

# در خوراک زنده شو

ه چهل قدم تا معنای زندگی

نویسنده و تصویرگر:  
محبوبه بهاری

نشر مانیان



سرشناسه	: بهاری، محبوبه، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: در خودت زنده شو: چهل قدم تا معنای زندگی / نویسنده و تصویرگر محبوبه بهاری.
مشخصات نشر	: تهران: مانیان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۸ ص.: مصور، جدول؛ ۱۴×۲۱ س.م.
شابک	: ۳۰۰۰۰۰ ریال: 9-28-7321-622-978
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: شعر فارسی-- قرن ۱۴
موضوع	: Persian poetry -- 20th century
موضوع	: داستان‌های فارسی -- قرن ۱۴
موضوع	: Persian fiction -- 20th century
موضوع	: خودشناسی -- داستان
موضوع	: Self-perception -- Fiction
موضوع	: راه و رسم زندگی -- داستان
موضوع	: Conduct of life -- Fiction
رده بندی کنگره	: PIR ۸۳۳۵
رده بندی دیویی	: ۱/۶۲۴۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۲۴۳۳۷۸



maniyan.ir

۰۲۱۵۵۱۳۸۹۹۱

۰۹۱۰۴۸۳۱۹۶۵

نشر  
مانیان

نوبت و سال چاپ: اول/ ۱۳۹۹

شابک: ۹-۲۸-۷۳۲۱-۶۲۲-۹۷۸

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شما می‌توانید نوشته‌های روزانه من رو از طریق اینستاگرام  
«@mahbubeh\_bahari» دنبال کنید.

همچنین برای دریافت **هدیه**، می‌توانید از بخش موردعلاقه تون  
در کتاب عکس بگیرید و به همراه نام و نام خانوادگی برای واتس  
آپ من به شماره: «۰۹۳۸۱۷۸۷۵۰۲» بفرستید و یا عکس را به صورت  
پست اینستاگرام با هشتک «درخودت\_زنده\_شو» برای من ارسال  
کنید.

آسمان را نگاه کن پروانه‌ای نیست  
دیگر کرمی شجاعت مردن ندارد  
تقدیم به آن کس که از پیله بستن می‌هراسد.



«اظهار لطف و نظر برخی از اساتید و بزرگواران صاحب اندیشه»



«دکتر حسین شیرمحمدی»  
نویسنده ۹ عنوان کتاب  
آموزگار کوچینگ و نویسندگی

کتاب «در خودت زنده شو» اثری است پر از معنا، شور، شعور و خلوص.

سرکار خانم محبوبه بهاری همکار ارزشمند بنده، کتابی تألیف کرده که در نوع خودش کم نظیر است. کتابی که با اصالت وجود ما و فلسفه وجود ما یعنی عشق و عشق‌ورزی آمیخته شده است.

نویسنده ارزشمند این کتاب که خود انسانی مهرورز و نیک‌سرشت است، وجود و درون خود را به اثرش تزریق نموده لذا با مطالعه این اثر یقیناً پر از حس خوب خواهید شد.

مطالعه کتاب حاضر را به تمام عزیزانم توصیه می‌کنم و برای سرکار خانم بهاری شادکامی، رضایت و موفقیت بیشتر آرزو می‌کنم.

«دکتر مهدی جبرائیلی»  
 دبیر کل جامعه مدیران و کارآفرینان  
 اتحادیه اروپا و همچنین مدیرعامل و  
 رئیس هیأت مدیره هولدینگ بین المللی  
 گلدن لاین گروپ



بزرگترین کشف من امروز این است که انسان می تواند تغییر ذهنیت  
 خود را زندگی خود را تغییر داده و تحول های شگرف ایجاد کند .  
 رویه شایسته ، یعنی درگرونی  
 رویه کامل یعنی درگرونی بسیار  
 خانم محبوبه یاری در کتاب " در صورت زنده شو " با دیدی از زاری های  
 متفاوت پنجه ای درگرونی را در اختیارمان قرار می دهد تا به قول سهراب  
 " چهارمایدست جودگر مایداید " در شما اتفاق بیافته  
 هیچ تغییر دکوری تا وقتی شخص خودمان نخواهد در شما اتفاق نمی افتد  
 اگر مصمم هستید به تحول ثبت و نرسد فرزی درگرونی  
 تقاضای و کماله این مجموعه دعوت می کنم .

