

خودیاری
تقدیم می‌کند



من دوست داشتنی

راهنمای دوستی با خود واقعی تان

مرضیه باقرزاده



این کتابچه تقدیم می شود به

تمام کسانی که می خواهند خودشان را همان طور که هستند دوست
بدارند و رشد شخصی شان اولویت اول زندگی شان است...
با هدیه دادن این کتابچه به کسانی که برای شما اهمیت دارند، به آنها
در رسیدن به یک زندگی عاشقانه با خودشان کمک کنید.

من دوست داشتنی

راهنمای دوستی با خود واقعی تان



فهرست

01	زنده هستید؟	01
03	مقدمه	02
05	از قدرت عشق آگاه شوید	03
07	خودتان را دوست دارید؟	04
09	روش های دوست نداشتن خودمان	05
13	موانع و راهکارهای دوست داشتن خودمان	06
25	درباره خودیاری	07

زنده هستید؟

01

”

دوست داشتن خود شروع حالت رمانتیکی مادام العمر است.

~ اسکار وایلد



KHODYARI.COM

کسی باور نمی کرد و هنوز هم باور نمی کند که مُرده ای در من و در خیلی از آدم که هایی میشناسید و می شناسم زندگی کند، فریاد بکشد، غمگین بشود و از اسارت در بدنی که آن گیر افتاده خسته باشد... حتی خودم هم باور نمی کردم...

درست یادم نیست از چه وقت مُرده بودم شاید وقتی دختر بچه ی پر سر و صدایی بودم که دائم مورد غضب دیگران بود یا شاید وقتی به خاطر اصرار برای خواستن یک اسباب بازی سیلی محکمی از پدرم خوردم و شاید... حالا دیگه مُرده بودم و زندگی برایم جز، رنگ های خاکستری و سنگ هایی که دور خودم چیده بودم معنی دیگری نداشت.

زنده شدن

من عاشق کتاب هستم و تا امروز فقط یک نویسنده ی مورد علاقه دارم، آقای لئو بوسکالیا که به دکتر عشق هم معروف هستند و در زمینه عشق به صورت آکادمیک و علمی فعالیت می کنند و در همین زمینه سخنرانی های زیادی در دانشگاه ها انجام میدهند.

وقتی چند سال پیش یکی از کتاب های لئو با عنوان **”زندگی با عشق چه زیباست“** را خواندم، صدای التماس مُرده ی درونم را شنیدم...

از من می خواست زنده بشوم و زندگی را تجربه کنم، عشق به خودم را... و فرصت دوست داشتن دیگران را غنیمت بشمارم و فراتر از ظرفیت و توانم بذر عشق و امید را بکارم.

تجربه ی زنده شدن فوق العاده جالب است، بنظرم خیلی شبیه تجربه مرگ موقت است، همان نور یا تونل نور را می بینی، همان احساس سبکی و همان آرامش محض.

وقتی زنده میشوی عشق میشود بخشی از تو و تو می شی تعریف عشق برای خودت. ظاهرا زنده شدن تجربه ی پر ریسک و ترسناکی برای بشر است چون بیشتر آدم ها در مقابل زنده شدن مقاومت می کنن.

وقتی زنده می شی متوجه چیزهای زیادی در اطرافت می شوی و همینطور یک دنیا بار اضافه هست که باید آنها را زمین بگذاری، تا خود خودت باشی و بتونی سبک بال و اصیل زندگی کنی.

ماموریت ما چیست؟

نشانه ی زنده شدن، عاشق خود شدن ماست. عاشق آنچه که بودیم و پنهانش کردیم چون نگرانیم دیگران آنچه هستیم را نخواهند و کسی ما را دوست نداشته باشد.

در مسیر زندگی روزی، جایی، با صدایی یا با نوشته ایی یادمان می آید که زنده نیستیم و تمنای قلبمان می گوید که زنده شو... تو برای کاری، هدفی و رسالتی آمدی. یادت هست؟

و در همین لحظه چراغ های روشن و تمام نشانه ها ما را برای رسیدن به مقصود راهنمایی می کنند و خدا در لباس یک فرد، یک صدا، یک... ما را به ماموریتی که برای آن صلاحیت زندگی را یافتیم هدایت می کند و به یادمان می آورد که ما فرزند او هستیم و هر چه داریم از اوست حتی دوباره زنده شدن. در این کتابچه می آموزیم که چطور زنده شویم خودمان را دوست بداریم و عاشقانه با خودمان زندگی کنیم.

زنده باشید.

مرضیه باقرزاده

زمستان ۱۳۹۷

”

ارتباطی مستقیم بین میزان عزت نفس شما و سلامت شخصیت‌تان وجود دارد. هر چه بیشتر خود را دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید، بیشتر بقیه‌ی مردم را دوست دارید و به آن‌ها احترام می‌گذارید.

~ برایان تریسی



سیاره ی EFT1055 را می شناسید؟ دوستش دارید؟

راستش را بخواهید من هم نمی شناسمش و اصلا نمی دانم چه هست و این اسم از کجا آمده! اما دلیل اینکه این سوال را پرسیدم این است که بگویم وقتی چیزی یا کسی را نمی شناسیم طبیعی است که نتوانیم دوستش داشته باشیم چون نمی دانیم چه هست و چه نیست. این مثال راجع به همه چیز و همه کس حتی شما دوست عزیز صدق می کند... طبیعی است وقتی دنیای درونتان را نمی شناسید، وقتی نمی دانید چه توانمندی هایی در درونتان وجود دارد و چه کارهای خارق العاده ای هست که قادر به انجام آنها هستید، دوست داشتن خودتان ساده به نظر نمی رسد! یا با وجود تمام مسائلی که فرصت شناختن خود واقعیتان را از شما گرفته چطور می توانید خودتان را پیدا کنید؟ خودتان را بشناسید و خودتان را دوست داشته باشید؟

پاسخ همه ی این سوال ها یک چیز است! عشق.

عشقی که از شما آغاز می شود و سرچشمه ی همه ی چیزهایی است که از شما دریغ شده یا بهتر است بگوییم شما از خودتان دریغ کرده اید. عشق به خودتان بهترین هدیه ای است که فقط خودتان می توانید به خودتان بدهید. این عشق در حقیقت منجی زندگی شماست. آدم هایی که خودشان را دوست دارند، زندگی کردن را دوست دارند. قدرتی برای بهتر زیستن و بخشیدن و شاد بودن دارند، قدرتی که همیشه در دورن انسان وجود داشته است: قدرت عشق.

از قدرت عشق آگاه شوید.



