدم مشکلم کجاست! میدونی بدیه این قضیه چیه؟

بدیش اینه که آخه تا ندونی از کجا میخوری چجوری میتونی اون قضیه رو درستش کنی؟

یه دیواری جلوم بود که مثل یه سد عمل میکرد و نمیداشت دریای درونم به جریان در بیاد و کل وجودمو سیراب کنه! نمیدونستم دقیقا کجام و باید چکار کنم و چجوری میتونم از این شرایط در بیام...

پدر و مادرم از اینکه میدیدن هر روزم مثل دیروزمه خسته شده بودن و همیشه میگفتن: رضا چکار میکنی؟ عمرت داره میسوزه!!! انقدر تنبل نباش و چند تا فحشم بارم میکردن!!! به خصوص بابام که دیگه شده بود امپراتور سرزنش کردن من!

البته الان نگاهم عوض شده و همیشه به خودم میگم که اون روزای سخت یک نقطه عطف بود. چون باعث شد به خودم بیام! اوایل تغییر، یه بازی ذهنی در من به وجود اومده بود که یه حس درونی مدام با صدای بلند بهم میگفت: تو یه انسان بد هستی... تو هیچی نمیشی... تو نمیتونی رضا! چون ضعیف بودم این صدارو باور میکردم و صورتم از اشک خیس میشد! چون زورم به خودم و اون صداهای درونیم نمیرسید!

یه جایی خونده بودم که اگه کسی بخواد تغییر کنه خدا هدایتش میکنه و من این اراده رو داشتم و میخواستم تغییر کنم اما چجوریشو بلد نبودم و نمیدونستم باید چکار کنم... ولی یه حسی بهم میگفت:

خدا این کارو برات میکنه ولی قبلش باید تسلیم بشی! یعنی تموم غرور و تعصب هاتو بذاری کنار و رو به قبله کنی و بگی: **خدایا؟ در اختیار توام...**

این کارو کردم و بعد از چند ساعت با رضای واقعی رو به رو شدم...

اما چه رضایی؟ یه چیزی در خودم دیدم که خیلی ترس برم داشت! یه رضای پر از باور و رفتار غلط... همین باعث شد احساس بدم دوباره تشدید بشه و یه نجوای درونی هر

وقت که از خواب بیدار می‌شدم می‌ومدم سمتم و باعث می‌شد کل روز رو با ناراحتی بگذرونم...

نمیدونستم این رضا با این همه مشکل رو چجوری درست کنم!
 من سر کوچیکترین چیزا ناراحت می‌شدم! مثلا وقتی کسی جواب تلفنمو نمیداد ناراحت می‌شدم یا مثلا وقتی کسی بهم میگفت نه کلی ناراحت می‌شدم.
 مدت ها درگیر این بودم که بفهمم مشکلم از کجاست تا اینکه اون روز بزرگ فرا رسید و متوجه اون حلقه گمشده تو زندگیم شدم...

حلقه گمشده زندگیم **عزت نفس** بود ...

کل تغییر من از زمانی آغاز شد که رو عزت نفسم کار کردم. من گذشتم دقیقا شاهد این حرفمه...

وقتی بیست سالم بود به واسطه کمبود عزت نفسی که داشتم مدام دنبال تایید و توجه بودم انگاری احساس خوبم دست خودم نبود و چون خودمو تایید نمی‌کردم دست به هر کاری می‌زدم که بتونم از بیرون این خلاء تایید رو پر کنم! بخاطر همین دست به دامن قیافم شدم...

یادمه رفته بودم آرایشگاه و به اون آرایشگره گفتم:

موهامو یه مدلی کن که فشن باشه!

مثلا میخواستم با این کار اون حس تایید درونی رو با نگاه و تایید دیگران پر کنم! اون روزا حرف دیگران خیلی برام مهم بود! سعی می‌کردم لباسی بپوشم که تو چشم باشه! همه منو به این می‌شناختن که جدیدترین لباس‌ها تنم بود و خودمم از عمد همیشه سعی می‌کردم یه مدل خاص بگردم!