مهدی جبرائیلی  
 دبیر کل جامعه مدیران و کارآفرینان اتحادیه اروپا  
 مدیر عامل و رئیس هیأت مدیره هولدینگ بین المللی گلدن لاین گروپ

۱۶۰۴۲۱  
 گلدن لاین گروپ



## «دکتر رضا عبداللهی»

بنیان‌گذار باشگاه

هوش مالی نوبل

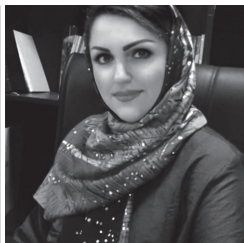
برای رسیدن به یک زندگی شاد، در خود زنده شدن و زنده ماندن راهی جز عبور از مراحل شناخت، فهم، درک، باور، ایمان و پرستش نداریم.

وقتی این کتاب را موقع مطالعه مزه مزه می‌کردم طعم شور و شیرین مطالب لذت‌بخش آن را زیر دندانم حس می‌کردم و هر برگ این کتاب را به‌عنوان لقمه‌ای لذیذ می‌خواندم و می‌خوردم.

بامطالعه این کتاب اثر رشد معنوی را آرام‌آرام تجربه می‌کنیم و از همه مهم‌تر... راهکار در خود زنده شدن را در قالب داستانی عاشقانه می‌آموزیم و گاهی به فکر فرومی‌رویم که کاش این کتاب زودتر به دستم رسیده بود.

بهتر است که شما، خودتان بامطالعه این اثر عالی طعم و مزه آن را تجربه کنید.

«دکتر سحر عظیمی»  
مربی و مدرس خودشناسی  
و بهبود سبک زندگی



هر چیزی که دارای حدومرز است تو را اسیر می‌سازد.  
آنگاه که از تمام حدومرزهای ذهن و بدن فراتر روی، وارد دنیایی دریا  
گون می‌شوی.  
همچنان رودخانه باش  
رودخانه از میان مناظر بسیار زیبا می‌گذرد بدون آنکه دل بسته شود.  
می‌رود و می‌رود تا به دریا برسد.  
همچون رودخانه باش روان و رها، وگر نه تبدیل به مرداب خواهی شد.  
بی‌آغاز و بی‌پایان، روان باش تا دریا دور نباشد.

نویسنده در این کتاب به روایتی دل‌نشین، از رودخانه شدن می‌گوید و  
رفتن و رسیدن به دریایی که اگر دل به آن سپرده باشی، دور نخواهد  
بود.



## فهرست

۱۲	پیشگفتار
۱۴	مقدمه
۱۷	فصل اول: شناخت
۲۹	از من لیلی بساز
۳۳	عشق، عاشقی، معشوقگی
۳۷	افزایش
۳۹	فصل دوم: فهم
۴۱	تن پوش تو
۴۴	مقصر کیست
۴۸	انگار دو نفریم
۵۱	قهرمان خودت باش
۵۴	خودت را زندگی کن
۵۶	خودت
۶۴	حذف ناشدنی
۶۷	فصل سوم: درک
۷۰	مادرانه بیخش
۷۳	فصل چهارم: باور
۷۶	نوشدارو بعد از مرگ سهراب
۷۸	ماهیت راز
۸۰	قدر زندگی