”

دوست داشتن دشمن، آسان است اما دوست داشتن خود مشکل، بسیار مشکل. تو خودت را خوب می شناسی پس چگونه می توانی خودت را دوست داشته باشی؟ اما کسی که می تواند به خود عشق بورزد، می تواند همه را دوست داشته باشد. به خود عشق بورز تا به هر کس دیگر عشق بورزی. اگر بتوانی خودت را دوست بداری، شرط اساسی عشق را تحقق بخشیده ای و از این عشق، صلح و آرامش بر می خیزد و صلح و آرامش دروازه ای است که ما از راه آن پیام خدا را دریافت می کنیم.

~ اوشو



جهان درون شما چیزهای جالبی برای کشف کردن دارد. مثلا استعدادهای منحصر به فردتان یا هدف خاصی که زندگی، برای شما در نظر گرفته علت زنده بودن و حضورتان در جایی که هستید... و هزاران راز و گنج ناشناخته ی دیگر که فعلا کسی نمی داند چه هستند، گاهی اوقات حتی خودتان! برای وارد شدن به این جهان بزرگ و بی انتها لازم است در مورد موثرترین انرژی کیهانی یعنی انرژی عشق آگاه شوید، لازم است عشق به خود را بیاموزید با خودتان مادرانه رفتار کنید تا مسیر خودشناسی را به انتها برسانید.

عشق، آهنبای جادویی

عشق یک آهنبای جادویی است که همه چیز را به سمت خودش جذب می کند، به همین علت است که اساتید قانون جذب، همیشه به شادی و عشق درونی تاکید می کنند. وقتی قدرت عشق در قلبتان روشن می شود زندگیتان از فراوانی و امید سرشار می شود و شما آن آهنبایی که هر چیز خوب را به سمت خودش جذب می کند می شوید.

یک آینه

دوست داشتن خود، همچون آینه ای است که روحتان را به شما نشان می دهد، تصویری واقعی از آنچه در حقیقت هستید. تصویری که از خودتان در آینه ی عشق می بینید موجودی کامل و بی نقص یا زیبارویی که برق چشمانش، دل هر کسی را می رباید نیست! این تصویر همان چیزی است که شما راجع به خودتان می اندیشید. شاید کمی چاق باشید اما بنظر خودتان بامزه! پس در آینه، موجود بامزه ای می بینید نه آن آدم چاقی که دیگران می بینند. یا ممکن است صورتتان پر از کک و مک باشد و از دید دیگران لازم باشد آنها را پنهان کنید تا زیبا به نظر برسید اما وقتی خودتان به آینه نگاه می کنید حس کنید زیباترین چهره ی متفاوت دنیا را دارید. مهم این است که به خود در آینه چه طور بنگرید؟

خودتان را دوست دارید؟

04

”

آخرین بار که به عشق و شور زندگی نهفته در وجود خود اجازه دادید تا بیرون آید و کمی بازیگوشی کند کی بود؟ آخرین باری که از بازی با بچه هایتان به همان اندازه ی آنها لذت بردید، کی بود؟ آخرین باری که از زنده بودن خود به هیجان آمدید کی بود؟ نگران نباشید دیگران درباره شما چه فکر می کنند. به این فکر نکنید که آن چه را دوست دارید انجام بدهید چقدر عملی، مفید، یا موثر است. مضحک باشید، عاشق باشید، با شور و حال زندگی کنید. خودتان باشید.

~ باربارا دی آنجلیس



KHODYARI.COM

عشق به خودتان یعنی برگشتن به طبیعت وجودتان. یعنی بهترین خودتان بشوید آن هم فقط برای خودتان. بخواهید که تمام آنچه از جهان بیرون یاد گرفتید، قوانین و باورهایی که مانع حرکت شما در مسیر زندگی تان می شوند را رها کنید.

راستی آیا مایلید عشقی را که سزاوارش هستید و به عنوان یک انسان نیاز به تجربه ی آن دارید در بهترین شکل و کیفیت دریافت کنید؟

دوست دارید پیاموزید که چطور خودتان را دوست داشته باشید؟ چرا؟ پاسخ این سوال ها به احتمال ۹۹٪ بله است زیرا که ما از عشق متولد شده ایم و در زمان تولد، خودمان را همان طوری که دنیا آمدیم، پذیرفتیم. اما کم کم متوجه شدیم آنطور که فکر می کردیم دوست داشتنی نیستیم، اشتباهات زیادی از ما سرزند یا ظاهرمان طوری نبود که دیگران بپسندند، ویژگی های اخلاقی بدی داشتیم و خلاصه سرشار از کم و کاستی بودیم و هستیم. این طور شد که از همان روزهای ابتدایی آموختیم عشق به خودمان را پنهان کنیم یا فراموشش کنیم!

درس های اشتباهی!

به خاطر درس هایی شبیه به این که تو به اندازه ی کافی خوب نیستی و نباید خودت را دوست داشته باشی آسیب های زیادی دیدیم.

به امید اینکه شاید کسی بیاید و بگوید که "تو را دوست دارم زیرا دوست داشتنی هستی" کارهایی کردیم، سالها و روزها این کارها را بیشتر از حدی که فکرش را بکنید انجام داده ایم، بیشتر اوقات هم ناموفق بودیم و دوباره آن درس قدیمی که تو دوست داشتنی نیستی به شکلی برایمان تکرار شد، حالا به جایی رسیده ایم که این درس حسابی برایمان جا افتاده است، حتی ناخودآگاه به کوچکترها هم این درس را یاد می دهیم.

اگر همین حالا بخواهید شروع به دوست داشتن خودتان کنید ممکن است در ابتدا رفتارهای به ظاهر خودخواهانه ای داشته باشید، یا ممکن است فکر کنید دارید خودتان را فریب می دهید. آرام باشید اینها فقط افکار شما هستند و بزودی تغییر می کنند.

نگران آنچه رخ می دهد نباشید لازم ست کمی صبورانه و با آرامش با مسائل این چینی مواجه شوید، بعد از مدتی که رابطه تان با خودتان بهتر شد کم کم در مسیر رسیدن به شکوفایی قرار خواهید گرفت.

این آغاز روش جدید زندگی و برنامه ریزی برای ارتباط درست با خودتان است و در نتیجه ی تنظیم شدن ارتباط با خودتان، ارتباطتان با دیگران به بهترین شکل ممکن تنظیم می شود. چه چیزی با ارزش تر از این؟

یک کار غیر ضروری...