شاید تو دلت بگی : خب رضا ؟ مشخصه که آدم اینجوری احساس خوب نمیگیره و همه چیزش میشه مردم... چرا اینکارو میکردی ؟

جوابش سادست...

دلیل اصلی این کارهام این بود که خودمو دوست نداشتم...

سعی می کردم همیشه طوری بگردم که تو چشم باشم ! مسخره به نظر میاد اما اگه کسی بهم می گفت: رضا موهات خرابه به شدت اذیت می شدم! چون دوباره باید می رفتم دو ساعت جلو آینه و موهامو درست می کردم ! همیشه هم بیرون بودم آخه وقتی تو خونه تنها می شدم اعصابم به طرز عجیبی خراب می شد ! یه جورایی از تنها شدن با خودم لذت نمی بردم و کلی افکار منفی به ذهنم میومد که کنترلش برام سخت بود!

احساس خوبم در گرو دیگران بود بخاطر همین مدام تلاش می کردم که دیگران تاییدم کنن و همین انرژی خیلی زیادی ازم می گرفت...

سرتو درد نیارم...

ظاهرم نشون نمیداد! اما از درون پوکیده بودم...

ولی وقتی فهمیدم مشکل اصلیم عزت نفسه خدا میدونه چقدر رو خودم کار کردم و چقدر بهاء و هزینه دادم برای اینکه این کیسه عزت نفس رو در خودم احیاء کنم!

به خصوص حس پذیرش... یه جورایی خودمو همینی که هست تونستم بپذیرم!

عادت بد من درد و دل کردن بود. عادت داشتم با همه درد و دل می کردم ! ولی از وقتی گذاشتمش کنار دریایی از آرامش وارد زندگیم شد! آخه درد و دل شنیدن و درد و دل کردن بلای خانمان سوز عزت نفسه ! عموم کسایی که درد و دل میکنن دنبال راه حل نیستن و عادت دارن درد و دل کنن ... یاد گرفتم اگه چیزی نا مناسبه و ناراحتم میکنه با حرف زدن در موردش بهش انرژی ندم.

تو وقتی داری درد و دل میکنی در واقع به جهان هستی میگی من از این بیشتر
میخوام! چون در مورد هرچی حرف بزنی دعوتش میکنی به زندگیت. طی چند ماه
تونستم اون صدای درونی که مدام منو سرزنش می کرد رو هم از بین ببرم ...
راستی؟

تو هم این صدای بی رحم درونی رو داری؟ چقدر با خودت مثبت حرف میزنی؟ آیا تو
هم مثل گذشته من همش خودتو سرزنش میکنی؟ تو هم منتقد درون داری؟
من یکی از دلایلی که ارتباط با خدا خوب شد همین عزت نفس بود! چون تا عزت
نفس نداشته باشی نمیتونی اشتباهات رو ترک کنی...
شرط اصلی یه ارتباط خوب با خدا اینه که برای خودت احترام قائل باشی و خودتو
دوست داشته باشی تا بعدش سمت کار اشتباهی نری!
چون کسی که خودشو دوست داره سمت کجی ها نمیره.
در فصل های بعدی خیلی ریز تر در مورد مفهوم عزت نفس صحبت میکنم
اما قبلش یه چیزی درمورد نگارش این کتاب بگم.

نگارش عامیانه این کتاب

من خیلی ساده و در عین حال کاربردی می نویسم...
کلا تو زندگی شخصیم هم همینم و خیلی ساده حرف میزنم و مسائل رو ساده و عمیق
برای خودم تحلیل میکنم و کتاب هایی هم که مینویسم بسیار ساده و در عین حال
کاملا کلیدی و کاربردی...
این ساده نویسی و قلم روون باعث میشه شما ارتباط بهتری با من برقرار کنید و بهتر
با مفهوم عزت نفس آشنا بشید.

