

۱۵۵۳۲۹۱

۹۸، ۱۱، ۲۶

«به نام پیکانه بهانه‌های هستی»

لطفاً انسان باشید!

به اهتمام:

«محمود نامنی - رضا امام‌الهی»

انتشارات آسیم

با همکاری

انتشارات نامن سبز



انتشارات نامن * سبز

۱۳۱۴۵ - ۱۳۷۹

۶۶۴۸۶۴۳۴ - ۵

@ NamanNashr

صندوق پستی:

تلفن:

تلگرام:

نشر آسیم

خیابان استاد مطهری ○ خیابان میرعماد ○

خیابان جنتی (سیزدهم) ○ شماره سیزده

www.nashrasim.com

E-mail: nashr.asim@yahoo.com

telegram.mc/nashrasim

مرکز توزیع: نشر آسیم

تلفن و دورنگار: ۴ - ۸۸۷۴۰۹۹۲

مستقیم به استان: ۸۸۷۵۴۴۳۲

لطفاً آسان باشید

- به اهتمام: محمود نامنی - رضا امان‌الهی
- مشاوران علم: هانیه صدیقی - حامد جراحی
- مدیر فنی و هنری: مهدی جراحی
- ویراستاران: شیما جراحی - سحر نامنی
- طراح کامپیوتری و صفحه‌آرایی: امیر عباسی
- طراح جلد و گرافیک: صبا نامنی
- حروفچینی: گنجینه
- حروفنگار: امیر عباسی
- لیتوگرافی: صحیفه نور
- چاپ: کاج
- چاپ یازدهم: زمستان ۱۳۹۸
- تیراژ: ۵۵۰ نسخه
- حق چاپ محفوظ است.
- قیمت: ۱۷۰۰۰۰۰ ریال

چاپ اول: بهار ۱۳۹۱

چاپ دهم: پاییز ۱۳۹۷

سرشناسه: نامنی، محمود

عنوان و نام پدیدآور: لطفاً آسان باشید / به اهتمام محمود نامنی، رضا امان‌الهی.

مشخصات نشر: تهران: آسیم، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۹۷۶ ص: جدول.

شابک: 978-964-418-522-9

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: خودسازی / خودشناسی / آزمون‌های شخصیت.

شناسه افزوده: امان‌الهی، رضا.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ن ۱۷ خ ۶۳۷ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۳۱۳۸۱۶

* «نامن» نام روستایی است در سی کیلومتری سبزوار»

«این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.»

فهرست

- ۷ سپاسگزاری
- ۹ سخن اول
- ۱۱ سخن گارنده
- ۵۷ اشا
- ۶۱ فصل اول: درست استن چیست؟ دوست داشتنی کیست؟
- ۶۸ - چگونه می توان حرمت زمان را نگاه داشت؟
- ۹۳ - کودک درون چیست؟ و اجاست؟
- ۱۰۰ - قطار زندگی!
- ۱۲۳ - حکایت روزی که مُردم!
- ۱۳۰ - ترس های ما!
- ۱۳۷ - اما نگرانی چیست؟
- ۱۳۹ - روز مبادا چیست؟ و چه روزی است؟
- ۱۶۰ - توکل از نگاه عرفا!
- ۱۶۹ - چکیده مطالب
- ۱۷۵ فصل دوم: حرمت چیست؟ حرمت شکن کیست؟
- ۱۸۵ - آیا اعضای خانواده هم حرمت دارند؟
- ۲۸۷ - آیا نان و نمک هم حرمت دارند؟
- ۲۹۰ - دلنوشته ای برای بی بی جان!
- ۳۰۹ - حرمت شکنی چگونه انجام می شود؟
- ۳۳۳ - چکیده مطالب

- فصل سوم: آیا بدن ما حرمت دارد؟ ۳۴۵
- اما چشم‌ها! ۳۶۱
- اما دهان! ۳۶۷
- دو چیز برای زبان بسیار بسیار مهم است! ۳۷۴
- حالا می‌رسیم به دل! ۳۷۹
- اکنون می‌رسیم به دست‌ها! ۳۸۶
- اکنون می‌رسیم به شکم و زیرشکم! ۳۸۸
- آیا دانی هم حرمت دارد؟ ۳۹۶
- چکیده مطالب ۴۱۶
- فصل چهارم: آیا پول حرمت دارد؟ ۴۲۱
- حرمت صندوق! ۴۳۶
- حرمت زمین! ۴۳۸
- حرمت جاده! ۴۳۹
- چرا کره زمین گرد است؟ ۴۳۹
- قانون «عمل و عکس‌العمل» (کار و چیست؟) ۴۴۳
- چکیده مطلب ۴۴۷
- فصل پنجم: شکرگزاری چیست؟ شکرگزار کیست؟ ۴۵۳
- نمودار شادی‌ها و خوشی‌های ما! ۴۶۱
- نمودار دردها و رنج‌های ما! ۴۶۱
- حکایات شکرگذاری ۴۶۸
- چکیده مطالب ۴۸۱
- فصل ششم: «بیم‌آری» چیست؟ بیمار کیست؟ ۴۸۷
- روح سالم ۴۹۲
- روح چگونه با ما ارتباط برقرار می‌کند؟ ۴۹۵