شاید تصور کنید یا شنیده باشید که عشق و توجه به خود یک کار لوکس یا غیرضروری است و فقط آدم های خاصی توانایی انجام آن را دارند، زیرا هزینه های زیادی دارد! وقت آزاد لازم دارد! اولویت بالایی ندارد و از اینطور حرف ها، اما عشق به خودتان در واقع ضرورت اصلی زندگی است، افرادی که خودشان را دوست ندارند چگونه زندگی می کنند؟ رفتارشان با خودشان بهترین پاسخ برای این سوال است. رفتاری که نشان می دهد علاقه چندانی به خود واقعی یا زندگی کردن بدون نقاب ها و نقش هایی که بر عهده گرفته اند ندارند و درعین حال دل تنگ خودشان هستند اما شجاعت بیان آن را ندارند.

روش های دوست نداشتن خودمان

”

دوست داشتن انسان‌ها به معنای دوست داشتن خود به اندازه ی دیگری است.

~ اسکات پک



چطور به جسممان آسیب می زنیم؟

بعضی کارهایی که این روزها انجام می دهیم تبدیل به عادت شده اند البته نه عادت های خوب و سازنده بلکه برعکس کارهای تکراری که بخشی از زندگی مان شده اند و در سکوت به جسم و جانمان آسیب می زنند.

خیلی از ما " بد غذا هستیم " هر چیزی را نمی خوریم و به بهانه دوست نداشتن طعم و مزه یا ظاهر خوراکی های سالم آنها را کنار می گذاریم و در واقع نیاز بدنمان به آن ماده ی غذایی را نادیده می گیریم و در اضافی آن عاشق فست فودها هستیم، غذاهای مضر برای بدن را با اشتها می خوریم. وقتی بیمار می شویم "لحظه ی آخر به پزشک مراجعه می کنیم" و حتی بعد از مراجعه به پزشک به صورت جدی مراقب جسممان نیستیم و " پرهیز غذایی و دارویی را چندان جدی نمی گیریم گاهی هم " با دیدن علائم بهبود بیماری مصرف داروها را فراموش می کنیم."

" بیش از حد چاق یا لاغر می شویم" گاهی اوقات هم "برای چاق یا لاغر شدن هزار و یک بلا برسر جسممان می آوریم." می خواهیم هر طور شده در سریع ترین زمان ممکن بیشترین نتیجه را ببینیم، بدون توجه به عواقب کارهایی که می کنیم. گاهی هم "به وضعیت جسمی مان هیچ توجه ای نمی کنیم!" باورش سخت است اما "مدت هاست که در آینه به بدنمان نگاه نکرده ایم" یا برعکس هر روز با دقت تمام به هیكلمان نگاه می کنیم و می گوئیم کاش هیكل فلان بازیگر را داشتم در واقع "از اینکه هیكلمان شبیه بازیگرها یا مدل ها نیست احساس حقارت می کنیم" "مدام مشغول سرزنش کردن خودمان برای داشتن این هیكل هستیم."

"دیر وقت می خوابیم، ورزش نمی کنیم و آب کافی نمی نوشیم"، در نتیجه "سریع و زیاد بیمار می شویم." انجام ندادن این کارها زمینه های افزایش اضطراب را در بدنمان بالا می برد و بهترین حالت "دائما زخمی می شویم یا کبودی هایی که علتشان را نمی دانیم روی بدنمان ایجاد می شود." یا اینکه به بهانه هایی مثل آرامش فکری و کاهش اضطراب روزانه "مواد مخدر، الکل و چیزهای مشابه مصرف می کنیم." در این شرایط با اینکه "فکر می کنیم می توانیم سیگار را ترک کنیم اما در واقع نمی توانیم!"

چطور از بدنمان مراقبت کنیم؟

بدنمان خانه ی روح ماست و نیاز به مراقبت شخص خودمان دارد. مهم نیست اگر چاق یا لاغر باشیم اگر سبزه یا خیلی سفید رو باشیم مهم این است که خودمان را همین شکلی که هستیم بپذیریم و بخواهیم برای بهتر شدن وضعیت جسمی مان با توجه به نیاز بدنمان اقدامات عملی انجام دهیم.

به سادگی می توانیم از خوردن غذاهای سالم و مغذی، آب سالم و در کل اصلاح رژیم غذایی شروع کنیم. می توانیم به باشگاه های ورزشی برویم، ورزش ثابتی برای خودمان داشته باشیم یا حتی به صورت روزانه قدم بزنیم. یا خودمان را به لذت استفاده از ماساژ، ماسک صورت، پدیکور، درمان های زیبایی و یا یک مدل موی جدید دعوت کنیم. لازم است زودتر عادت ها و الگوهای غیرسازنده مان را شناسایی کنیم و برای کنار گذاشتن آنها دست به اقدام و عمل بزنیم و خودمان را از دست این الگوهای نابود کننده نجات بدهیم.

چطور در روابطمان، خودمان را آزار می دهیم؟

اکثر ما آدم ها فکر می کنیم "دوست داشتنی نیستیم" و به همین علت تلاش زیادی برای جلب تایید دیگران می کنیم (تلاشی بیشتر از حد ظرفیتمان). خیلی غم انگیز است که "از صمیمیت می ترسیم" و نمی گذاریم کسی به ما نزدیک شود یا "وارد رابطه با کسانی می شویم که رفتار تحقیرآمیز و نامناسبی با ما دارند."

بسیاری از ما "در اموری که به خیر و صلاح شخص خودمان است، مسامحه می کنیم" مثلاً می ترسیم در مورد درخواست اضافه حقوق حرفی بزنیم یا اقدامی انجام بدیم و یا اینکه به سادگی "برای دیگران هزینه می کنیم اما برای خودمان به سختی خرج می کنیم". زمانی کاری را با شجاعت و اعتماد به نفس انجام می دهیم که "مورد تایید دیگران" قرار گرفته باشد در واقع نظر دیگران برایمان مهم تر از نظر و خواسته ی خودمان می شود. کسی ارتباط شخصی اش را با ما قطع یا محدود کرده، "تصور می کنیم اشکال کار از طرف ماست" و به دلیل کاری که انجام داده ایم و دقیقاً نمی دانیم چه کاری بوده این رفتار را می بینیم و یا "در ازدواج و ارتباط با جنس مخالف به جدایی رسیده ایم و احساس می کنیم شکست خورده هستیم."