سعی می‌کنم در ادامه از خودم مثال بزنم و از تغییراتم براتون بگم...

راستش دوست ندارم قلمبه سلمبه حرف بزنم!

معتقدم یه کتاب باید سه ویژگی داشته باشه:

- ۱: باید فور نویسنده به صرفایی که میزنه عامل باشه.. اینجوری نفوز کلامش بالا میره.
- ۲: باید نوع نگارشش ساده باشه نه فسته کننده... چون اینجوری آدم همیشه بفونه!
- ۳: باید کاربردی باشه.. یعنی فواینده بتونه بعرض اطلاعات رو تبدیل به عمل کنه

دوستان خوبم؟

فصل مقدمه داره تموم میشه... من بهتون قول میدم که در ادامه یه چیزایی رو یاد می‌گیرید که زندگیتونو دگرگون میکنه.. باور کنید اگه عزت نفستون رو بتونید در خودتون احیا کنید زندگیتون تغییر میکنه!

به خصوص در بحث روابط عزت نفس خیلی خیلی به کارتون میاد و خیلی راحت میتونید تو جمع حرف بزنید .

سعی می‌کنم در پایان هر مبحث یه سری تمرینات عملی بدم که شما انجام بدید...

چون اطلاعات خالی آدمو تغییر نمیده بلکه تمرین و تغییر باوره که آدمو تغییر میده! میخوام اولین تمرین رو بهتون بدم.

لطفاً تمریناتی که میدم رو انجام بدید. چون در ادامه خیلی خیلی باهاس کار داریم...
تمرین اینه:

برید به بهترین مغازه اتومبیل فروشی شهرتون و بنز آخرین سیستم قیمت کنید.

شاید بگی : رضا ؟؟؟؟؟؟ پولم کجا بود.... ممکنه فروشنده حس کنه دارم مسخرش میکنم...

دوستان خوبم ؟

عمل کرده که شمارو تغییر میده..

نه صرفاً یه سری اطلاعات...

اگه نمیتونی و خجالت می کشی بری ماشین مدل بالا قیمت بگیری و مثلاً فکر می کنی طرف ممکنه پرتت کنه بیرون ... پس خیلی واجبه که رو عزت نفست کار کنی... آخه کسی که عزت نفس نداره روش همیشه و خجالت میکشه... ولی این بده!

منتظر باقی کتاب باش

به زودی این کتاب ارزشمند مسیر جدیدی رو به سمت زندگی باز میکنه که نه خجالت بکشی و نه بذاری کسی از بیرون احساسو بد کنه! منتظر باش که میخوام ازت یه گلدیاتور بسازم ! یه داستان جالبم بگم که فصل جدید رو با قدرت شروع کنیم :

رئیس جمهور اومده بود خونه انیشتین و انیشتین هم اصولاً زیاد اهل لباس و درست کردن موهاش نبود

زنش بدو بدو میاد میگه :

انیشتین بدو آماده شو موهاشو درست کن و لباس رسمی بپوش رئیس جمهور اومدهه !!!

انیشتین با خونسردی رو میکنه به زنش میگه :

برو به رئیس جمهور بگو اگه اومده منو ببینه تو این اتاقم اما اگه اومده لباسمو ببینه بره تو کمد دیواری ببینه!

داستان جالبی بود نه ؟

تازه کارمون از همین لحظه آغاز شده.

منتظر اتفاقات خوب توی زندگیتون باشید..

چون این کتاب واژه به واژه روش فکر شده و تضمین میکنم که با خوندنش زندگیت
تغییر میکنه!

قول میدم !

وای!

یه اتفاقی همین الان افتاد...

تو فصل بعد میگم چیشد !

پایان فصل مقدمه

کتاب:

بهترین نسخه خودت باش

نویسنده:

داداش رضا

برای تهیه کتاب به سایت داداش رضا رجوع کنید

Dadashreza.com