

تصمیم گرفتم خودم باشم

کیم سو هیون

سهیل سجادی



آوان
علم

سرشناسه	کیم، سو-هیون Kim, Soo-Hyun :
عنوان و نام پدیدآور	تصمیم گرفتم خودم باشم / کیم سو هیون؛ سهیل سجادی؛ ویراستار راضیه جعفری علون آبادی.
مشخصات نشر	تهران: راز معاصر، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۲۱۶ ص؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	978-622-7869-52-1
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: I decided to live as me.
یادداشت	کتاب حاضر در سالهای مختلف تحت عناوین مختلف توسط ناشران مختلف منتشر شده است.
موضوع	خودشناسی Self-perception راه و رسم زندگی - جنبه های روانشناسی Conduct of life - Psychological aspects نگرش (روانشناسی) Attitude (Psychology)
شناسه افزوده	سجادی، سهیل، ۱۳۷۹ - مترجم
رده بندی کنگره	۶۳۷BF
رده بندی دیویی	۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۹۳۱۲۰۷۶

مرکز بختی: ۰۹۳۰۲۴۳۴۵۰۹



تصمیم گرفتم خودم باشم

کیم سو هیون

سهیل سجادی

ناشر: راز معاصر

ویراستار: راضیه جعفری علون آبادی

لیتوگرافی: بارنگ

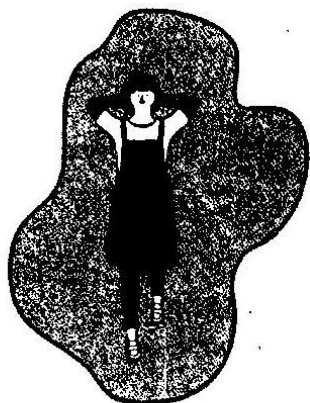
چاپ: اطلس

نوبت چاپ دوم ۱۴۰۳

تیراژ ۵۰۰ نسخه

شابک: ۱-۵۲-۷۸۶۹-۶۲۲-۹۷۸

I Decided to live as Me



فهرست محتوا

مقدمه	۷
بخش اول: لیست انجام دادنی‌ها برای داشتن یک زندگی با عزت نفس	۱۱
با کسانی مهربان نباش که	۱۳
با تو مهربان نیستند	۱۳
نگران بدبختی نباش	۱۶
به کسی که هستی، افتخار کن	۱۹
نگذارید رهگذران به زندگی‌تان صدمه وارد کنند	۲۲
اعداد را از زندگی‌تان حذف کنید	۲۴
با آنچه دیگران می‌گویند، متزلزل نشو	۲۷
به دیگران توهین نکنید	۲۹
برای خودت بهانه نتراش	۳۲
به یاد بیاور که هیچ کس یک زندگی کامل ندارد	۳۵
به عنوان یک فرد عادی کاملاً خوشحال باش	۳۸
به دیگران اجازه‌ی قضاوت نده	۴۱
تا حد مرعوب شدن، فروتن نباشید	۴۳
صدایت را برای گرفتن حقت بالا ببر و به زندگی	۴۶
خودت، احترام بگذار	۴۶
بخش دوم: لیست انجام دادنی‌ها برای این که مانند خودم زندگی کنم	۵۳
عزت نفس خود را تقویت کنید	۵۵
مانند خودتان زندگی کنید	۵۹
سؤالات خود را درباره‌ی زندگی، به تعویق نیندازید	۶۲
بدیهیات را زیر سؤال ببرید	۶۴