چطور در روابطمان از خودمان مراقبت کنیم؟

به صورت طبیعی احتمال بروز آسیب در رابطه ها بخصوص رابطه های عاطفی بالاست، زیرا ما در رابطه ها سعی در برقراری ارتباط با دیگران داریم و می خواهیم فرصت شناختن شدن و شناختن را به خود و دیگران بدهیم. در این شرایط افراد بیشتر به نقاط ضعف ما پی می برند و این بنظر نگران کننده می رسد. اما داشتن رابطه برای انسان بسیار مهم است، کمتر کسی می تواند ادعا کند دور از تمام انسان ها و به تنهایی می تواند زندگی خوب و خوشی داشته باشد. خوب در ارتباط با دیگران بیشتر مراقب روح و روان خودمان باشیم تا آسیب های کمتر و سطحی تری بخوریم. چطور می توانیم این کار را بکنیم؟

حمایت دیگران را بپذیریم و همینطور اجازه بدهیم دیگران بابت ناراحت کردنمان، عذرخواهی کنند و سریع نگوییم فراموش کن چیز مهمی نبود. دست از فداکاری برای جلب نظر و تایید دیگران برداریم و باور کنیم بدون توجه به نظر دیگران، آنچه بخواهیم ممکن است کافی ست به خودمان و آنچه می توانیم اعتماد کنیم حتی اگر کارنامه ی درخشانی نداریم. از همین حالا فرصت داریم توانمندی هایمان را هم به خودمان و هم به دیگران نشان بدهیم.

به دوستانمان بگوییم که آنها را دوست داریم و اجازه بده آنها هم عشق شان را به ما نشان بدهند ضمناً احترام به حد و حدود شخصی خودمان و "نه" گفتن زمانی که احساس می کنیم گفتن نه کار درستی است را به خوبی یاد بگیریم و انجام دهیم. فراموش نکنیم وقتی کار خطایی می کنیم اول از خودمان بابت انجام آن و شرایطی که ایجاد کرده ایم عذرخواهی کنیم و بعد از دیگران.

چطور در ارتباط درونی، خودمان را می رنجانیم؟

بیشترین میزان آسیب و رنجشی که تحمل می کنیم از نوع "ارتباط بدون عشق و محبت خودمان با خودمان است" چون به خوبی نقاط ضعفمان را می شناسیم و هر لحظه می توانیم "خود را سرزنش و تنبیه کنیم" یا "چیزهایی بدی در مورد خودمان بگوییم"، در تنهایی خیلی کم می خندیم و معمولاً "از سکوت و تنهایی با خودمان واهمه داریم" تا "ناچار نشویم به احساسات درونی مان توجه کنیم". به سادگی می توان این ویژگی ها را از وضعیت زندگی و نتایجی که افراد در زندگی بدست آورده اند دید.



معمولا افرادی که استاد رنجاندن خودشان هستند در آشفتگی و بی نظمی چه به صورت فیزیکی و بیرونی و چه به صورت روانی و درونی زندگی می کنند و تلاش مشخصی برای تغییر شرایط نمی کنند. ما "تعادل زندگی را از دست داده ایم" مثلا خیلی زیاد می خوابیم یا خیلی زیاد وارد رابطه های ناسالم می شویم یا حتی خیلی زیاد کار می کنیم، درس می خوانیم، می خوریم... برای کاری که انجام می دهیم "به اندازه ی کافی دستمزد دریافت نمی کنیم" خودمان می دانیم که دستمزد بیشتر از این حق ماست اما "برای ترفیع گرفتن خود را لایق نمی دانیم" و ترجیح می دهیم سکوت کنیم و گاهی سال ها کارهایی را که دوست نداریم را در ساعات طولانی (بیشتر از ساعت استاندارد کاری) انجام می دهیم و شجاعت رها کردن آنها را نداریم. چندان "به یادگرفتن چیزهای جدید و رشد شخصی مان اهمیت نمی دهیم"، تصور می کنیم یاد گرفتن چیزهای جدید برای سن و سال ما خیلی دیر است و بعید است که بتوانیم یاد بگیریم اما بسیار ماهرانه "میزان زیادی بدهی های سنگین، قرض برای خودمان ایجاد کنیم" تا به شکلی خودمان را تنبیه کنیم و تحت فشار قرار دهیم.

چطور خودمان را آزاده نکنیم؟

برای دوستی با خودمان می توانیم این کارها را انجام بدهیم و هرچه بیشتر و با احساس عشق بیشتری آنها را تکرار کنیم بهتر نتیجه می گیریم:

در آرامش و سکوت بنشینیم و مهربانی با خودمان راجع به نکات مثبت درونمان صحبت کنیم و سعی کنیم آنچه ما را در گذشته نگه داشته است را رها کنیم. در هر شرایطی و به خصوص در مرور خاطرات بد زندگی مان لازم است به احساسات خودمان با احترام و صادقانه گوش و توجه کنیم و مثل یک مادر با مهربانی و عشق با خودمان صحبت کنیم.

چه خوب می شود اگر شب ها قبل از خواب به خودمان بگوییم دوستت دارم خودم یا برای آنچه آن روز انجام داده ایم یا حمایت هایی که از خودمان کرده ایم، تشکر کنیم.

با استفاده از چیزهایی که دوست داریم خودمان را خوشحال کنیم همین طور می توانیم باورهای محدود کننده و ناکافی بودن راجع به خودمان را به راحتی زیرسوال ببریم با گفتن جمله های شبیه این که اگر... نباشم چی؟ اگر بتونم...؟ استانداردهای تازه ای برای زندگی مان بسازیم و از اهداف الهام بخش برای این کار استفاده کنیم

همیشه سعی کنیم ۱۰٪ درآمد مان را فقط برای خودمان برداریم و آن را پس انداز کنیم، صورت حساب ها را به موقع به پردازیم، سعی کنیم چیزهای تازه ای مرتبط یا حتی بی ارتباط به شغلمان یاد بگیریم تا بتوانیم درآمد بیشتری ایجاد کنیم. ترس از درخواست ترفیع شغلی را بپذیریم و با وجود این ترس درخواست ترفیع بدهیم البته خوب است قبل از اعلام درخواست شرایط کارمان را بسنجیم و از طرف دیگر نقاط قوت و توانایی هایمان را بشناسیم و سعی در تقویت آنها و بهبود نقاط ضعفمان کنیم.

به ظاهر خودمان، اتاق مان و میز کارمان بیشتر رسیدگی کنیم حتی می توانیم در مورد سبک لباس پوشیدن تغییراتی بدهیم تا بهتر خود واقعی و دوست داشتنی مان را نشان بدهیم، روی میز کارمان گلدان های کوچک و سرزنده ای بگذاریم و از آنها مراقبت کنیم. برای پرده یا روی تختی اتاق خواب مان از رنگ های روشن و شاد و مورد علاقه مان استفاده کنیم و سعی کنیم بیشتر از نور طبیعی که وارد اتاق می شود استفاده کنیم.

