

www.ketab.ir

تصمیم گرفتم خودم باشم

نویسنده: کیم سو هیون

مترجم: سید محسن احمدی

پارسیک

سرشناسه : سوهیون، کیم Kim, Su-hyun (Writer)
 عنوان و نام پدیدآور : تصمیم گرفتم خودم باشم
 نویسنده کیم سوهیون ؛ مترجم سیدمحسن احمدی.
 مشخصات نشر: قم: یار نیک، ۱۴۰۲.
 مشخصات ظاهری: ۱۲۸: ص. : مصور: ۵/۱۴ = ۵/۲۶ س.م.
 شابک: ۸-۲-۹۷۸۲۲۷-۶۲۲-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : اصل اثر به زبان کره‌ای است و کتاب حاضر
 از متن انگلیسی با عنوان "I decided to live as me" به فارسی برگردان شده است.
 موضوع : خودشناسی Self-perception
 راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی Conduct of life -- Psychological aspects
 نگرش (روان‌شناسی) Attitude (Psychology)
 شناسه افزوده : احمدی، سیدمحسن، ۱۳۷۱-، مترجم
 رده بندی کنگره : ۹/خ/۶۴۲۷ BF۶۴۲۷
 رده بندی دیویی : ۱۵۵/۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۹۸۵۰۹۸
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

یارنیک

تصمیم گرفتم خودم باشم

نویسنده: سوهیون
 مترجم: سید محسن احمدی
 ناشر: یارنیک
 ناظر فنی چاپ: علی قربانی
 طراح جلد: علیرضا حسن زاده
 صفحه آرایی: زیبا کتاب
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۴
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸۲۲۷-۸-۲
 قیمت: ۲۳۰,۰۰۰ تومان

۰۹۱۲۷۵۹۹۴۰۴

YarnikPub

www.YarnikPub.ir



۹۹

برگ‌نوشت

۵	 مقدمه نویسنده
۶	 پیشگفتار
۸	 هدف
۹	 بخش اول: با احترام به خود زندگی کنید
۳۲	 بخش دوم: برای زندگی کردن به سبک خودم
۵۵	 بخش سوم: برای اینکه گرفتار اضطراب نشوید
۷۰	 بخش چهارم: کارهایی که برای زندگی با یکدیگر انجام می‌دهیم
۸۷	 بخش پنجم: کارهایی که باید برای زندگی بهتر انجام دهیم
۱۰۷	 بخش ششم: کارهایی که باید برای یک زندگی خوب و معنادار انجام دهیم
۱۲۷	 نتیجه‌گیری

مقدمه نویسنده

همه ما در کودکی آرزوی ابرقهرمان شدن داشتیم. اما حالا که بزرگ شده ایم، اولویت ما نجات خودمان است، نه دنیا. تبدیل به بزرگسالانی شده ایم که از آینده خود مطمئن نیستند. ما در دنیایی پرابهام زندگی می کنیم، با شغلی معمولی و مهارت هایی که شاید کمتر از حد ایده آل باشند. شاید فقط وانمود می کنیم که بزرگ شده ایم؟

این کتاب پیامی از آرامش و امید را به آدم های معمولی دنیای امروز می رساند. حقیقت این است که هیچ کس جواب قطعی برای زندگی ندارد. این کتاب به ما یاد می دهد که بدون تقلید از دیگران یا حسرت زندگی شان، خودمان را بشناسیم و دوست داشته باشیم. با جملاتی عمیق و دلگرم کننده، این چهارمین اثر کیم سو-هیون در دستان شماست. درود بر زندگی های ساده اما زیبای ما!

جدی، اما بدون خشکی. شاد، اما نه سطحی.

من هرگز در یک آکادمی هنری درس نخواندم، اما عاشق نقاشی بودم و به همین دلیل در دانشگاه طراحی خواندم. بین علوم انسانی و طراحی تردید داشتم، و حالا هم نقاشی می کنم و هم می نویسم.

کتاب های «صد در صد بیست ساله»، «خدا حافظ بیست سالگی» و «صد و هشتاد درجه» را منتشر کرده ام.

طراحی جلد این اثر هم کار کیم سو-هیون است.

پیشگفتار

وقتی به گذشته فکر می‌کنم، همیشه آدم کنجکاوی بودم که دنبال «دلیل» هامی‌گشتم، حتی از زمان دانشجویی. هر وقت معلم از من می‌خواست کاری انجام دهم، می‌پرسیدم: «چرا؟» دیگران فکر می‌کردند دارم سرکشی می‌کنم، اما حقیقت این بود که فقط می‌خواستم درس را بفهمم. برایم خیلی سخت بود که سؤالی نپرسم یا جواب مشخصی نگیرم.

وقتی بزرگ شدم، ناگهان احساس کردم که بی‌اهمیت و بی‌هدف شده‌ام. در سنی مهم، با مدارک و مهارت‌هایی مهم، به نظر می‌رسید چیزی ندارم که متعلق به خودم باشد، یا بتواند آینده‌ام را تضمین کند.

چه چیزی می‌توانست باعث این حس بی‌اهمیتی شود؟

فکر کردم شاید جایی اشتباه کرده‌ام. آیا رشته‌ی درستی را انتخاب نکرده بودم؟ آیا به اندازه کافی در دانشگاه درس نخوانده بودم؟ شاید باید بیشتر در کارم مقاومت می‌کردم؟ اما هرچقدر هم که فکر کردم، نتوانستم بگویم واقعاً اشتباهی کرده‌ام. البته، اشتباهات زیادی داشتم و مسیر را گم کرده بودم، اما آیا آزمون و خطا بخشی طبیعی از زندگی نیست؟

مثل زمانی که کنجکاوی دلیل حرف‌های معلم بودم، می‌خواستم بفهمم چرا کسی که هیچ کار اشتباهی نکرده، باید چنین احساس بی‌اهمیتی داشته باشد.

در آن زمان، شروع کردم به خواندن کتاب‌های زیاد؛ نه به این دلیل که عاشق مطالعه بودم، بلکه چون واقعاً می‌خواستم بفهمم چرا این‌گونه شده‌ام؛ چرا خودم را کم‌ارزش می‌بینم، چرا احساس می‌کنم کافی نیستم و چرا فکر می‌کنم هیچ چیز نیستم.

در نهایت، نتیجه‌ای که از این جست‌وجو گرفتم این بود که حتی اگر دنیا به وجود من اهمیتی ندهد، من خودم به خودم احترام می‌گذارم و همین برایم کافی است که با اعتماد به نفس زندگی کنم، همان‌طور که هستم.

این کتاب، هم دلیلی است که چرا احساس بی ارزش بودن کردم و هم پاسخی به چیزهایی که باعث شدند چنین احساسی پیدا کنم.

وقتی این کتاب را می نویسم، دوست دارم تصور کنم که به خوانندگانم کمی آرامش و دلگرمی می بخشم، حتی اگر فقط برای مدتی کوتاه باشد. اما چیزی که واقعاً می خواهم این است که این احساس آرامش و گرما برای مدت بیشتری همراه آن ها بماند.

به کسانی مثل من، در این دنیای بی تفاوت که خودشان را بی دلیل سرزنش می کنند، می خواهم بگویم: ما هیچ اشتباهی نکرده ایم.

اشکالی ندارد که با اعتماد به نفس، خودمان باشیم.

”

هدف

برای هر فرد معمولی:

دست از حسادت به آنچه نیست، بردارد.

نگاه‌های سرد دیگران را تحمل کند.

به عنوان خودش زندگی کند.

www.ketab.ir