- زندگی نکنید تا بتوانید توقعات دیگران را برآورده کنید..... ۶۷
- کسی نباشید، مگر خودتان..... ۷۰
- در برابر جواب‌های تجویز شده، تسلیم نشوید..... ۷۳
- بصیرت خود را افزایش دهید..... ۷۶
- برای خودتان تصمیم بگیرید..... ۷۸
- سلیقه‌ی شخصی داشته باشید..... ۸۰
- با خود حقیقی‌تان روبه‌رو شوید..... ۸۳
- جایی بمان که می‌توانی در آن جا بدرخشی..... ۸۶
- بخش سوم: لیست انجام‌دادنی‌ها برای نیفتادن در دام اضطراب..... ۹۱
- عدم قطعیت زندگی را تحمل کنید..... ۹۳
- زندگی کردن با مشکلات را یاد بگیرید..... ۹۶
- فکر نکنید که مشکلات تنها برای شما هستند..... ۹۸
- درباره‌ی آینده، صحنه‌سازی‌های..... ۱۰۰
- به درد نخوری ننویسید..... ۱۰۰
- به دنبال راه حل واقعی بگردید..... ۱۰۳
- زیادی حساس نباشید..... ۱۰۷
- کاملاً غمگین باشید..... ۱۰۹
- اگر احساس خستگی دارید، بگویید..... ۱۱۱
- به دلیل مضطرب بودن، کورکورانه و..... ۱۱۳
- به سختی کار نکن..... ۱۱۳
- بخش چهارم: لیست انجام‌دادنی‌ها برای زندگی با یکدیگر..... ۱۱۷
- کوچک‌ترین ادب و احترام را به یکدیگر نشان دهید..... ۱۱۹
- تقلا نکنید تا همه شما را بفهمند..... ۱۲۱
- از حدود مرز یکدیگر محافظت نمایید..... ۱۲۳
- فردگرایی روشنفکر باشید..... ۱۲۵
- به پیروزی رضایت ندهید..... ۱۲۸
- هیچ کس تا حالا خوشحالی‌تان را از شما نگرفته است..... ۱۳۱
- برای چیزهایی شرمسار نباشید که..... ۱۳۳
- خجالت‌کننده نیستند..... ۱۳۳

- ۱۳۶..... سخت تلاش نکنید تا بتوانید با همه کنار بیایید
- ۱۳۸..... یک خراش ساده را از خرابی کامل تشخیص دهید
- ۱۴۰..... بهترین تلاشتان را در رابطه‌ی فعلی‌تان بکنید
- ۱۴۲..... مستقیم بر روی چراغ سبز برو
- ۱۴۴..... با وجود این‌ها، با کسی باشید
- بخش پنجم: لیست انجام‌دادنی‌ها برای داشتن زندگی بهتر..... ۱۴۹
- ۱۵۱..... بعضی اوقات جوک‌های چرند تعریف کنید
- ۱۵۴..... از خودتان انتقاد نکنید
- ۱۵۷..... روی خود را از چیزی برنگردانید که لیاقتش را دارید
- ۱۶۰..... اگر مجبوری طاقت بیاور
- ۱۶۳..... مضطرب نباشید
- ۱۶۵..... چگونگی یک مبارزه‌ی خوب را یاد بگیرید
- ۱۶۸..... بنیادی را برای امیدتان بیایید
- ۱۷۱..... مشتاقانه لطفی به دنیا بکنید
- ۱۷۳..... کسی باشید که نمی‌تواند به پول تبدیل شود
- ۱۷۵..... در بازی‌های مرگبار شرکت نکنید
- ۱۷۸..... یک بزرگ‌سال سرگردان باشید
- بخش ششم: لیست انجام‌دادنی‌ها برای داشتن یک زندگی خوب و بامعنا..... ۱۸۳
- ۱۸۵..... خوشحالی را به عنوان هدف زندگی‌تان در نظر بگیرید
- ۱۸۷..... زندگی را ساده بگیرید
- ۱۹۰..... در زندگی بیشتر مخاطره کنید
- ۱۹۲..... بکوشید تا احساس تنهایی نکنید
- ۱۹۵..... روی پای خودتان بایستید و خوشحال باشید
- ۱۹۷..... به دستاوردهایتان فکر کنید
- ۱۹۹..... با گذشته خداحافظی کنید
- ۲۰۱..... یک فضای خالی برای نادانی در زندگی‌تان بگذارید
- ۲۰۳..... با این همه، بهتر است خودتان را بفهمید
- ۲۰۶..... در باره‌ی خوشحالی‌تان نگران باشید
- ۲۰۸..... ناکاملی را دوست داشته باش