جایی زندگی کنیم که بودن در آنجا را واقعا دوست داریم، یا شرایط محیط را به شکلی که دوست داریم تبدیل کنیم مثلا تغییر دکوراسیون داخلی یا بازسازی محیط داخلی خانه یا حتی استفاده از تصاویری که احساس خوشایندی ایجاد می کند به این تغییر کمک زیادی می کند.

موانع و راه کارهای دوست داشتن خودمان

”

شما قدرت و توان آن را دارید که زندگی ای رضایت بخش و سرشار از غنای روحی بیافرینید
شما توان آن را دارید که به زندگی خود معنا و هدفی برتر ببخشید این توان تنها در عشق و
شور زندگی شما نهفته است . جرات و شهامت آن را به خود راه دهید تا عشق و شور زندگی
را با خود به هر کجا که می روید ببرید. جرات و شهامت آن را به خود راه دهید تا عشق و
شور و زندگی تان را به هر کس که خواستید و دوست داشتید نشان دهید.

~ باربارا دی آنجلیس



چه مانعی بین شما و عشق به خودتان وجود دارد؟

همین طور که دیدید دوست داشتن و عشق ورزیدن به خودمان کار سخت و پیچیده ای نیست، دوست داشتن خودمان، ما را از آنچه واقعا نیستیم جدا می کند، خودخواهی ها و خودشیفتگی ها و تضادهای درونی را کنار می زند.

با دوست داشتن خودمان حقیقت و زیبایی درونمان را نشان می دهیم، ذات پاک خودمان را آشکار می کنیم. در حقیقت تجربه عشق ورزیدن به خودمان زندگی درونی و بیرونی مان را به شکلی جادویی تغییر می دهد. عشق به خود بهترین شروع برای تغییر هر چیزی در زندگی است پس چه موانعی سر راه قرار دارد؟ چه مانعی بین ما و این عشق فوق العاده و بی نهایت به خودمان وجود دارد؟ شک ندارم این موانع را می شناسید و با آنها مواجه شده اید...

تله ی کمال گرایی

”من باید بهترین باشم، چون اگر فلان کار را درست انجام ندم هیچ فایده ای نداره. نمی تونم تحمل کنم این کار را ناقص ببینم چون باید از کار بقیه بهتر و بالاتر باشه باید بدون نقص و ایراد انجام بشه. نمی تونم تصور کنم آدم های دیگه چطور می تونن کارهای ناقصی انجام بدن و اصلا براشون اهمیت نداشته باشه کارشون پر از ایراده... به نظرم دیگران به کارهاشون هیچ اهمیتی نمی دن و برای کار خوب ارزش قائل نیستن... من بیشتر از همه تلاش می کنم تا کار بهتری انجام بدم، بدون هیچ ایرادی اما همیشه آدم های دیگه ای هستن که حق منو و امثال منو می خورن و کارهای نصفه نیمه شون رو جلو می برن...”

وقتی در تلاش برای رسیدن به کمال هستیم، احساس ناامیدی پنهانی داریم اما با این وجود به کارمان برای انجام دادن به بهترین شکل ادامه می دهیم.

اشتهای کمال گرایی سیری ناپذیر است و عجیب نیست که هرگز آنچه بدست می آوریم به نظر کافی و قابل پذیرش نمی آید زیرا هیچ چیز و هیچ کس در آن کامل و بی نقص نخواهد بود. کمال گرایی به ارزش های درونی فرد چنگ می زند و دائما یادآور می شود که انقدر که باید ارزشمند، کافی یا مورد تایید نیستی.

میل به کمال گرایی کاری می کند که نقاط ضعف تان را بیشتر از آنچه در حقیقت هست ببینید و نقاط ضعف جدیدی در خودتان کشف کنید، اما نقاط قوت، دستاوردها، زیبایی و ارزش ها را به خوبی آنچه هست نمی بینید بخصوص در مورد خودتان.

کمال گرایی یک تله ی بزرگ است که ما را از عشق، پذیرش و قدردانی جدا می کند و دائما گوشزد می کند که کافی نیستیم. وسوسه ای است که پیشنهادهای غیرقابل دستیابی ارائه می کند و فرد را وادار به انجام آنها می کند. در اضافی انجام این کارها با کیفیت و استاندارد بسیار بالا، لذت جشن گرفتن برای چیزهای کوچک از بین میرود.

وقتی سعی می کنید کامل باشید به سختی قادر خواهید بود خودتان را با تمام نقایص و مسائل انسانی دوست داشته باشید. زیرا همیشه چیزی وجود دارد که کامل نیست و نیاز به بهبود و ارتقا دارد. این حیرت انگیز است که هرچه بیشتر خودتان را دوست داشته باشید و دقیقا همان طوری که در لحظه ی حالا هستید خودتان را بپذیرید، خود حقیقی تان خودش را بیشتر نمایان می شود و کم کم شروع به درخشیدن می کنید، زیرا با دوست داشتن خودتان عشق و نوری که در درونتان وجود دارد را کشف می کنید و به تمام هدایای منحصر به فرد الهی که در درون تان هست، استعدادها، توانایی ها و نقاط قوت تان دست پیدا می کنید.

شما چه کسی هستید؟ کمی بیشتر از کافی! نیاز نیست کامل باشید.

چقدر کمال گرا هستید؟

زیاد از اصطلاح همه یا هیچ استفاده می کنید؟
 استانداردهای سختگیرانه ای در مورد خود و دیگران دارید؟
 براحتی به دلیل کامل نبودن کاری آن را به تعویق می اندازید؟
 بیش از اندازه خودتان را به خاطر کارهایی که به نظرتان اشتباه بوده، سرزنش می کنید؟
 همیشه فکر می کنید هر کاری را می شد بهتر انجام داد؟
 فکر می کنید دیگران نمی توانند کارها را به درستی انجام دهند؟
 کلمه ی باید تکه کلام یا کلمه ی پر استفاده ی شماست؟

هر چه تعداد پاسخ های بله بیشتر باشد نشان می دهد تمایل بیشتری به کمال گرایی دارید. برای تغییر و بهبود میل به کمال گرایی می توانید تمرین های زیر را انجام دهید:

۱- در یک برگه چند جمله بنویسد که با "**من باید**" آغاز شده است، هر تعداد که می توانید بنویسد.
 من باید بهترین نمره را بگیرم. / من باید لاغر بشوم. / و...

۱-

۲-

۳-

۴-

۵-

۲- جلوی هر باید بنویس "**چرا من باید؟**" چون می خوام ثابت کنم تنبل نیستم / چون نمی خوام حس کنم بدم / و...