۸۳	نقصان
۸۶	مرکب من
۸۹	امتحان
۹۱	حریم
۹۳	حد بخشندگی
۹۵	شرح رسالت
۹۷	نو شدن
۹۹	تکرار
۱۰۱	به وقت عمل
۱۰۵	تقلب اجباری
۱۰۷	نقل و قول
۱۰۹	امانت لیلی
۱۱۲	به خودت نگاه کن
۱۲۵	فصل پنجم: ایمان
۱۲۶	من اشتباه گرفته بودم
۱۳۰	فراموشی
۱۳۴	گم گشتگی
۱۳۷	لنگه
۱۳۹	خلقت
۱۴۱	او
۱۴۳	با تمام وجود سلام

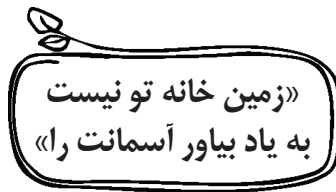
۱۴۷	فصل ششم: پرستش
۱۴۹	یک لحظه تو
۱۵۱	وصال
۱۵۴	عشق تو با همه فرق داشت
۱۵۶	در جست و جوی تو
۱۵۸	من زنده در فصل تو
۱۶۱	میهمانی
۱۶۸	لیست داروها
۱۷۲	تقدیر

## پیشگفتار

انسان از آغاز ورود به دنیا، همچون ربّاتی بدون روح است. او با اولین سؤال: «من کیستم؟»، جان می‌گیرد و این سؤال را می‌پرسد، چون عاشق شده است؛ عاشق خودش و عشق‌ورزی تنها چیزی است که او را متمایز از سایر جانداران، زنده می‌کند. عشق به او قابلیت تعالی می‌بخشد زیرا از عشق به خود معطوف عشق به دیگری خواهد شد. اما در صد تعالی هر انسان را، میزان بهره‌وری از آن مشخص می‌کند، اینکه چقدر در شبانه‌روز از این منبع عشق که در وجود خودمان نهفته داریم، استفاده می‌کنیم. اوج حماقت بشر اینجاست که فراموش کرده این منبع بی‌پایان است. همه میدانیم که عشق چیست و گرفتارش شده‌ایم، فرقی هم نمی‌کند که عشق به کار باشد و یا مال، شهرت و فردی دیگر، ما بدان معشوقه زنده هستیم اما آیا تابه‌حال به حد و اندازه آن توجه کرده‌ایم؟ هر چند قابل اندازه‌گیری نیست، یا میدانیم در کل چقدر عاشق هستیم؟ این طور بپرسم کمال مطلوب عشق کجاست؟ یا چه حسی در انتهای عاشقی، نهفته است؟ هر چند که انتها هم ندارد، اما اگر در ابتدای آن مانده باشیم! اگر زمستان فصل میوه‌اش باشد و ما در بهار آن سرگرم، باشیم! یا اگر عشق، کرم ابریشمی باشد که باید پيله ببندد تا بتواند پروانه شود! آیا تابه‌حال فراتر از زمین، به آسمانش فکر کرده‌ایم؟

حقیقت این است که معلوم نیست در کدام هفته از پيله تنیدن، اسیر ظواهر شده‌ایم که هنوز پروانه نشده بی‌خیال عاشقی و دنیا را در انتظار ظهور، آن گذاشته و به نقشی زمینی از آن راضی شده‌ایم، بشر امروز تبدیل به نسلی شده است که لاف عاشقی میزند ولی در اولین

پله عشق شهوت‌ران و نابالغ مانده است و درحالی‌که قابلیت پروانه شدن دارد در گل‌ولای زمین می‌لولد و می‌نالد.  
بیایید نسلمان را پروبال دهیم.  
نردبان عشق را بالا رویم.  
بیایید کرم درونمان را پيله رشد بتنیم.  
اما این بار به امید پرواز، نه به هوس بی‌بال و پر ساختن دیگری به سبب حرکت و شکوفایی، نه یکجا ماندن و افسردگی به انگیزه وحدت با پروانه‌ای آزاد، نه تصاحب آن مثل یک کرم متناهی  
آن وقت دیگر از ترس رقیب، زندانبان معشوقه‌ای نخواهیم شد، زیرا پروانه‌ای بی‌رقیب گشته‌ایم.