۹۰۹ فصل سیزدهم: پرسش‌های بی‌پاسخ	۹۶۴
۹۱۷ فصل چهاردهم: آزمون‌های خودشناسی	۹۶۵
۹۵۷ این کتاب چه تاثیری در زندگی شما داشت؟	۹۶۵
۹۶۱ منابع	۹۸۵
۹۷۶ معرفی - یگ - نار نویسنده	۹۶۵

www.ketab.ir

«سخن اول»

خواننده ارجمند!

خدای سپاس می‌گزاریم که به‌ما فرصت و یاری داد تا ششمین کتاب از مجموعه‌ی ارزشمند، ماندنی و بی‌دلیل «کتاب‌هایی برای تمام فصول زندگی» را که شامل:

۱- لطفاً گوسفند را بشناسید! ۲- لطفاً موفقیت را باور کنید!

۳- لطفاً مدیر موفق باشید! ۴- لطفاً همسر خوبی باشید!

۵- لطفاً پدر و مادر خوبی باشید! ۶- لطفاً انسان باشید!

۷- لطفاً ستاره خود را بشناسید! ۸- لطفاً معتاد نشوید!

تکوین و تدوین نمودیم و اینک «لطفاً انسان بشوید» ششمین کتاب از این مجموعه را با تلاش فزاینده و رنج بی‌شمار اندیشمند آگاه آری «محمد نامنی» و یاری اساتید همراه ایشان در «گروه فرهنگی انتشارات نامن» به‌تمام رسانده و در نظر نگاهتان قرار داده‌ایم. از آن زمان که این اساتید از خارج و داخل کشور، گردهم جمع شدند و صحبت از مجموعه‌ای را کردند که در حقیقت، راهنما و راهگشایی باشد برای تمام فصول زندگی یک انسان!

از گفت و گوی خلوت شخص با خویشتن، تا تعامل و ارتباط فکری و فرهنگی با دیگری و جامعه، تاکنون حدود ۱۵ سال می‌گذرد!

و ما که از دور دستی برآتش داشتیم، اساساً تصور نمی‌کردیم که تکوین و تدوین این مجموعه در این راه ناهموار و این مقصد سخت‌یاب ۱۵ سال طول بکشد! در این مدت شاهد بودیم که چگونه این عزیزان با خور و خواب بدرود گفته‌اند و با نام و

نان خداحافظی کرده‌اند و با این تفکر که،

خدا و انسان و عشق!

این مسوولیتی است که برشانه‌شان سنگینی می‌کند!

با چشمانی که هجرت خواب، آنان را رنگین کرده بود، اما با ایمانی شگرف و اشتیاقی غیرقابل باور، دانه‌دانه واژگان را با رنگ علم و طعم عشق و به‌دانایی در کنار هم قرار می‌دادند و با سفر به شهرستان‌های مختلف و حضور در داسراها، دادگاه‌های خانواده و زندان‌ها...

گفت: «خو با کسانی که اکنون به‌نام «خطاکار» در سلول‌های سرد زندان بسر می‌برند و با فهم علت کاستی در ریش‌های آنان، چرا و چگونه‌ای باشند برای آنانی که در آغاز راه می‌باشند. و بدین ترتیب مجموعه‌ی ارزشمند و شاخص

«کتاب‌های برای امام فصول زندگی» یک انسان تولد یافتند!

باور کنید! رسیدن به این مرحله برای همه‌ی ما بسیار دشوار و سخت می‌نمود اما مکالمات، مکاتبات و ایمیل‌های شما عزیزان، - از داخل و خارج کشور - در خصوص کتاب‌های این مجموعه برایمان سخت‌گیرین و شکرآر بود و ما را در ادامه این راه دشوار، مشتاق‌تر و پرتوان‌تر می‌نمود.

از شما عزیزان بسیار سپاسگزاریم.

اما استدعا داریم که کاستی‌های ما را نبخشید و به‌دوش خود فریبید تا در جهت تعالی و تکامل این کتاب مقدس بکوشیم.

با تقدیم احترام!

مدیر ناظر ارشد: «حامد جراحی»