۱-

۲-

۳-

۴-

۵-

۳- جمله های تمرین قبل را با دوباره با این جمله شروع کنید: "**اگر واقعا می خواستم می شد که ...؟ پس چرا این کار رو نکردم یا نمی کنم؟ و آیا واقعا لازمه که ...؟ پس چرا این کار رو نکردم یا نمی کنم؟**"
 به سوال آن پاسخ بدهید.

اگر واقعا می خواستم می شد که بهترین نمره رو بگیرم؟ پس چرا این کار رو نکردم یا نمی کنم؟

اگر واقعا می خواستم می شد که لاغر بشم؟ پس چرا این کار رو نکردم یا نمی کنم؟

آیا واقعا لازمه که بهترین نمره رو بگیرم؟ پس چرا این کار رو نکردم یا نمی کنم؟

آیا واقعا لازمه که لاغر بشم؟ پس چرا این کار رو نکردم یا نمی کنم؟

خانم لوئیز ال هی می گوید:

"این پاسخ ها نشان می دهد که گره ی کارتان کجاست، نشان می دهد که چه چیزی را محدودیت خودتان می دانید."

هر بار که واژه ی باید را به کار می برید، ثمره اش این است که به زبان بی زبانی می گویید که اشتباه می کنم، اشتباه کرده بودم، یا اشتباه خواهم کرد! در حالی که فکر نمی کنم در زندگی به اشتباهات بیشتری نیاز داشته باشم!



قضاوت کردن

”خیلی ضعیف و ناتوان هستم مخصوصا که از پس کارهای ساده ای مثل ورزش کردن خوب نیستم همیشه گند می زنم! همیشه تیرم به خطا میره من کسی نیستم که توان انجام کارها رو داشته باشم من خیلی بی عرضه و ناتوانم هیچ وقت نمی تونم رشد خوبی تو زندگی داشته باشم.“

وقتی خودتان را قضاوت می کنید در واقع برای تمام ضعف ها و اشتباهات انسانی خودتان را محکوم می کنید. اما بدتر از آن چیزی است که در مورد خودتان احساس می کنید... شاید برای بهبود عملکرد یا رفتار خودتان را قضاوت می کنید، وقتی خودتان یا دیگران را قضاوت می کنید، هم اسیر آن صفت می شوید و هم آن صفت را زنده نگه می دارید اما عشق، محبت و بخشش برعکس، به افکار و اندیشه هایتان و به زندگی تان خدمت می کند و باعث رشد شما می شود. کار جهان اینست که آنچه را مخفی می کنید و یا در مورد خودتان باور دارید به شما نشان می دهد. اگر باور دارید دوست داشتنی نیستید و به خودتان سخت بگیرید؛ هستی هم به شما سخت خواهد گرفت. خوب است نگاه کنید چه طور خودتان را ارزیابی می کنید؟ چه باورهایی در مورد خودتان دارید؟ خوب هستند یا ید؟ هرچه بیشتر خودتان را بی قید و شرط دوست داشته باشید جهان موقعیت ها و موفقیت های بیشتری به شما می دهد اما اگر احساس بدی در مورد خودتان دارید و خودتان را مجازات می کنید بازیکه ی ذهنتان شده اید! همه ی ما اشتباه می کنیم. بخشش بیش از هر کسی برای خودتان لازم است و از طریق بخشش خودتان به جهان اجازه می دهید فرصت های تازه ای در مسیر زندگی تان قرار دهد.

چطور خودتان را قضاوت می کنید؟

۱- در یک برگه پنج قضاوت منفی راجع به خودتان بنویسد. این قضاوت ها می تواند در کار، رابطه، سلامتی و... باشد.

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

۲- در مقابل پاسخ های بالا، دلایل درست نبودن این قضاوت ها را بنویسید.

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

۳- حالا در مقابل هر کدام جمله برعکس آنها را بنویسد. مثلا من خیلی تنبلم می شود من با اراده ام. آیا خاطره ای برای تایید این جمله ی مثبت دارید؟ آن را هم برای خودتان بنویسد و گاهی این برگه را مرور کنید.

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵



گناه کار بودن

”من مستحق تنبیه و مجازات هستم اصلاً باید بمیرم. بخاطر تمام کارهای زشتی که کردم باید بمیرم چون لیاقت زندگی کردن یا در آرامش زندگی کردن رو ندارم. آدمی به بدی من حقش تنبیه شدن و باید تحت فشار باشه. من لایق بخشش نیستم و خودمو رو به عنوان یه گناهکار و خطاکار نمی بخشم.“

گناه کردن و داشتن گناه نوعی مجازات و حمله به خود است وقتی خودمان را در باتلاق احساس گناه می اندازیم، موفقیت ها و نعمت ها را از خودمان دور می کنیم.

نیاز یک گناه کار بخشیده شدن است و اگر آگاهانه برای بخشیدن خودمان اقدامی نکنیم علاوه بر رنجی که از گناه کار بودن خود میبریم، مجازاتی را از جهان هستی طلب می کنیم و جهان بر حسب وظیفه آنچه طلب می کنیم را به ما خواهد داد.

احساس گناه غیر سازنده، ویژگی مثبتی ندارد زیرا روح و ذهن را در گذشته و در لحظه وقوع خطاها نگه می دارد و مانع از جبران خطاها و جبران اشتباه می شود اما احساس گناه سازنده یا همان وجدان بیدار می تواند فرد را به سمت بخشش هدایت کند، کمک می کند بتوانیم از شخصی که آسیبی به او رسانده ایم عذرخواهی کنیم و با طلب بخشش و فرصت پذیرفته شدن از عذاب گناه بگذریم و این احساس گیر افتاده را در روان نماند را رها کنیم.

اگر می خواستید خودتان را ببخشید، برای چه چیزهایی این کار را می کردید؟

۱- در یک برگه پنج مورد برای بخشیدن خودتان بنویسد. این اشتباه ها می تواند در کار، رابطه، سلامتی و... باشد.

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

۲- در مقابل پاسخ های بالا، احساس تان را بنویسید.

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

۳- حالا در مقابل هر اشتباه راه جبران و یا اصلاح آن را بنویسید و فرصت بخشیدن خودتان را به خودتان بدهید و به یاد داشته باشید هر کسی در زندگی اشتباهاتی داشته است، بخصوص در مورد خودتان بخشش لازم است تا بتوانید با فراغ بال بیشتری زندگی کنید.