## مقدمه

از بچگی به قصه و بیشتر به قصه گفتن علاقه داشتم، از کوچک‌ترین چیزها داستان می‌ساختم و برای مادرم تعریف می‌کردم. دختر پرحرفی بودم البته تا زمانی که نوشتن را یاد گرفتم و تا قبل از چاپ این کتاب سال‌ها بود که می‌نوشتم ولی هیچ‌وقت رؤیای نویسندگی نداشتم و یک طراح شدم زیرا نقاشی‌هایم بیشتر از نوشته‌هایم در معرض دید و مورد تحسین بود ولی نکته مشترک این دو همان نگاه به جزئیات زندگی کار همیشه‌ی من بود.

خوشحالم که این کتاب را برای مطالعه انتخاب کرده‌اید، امیدوارم از عهده مسئولیت سنگین نویسندگی، در سطح انتظار شما برآمده باشم، خدا را شاکرم، تمام اشتیاقم به حرف زدن تسلیم قلمی شد که به چاپ این کتاب رسید، سعی کرده‌ام، در قالب انسانی جست‌وجوگر، به شرح سوژه‌هایی ساده اما پنهان زندگی پردازم که کمتر فرصت تفکر یا حداقل تعمق به آن‌ها را داشته‌ایم، موضوعاتی که معمولاً در روزمرگی‌هایمان گم‌شده‌اند و بی‌تفاوت از کنارشان می‌گذریم اما هرکدام درس بزرگی برای ما داشته‌اند و شاید هیچ‌وقت فرصت مرور بر آن‌ها را نداشته باشیم.

این کتاب به‌صورت چهل دست‌نوشته در قالب یک داستان نوشته‌شده که ایده آن از اولین دست‌نوشته این کتاب (از من لیلی بساز)، شروع شد. ماجرای زندگی عاشقی که برای وصال عشقش، مسیری به سمت حقیقت درون را می‌پیماید. او در این راه با این چهل نکته که به زندگی واقعی من معنا بخشید روبرو می‌شود و خوشحالم که آن‌ها را با شما سهیم خواهم شد.

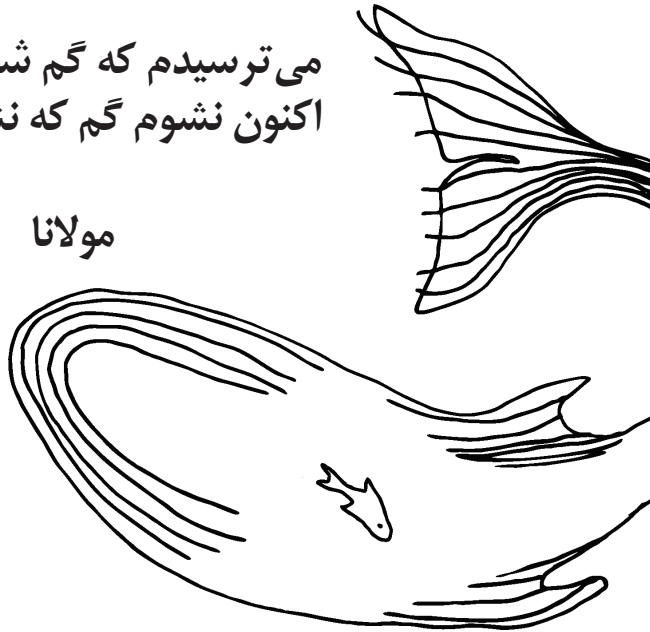
این کتاب در شش فصل خلاصه شده است. فصل اول شناخت: آشنایی با عشق حقیقی، فصل دوم فهم: فهمیدن شرح رسالت خود در هستی، فصل سوم درک: درک همه انسان‌ها با نگاه به رفتار هر فرد از روزنه دید خودش و عدم قضاوت او، فصل چهارم باور: نظر به اینکه انسان بی‌نهایت توانمند است و باید آن‌ها را باور کند، فصل پنجم ایمان: در حقیقت ایمان به خود که منجر به ایمان به خدا خواهد شد و در وصف رابطه شخصیت داستان با خدایش و فصل ششم پرستش: توصیف سجده بر خدایی که شخصیت داستان از ابتدا نمی‌شناخت و در انتها عاشقش شده بود.