۲۱۰..... چگونه زندگی کردن را جویا شوید

۲۱۳..... مانند یک فرد بالغ زندگی کنید

۲۱۵..... پایان نامه

مقدمه

به این موضوع فکر کنید که من همیشه درباره‌ی دلایل کنجکاو بودم؛ حتی در زمان دانش آموزی بودم، وقتی معلم کاری را از من می خواست، همیشه از او می پرسیدم، چرا؟

مردم گمان می کردند که من نافرمانم، در حالی که من فقط به دنبال دلیل بودم و برایم سخت بود بدون سؤال، جواب بدهم.

وقتی بالغ شدم، خودم را در وضعیتی دیدم که در آن کسی به من توجه و کمک نمی کرد. سن و سال، اختیارات و محدوده‌ای از مهارت‌ها، تیره اند؛ بنابراین من هم فرد تیره و تاری بودم، به خاطر این که چیزی نداشتم تا آن را مال خودم بدانم و به این طریق، آینده‌ی امنی داشته باشم.

چه چیزی من را آن قدر تیره و تاری کرده بود؟

آن موقع فکر می کردم کار خطایی کرده‌ام، آیا رشته‌ی اشتباهی را انتخاب کرده و به اندازه‌ی کافی و به سختی در دوران کالج تلاش نکرده بودم؟ آیا تحمل و مقاومت من در برابر کارم خیلی کم بود؟ ولی مهم نبود که چقدر درباره‌ی این مسائل فکر می کردم، چون مطمئن بودم که کار خطایی نکرده‌ام. البته با خود می اندیشیدم که کارهایی کرده و باعث به وجود آمدن اشتباهات شده‌ام، در واقع من حس

گم شده بودن و مرتکب اشتباه شدن داشتم، ولی مگر آزمون و خطا، یک بخش طبیعی از زندگی نیست؟

همان طور که درباره‌ی کلمات معلم کنجکاو بودم، می‌خواستم بدانم چرا کسی که کار اشتباهی نکرده است، باید این قدر احساس ناچیز بودن بکند.

بنابراین در آن زمان، خواندن کتاب‌های مختلفی را امتحان کردم، نه به خاطر این که مطالعه تفریح بود، بلکه می‌خواستم بدانم که چرا این قدر ناچیز و ناکافی‌ام. نتیجه‌ی نهایی که بعد از جست‌وجو برای رسیدن به جواب، به دست آوردم، این بود که حتی اگر دنیا ارزش وجودی من را نداند، من باز هم به خودم احترام می‌گذارم و با اعتماد به نفس و همین طور که هستم، زندگی می‌کنم.

در حقیقت این کتاب، پاسخ به این سؤال است که چرا من احساس بی‌ارزش بودن کردم و چه چیزهایی من را وادار به این احساس کردند.

همان طور که این کتاب را می‌نویسم، دوست دارم فکر کنم که دارم کمی احساس آسایش و گرمی به خوانندگانم می‌دهم، حتی اگر این اندیشه برای مدت کوتاهی باشد، ولی من واقعاً می‌خواهم این آسودگی و گرمی، مدت بیشتری با آن‌ها بماند.

من که در این دنیای متفاوت، خودم را برای هیچ، مقصر می‌دانستم، می‌خواهم به تو بگویم که تو هیچ کار اشتباهی انجام نداده‌ای.

وقتی در جایگاه خودمان با اعتماد به نفس زندگی کنیم، کار درستی را انجام داده‌ایم.

هدف

يك فرد عادى، براى چيزى كه وجود ندارد، حسودى نمى‌كند.
اهداف او چنين است: تحمل نگاه سرد ديگران و زندگى را واقعاً
همان‌طور كه هست، زندگى كردن.

www.ketab.ir