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵



احساسات سرکوب شده

”گریه کردن مال آدم های ضعیف و ناتوانه و زیادی شاد بودن خیلی احمقانه به نظر میاد. من که دیگه احساس خواصی ندارم اصلا سر شدم و هیچ چیزی برام مهم نیست انقد مشکلات و مسائل مختلف برام پیش آمده که دیگه احساسی برام نمونده نشون بدم. بنظرم هیچ لزومی نداره و اصلا خوب نیست که دیگران ضعف منو ببینن چون مطمئن ام اگر گریه کردن منو ببینن علیه خودم ارزش استفاده می کنن. حاضر نیستم بازیچه ی دیگران بشم.“

وقتی احساسات خودمان را ندیده می گیریم یا سرکوب می کنیم در واقع نشان دهنده ی این است که خودمان را نمی بینیم و قلبمان را از احساس خاموش می کنیم. وقتی قلبمان را خاموش می کنیم علاوه بر احساس های دردناک مثل ترس یا خشم، احساس عشق و شادی هم در دل مان خاموش می شود. در این شرایط زندگیمان به جای غنی بودن، معنادار بودن و شادی بخش تبدیل به یک روند کسل کننده و حوصله سر بر تبدیل می شود. وقتی احساسات، دردناک و ظاهرا منفی هستند میل به تجربه نکردن آنها کاملا طبیعی است و قابل درک است اما وقتی کسی را دوست دارید و به هر دلیلی احساس خودتان نسبت به آن شخص را بیان نمی کنید و به اشتراک نمی گذارید یعنی به عقب حرکت کرده اید و در درون خودتان غرق شده اید... اغلب اوقات این کار را با خودمان می کنیم. وقتی بدون قضاوت به خودتان گوش بدهید، به احساسات خودتان احترام می گذارید و خودتان را همان طور که هستی می پذیرید، اجازه می دهید جریان آگاهی، عشق و صمیمیت به سمت درونتان آغاز شود.

احساسات سرکوب شده می تواند منجر به بیماری جسمی و روانی می شود و روی ارتعاش های انرژی شما اثر می گذارد. هیچ کس نمی تواند احساسات خود را پنهان کند زیرا در نهایت باعث عدم تعادل فیزیکی و روانی می شوند.

گوش دادن به احساسات، آنچه در ذهنت می گذرد، باورها و نگرش هایت باعث می شود بتوانید آنها را تغییر بدهید. احساسات شما می تواند باعث شادی و موفقیت زندگی تان شود و یا باعث شکست و ناکامی در زندگی تان.

روش های زیادی برای گره گشایی از احساسات وجود دارد مثلا ضربه تراپی، برنامه ریزی عصبی کلامی، ضبط کردن صدای خودتان یا مراجعه به درمانگر یا یک کوچ حرفه ای.

لازم است اجازه بدهید احساسات دیده و شنیده شود تا راهی برای رهایی آنها پیدا شود. این روش ها همگی سازنده و کمک کننده هستند اما انتخاب بهترین روش توسط خودتان انجام می شود. پیشنهاد من به شما این است که با ما تماس بگیرید تا با توجه به موضوع و مساله ی فردی شما دقیق تر راهنمایتان کنیم.

باورهای مانع

”من نمی‌تونم، کار من نیست، من کی باشم که به فلان جایگاه برسم؟ من بی‌عرضه‌ام، من احمق و بی‌عقلم، من سزاوار این رفتار هستم، من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم، من لایق دوست داشتن نیستم، طوری که هستم اصلاً خوب نیست...”

باورها، اصول اولیه و بنیادهای فکری ما هستند و بر تمام ابعاد زندگی ما، افکار و احساسات و رفتارهای ما تاثیر مستقیمی دارند در واقع به صورت ناخودآگاه روش زندگی را به ما دیکته می‌کنند. لری جرن می‌گوید "اگر فکر می‌کنید مشکلی در زندگی وجود دارد، بپذیرید که سیستم اعتقادی شما دچار مشکل است و نه جهان!" در واقع باورهای منفی در مورد خودتان یکی از بزرگترین موانع دوست داشتن خودتان است.

باورها در دوران کودکی یا در موقعیت‌های حساس زندگی شکل می‌گیرند و توسط محیط و شرایط رشد ایجاد می‌شود. ممکن است باورمان این باشد که به اندازه‌ی کافی خوب و باارزش نیستیم یا حتی بد هستیم و به هیچ وجه سزاوار عشق و محبت نیستیم. بدون شک متوجه تاثیر منفی این نوع باورها در زندگی هستیم. این مفاهیم غیر سازنده و آزار دهنده تصویر موجود ناتوانی از ما می‌سازد که خودمان بیشتر از هر کسی آن را تجربه می‌کنیم و رنج آن را می‌کشیم و باعث ایجاد تجربه‌ی ارتباط واقعی و اصیل با خودمان و دیگران می‌شوند.

از انجام دادن چه کارهایی می‌توانید ترسید یا فکر می‌کنید نمی‌توانید انجامشان دهید؟

۱- در یک برگه پنج کار مهم که فکر می‌کنید نمی‌توانید انجام دهید را بنویسید. می‌تواند در کار، رابطه، سلامتی و... باشد.

- ۱-
- ۲-
- ۳-
- ۴-
- ۵-

۲- چه کسانی به شما گفته‌اند که نمی‌توانید این کارها را انجام دهید؟

- ۱-
- ۲-
- ۳-
- ۴-
- ۵-

۳- اگر بتوانید کارهایی را که نوشتید انجام بدهید، چه چیزهایی را تجربه می‌کنید؟

- ۱-
- ۲-
- ۳-
- ۴-
- ۵-



مقایسه کردن

“خواهرم از من بهتره چون از من لاغرتره، برادرم از من باهوش تره چون نمره های بهتری میگیره.”

هر زمانی که خودمان را با دیگران مقایسه می کنیم در واقع خودمان را برای انتخاب تنها یک روی سکه آماده می کنیم! بیشتر یا کمتر؟ بدتر یا بهتر؟ زشت یا زیبا؟ و این نشانه ی شناخت ناکافی از ارزش های درونی خودمان است.

وقتی خودمان را دوست داریم تمام وجودت را قبول می کنیم و به تمام آنچه هستیم ارزش می دهیم و دیگر نیازی به مقایسه کردن یا مقایسه شدن نداریم زیرا کم کم متوجه می شویم که انسانها شبیه و همانند هم هستند.

با دانستن ارزش های درونی و واقعی خودتان، استقامت تان در مقابل مسائل بیرونی به صورت چشمگیری افزایش پیدا می کند.

رقابت

“اجازه نمی دهم فلانی بالاتر از من باشد، قبول ندارم که کسی از من بهتر باشد یا بتواند بهتر از من خودش را نشان بدهد. من باید برنده باشم برنده!”