که لحظه به لحظه زنده شدن دوباره هر انسانی را به تصویر کشیده است و این مهم را برای همه جستجوگران ماهیت حقیقی عشق به هر راه و طریقی آرزومندم، امیدوارم این کتاب نیز راهگشای مسیری هرچند کوتاه باشد. این دفتر به همین منظور تقدیم به شما در کدام مسیر رسیدن به او محو گشته‌ام که نمی‌دانم خود می‌روم یا اوست که رفته است...

من پیر فنا بدم جوانم کردی  
من مرده بدم ز زندگانم کردی

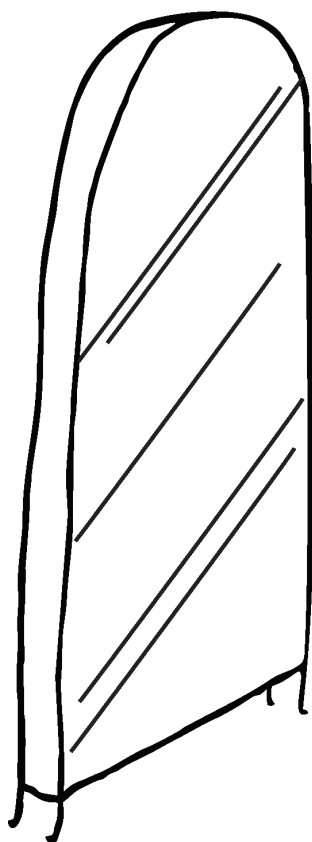
می ترسیدم که گم شوم در ره تو  
اکنون نشوم گم که نشانم کردی

مولانا





## فصل اول: شناخت



صبح زود بود و در حال رفتن از مسیری که مادرش همیشه منع می‌کرد، پشت خانه‌های روی تپه راه کوتاه، اما خلوتی بود که از آنجا هیچ کس رفتنش را نمی‌دید و همچنین درخت موردعلاقه‌اش پیدا بود. به پایین تپه که رسید چشمش به اهالی افتاد، آن‌ها جلوی مغازه سمسار ایستاده بودند و می‌گفتند: «پسر جان گریه نکن، خدا پدرت را رحمت کند و...»

خیلی ناراحت شد. آقا سزاوار را می‌شناخت. مرد خوبی بود. سریع، سرش را به پایین انداخت و قدم‌هایش را تند کرد، نمی‌توانست آنجا زیاد بایستد، ممکن بود اهالی ده انگ پررویی به او بزنند و بگویند: «دخترک بی‌آبرو چطور از کوچه خلوت ارغوان می‌رود و بر روبر به ما مردان نگاه می‌کند.»

اما در نیمه‌های سری که به پایین می‌انداخت، چشمش، در مردمک چشم پسر مرحومه، آن‌چنان قفل شد که هر کس آنجا بود، قطعاً به بی‌حیایی او قسم می‌خورد.

نامش لیلی و جرمش تعدد عاشقی بود، سی‌ودو سال داشت و هنوز به خانه بخت نرفته و این مسئله در ده مستلزم سرزنش بود، پدر و مادرش را از دست داده بود و بیشتر به خاطر تنها بودنش در خانه، قضاوت می‌شد.

غرق در افکارش به بالای تپه رسید و با فکر پسرک، در خانه را به پشتش بست و دور از نگاه‌های پر قضاوت مردم، نفس راحتی کشید و آرام لبخندی زد. قلب و روحش باهم در هیروت مانده بودند، وارد حیات که شد، کنار گل‌های شمعدانی، لب حوض نشست و به صورتش در