معمولا در یک روند سازنده و رو به رشد می توان به موفقیت رسید و این روند بسیار به ارتباط درونی مان بستگی دارد و هر چه بیشتر خودمان را دوست داشته باشیم، کمک و حمایت زیادی از دیگران دریافت خواهیم کرد و در یک بازی برد/برد به خوبی به نتیجه می رسیم. هدف از ارتباط با خود ایجاد و انتشار عشق است و این عشق از خودمان آغاز می شود و بعد به بیرون از خودمان منتقل می شود.

ویژگی های مثبت خودتان را می شناسید؟

۱- برای داشتن چه چیزهایی (چیزهای دورنی که الان در اختیار دارید) به خودتان افتخار می کنید؟

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

۲- چه ویژگی یا صفتی مثبتی دارید که توسط خودتان یا دیگران کمتر شناخته شده است و آیا مایل هستید این ویژگی ها را به خود یا دیگران نشان بدهید؟

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

سزاوار بودن

”من لایق این زندگی نیستم و باید هر آنچه دارم را به کسانی بدهم که از من بهتر و لایق تر هستند. مردم حق دارن منو دوست نداشته باشن چون من خیلی بدم و همه اینو می دونن.“

شما سزاوار عشق هستید و صرفه جویی در ابزار عشق معنی سزاوار نبودن تان را نمی دهد! همین که زنده هستید و در جهان زندگی می کنید نشان دهنده ی سزاوار بودن شماست. انسان یک وجود معنوی است یک موجود الهی که از عشق و زیبایی و هر چیز باشکوهی که ممکن است به آن آگاه باشید یا نباشید ساخته شده است.

احساس سزاوار نبودن مان می تواند توسط شرم، خشم، گناه یا قضاوت ها و باورهای منفی خودش را نشان بدهد.

با میزان عشقی که به خودتان می بخشید به جهان و دنیای بیرون خودتان نشان می دهید که چه میزان ارزش دارید و خودتان را لایق چه می دانید. برداشت شما از میزان سزاوار بودنتان تصویری است که برای خودتان و دیگران ساخته اید و جهان بر اساس میزانی که خود شما آن را تعیین کرده اید فرصت هایی را در اختیار قرار می دهد. این تصویر به تو اجازه می دهد خودتان را تجربه کنید و هر چه بیشتر خودتان را سزاوار عشق درونی و حقیقی بدانید فرصت های بیشتری در اختیار شما قرار خواهند گرفت.

چطور از خودتان قدردانی و تشکر می کنید؟

۱- در یک برگه پنج روش که به وسیله ی آنها به خودتان احترام نمی گذارید بنویسد. این روش ها می تواند در کار، رابطه، سلامتی و... باشد.

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

۲- در هر مورد از تمرین بالا چگونه می توانید ارزش و احترامی که لایقش هستید را بدست آورید؟

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

۳- شیوه های مخصوص شما برای احترام گذاشتن به خودتان چه هستند؟

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵



ناتوانی در بخشش خود

”از دست خودم عصبانی ام چون خیلی دروغ گو و ظاهر سازم. من لیاقت عشق رو ندارم و تا وقتی که به اندازه ی کافی مجازات نشدم خودمو نمی بخشم. من هیچ وقت خودمو نمی بخشم...”

در جریان بزرگ شدن می کوشیم مورد تایید باشیم و به اندازه ی کافی خوب باشیم، تصویری از کمال خلق می کنیم تا دوست داشتنی و مورد پذیرش باشیم، غافل از اینکه هرگز نمی توانیم در تصویر ساختگی مان کامل و بی نقص باشیم و از اینکه کامل نیستیم نمی توانیم خودمان را ببخشیم و شروع می کنیم به طرد کردن خودمان زیرا حالا خودمان نیستیم و دائماً مشغول اشتباه کردن هستیم و این اشتباهات پایانی ندارد.

ما هم یک انسان هستیم و انسان ها اشتباه می کنند! مهم نیست که چه کرده ایم می توانیم دست از سرزنش کردن خودمان برای آنچه کرده ایم برداریم و خودمان را مجازات نکنیم. انتقام گرفتن از خودمان را رها کنیم و در اضافی این کارها به خوبی آنچه کرده ایم را به یاد بیاوریم. برای بخشیدن خودتان ابتدا آنچه کرده اید را برای خودتان شرح دهید و به انجام آن اعتراف کنید و برای جبران آنچه کرده اید با شهامت و از صمیم قلب از کسی که به او آسیب رسانده اید به روشی که بیشترین تاثیر را دارد طلب بخشش کنید.

خیلی اوقات خودمان بیشتر از دیگران نسبت به خودمان سخت گیر هستیم و با جدیت به تنبیه خودمان ادامه می دهیم البته به روش هایی که به سادگی نمی توان آنها را تشخیص داد مثلاً زیاد از حد غذا می خوریم! سعی کنید با نگاهی مهربان به درون خودتان فرصت عذرخواهی و جبران را به خودتان بدهید و درخواست طلب بخشش خودتان را بپذیرید.

بر افکار منفی و سرزنشگر تمرکز نکنید و به بخش های مثبت وجودت تان هم نگاهی بیاندازید. این توجه به نقاط قوت باعث می شود بتوانید قدرت و شکوه درونت را بپذیرید. دروازه رسیدن به بخشش، احساسات هستند و کلید این احساسات رها کردن آنچه در گذشته کرده اید و یا برایت اتفاق افتاده است می باشد. نیروهایی که پشت این دروازه گیر افتاده بوده اند به زودی آزاد خواهند شد. زمانی که خودتان را ببخشید، می توانید خودی تازه ای بسازید.

بخشش قلبی، زندگی درونی تان را دگرگون میکند و هر روز آن را بهبود می بخشد و این پاداش صلح با جهان درون است. بزودی متوجه می شوی، خودتان را سالها برای چیزی سرزنش کرده اید که هرگز نمی خواستید انجامش بدهید. یا واقعا" انجامش از توان شما بیرون بوده. یا اینکه مدتها از خودتان انتقاد کرده اید، به خاطر چیزی که انتخاب خودتان نبوده است! معمولاً چیزی بوده که شخص دیگری گفته که باید انجامش بدهید و برای به دست آوردن تایید دیگران فکر می کنید فقط زمانی خوب و با ارزشی که آن کار را انجام بدهید!

حقیقت وجود شما و هر انسانی خیر و خوبی است، هر گناه و اشتباهی که در زندگی وجود دارد ممکن است از درد، ترس یا نفس و... ناشی شده باشد، بدانید که شما اشتباهات تان نیستید. عشق و شفق به خودتان را آغاز کنید و خودتان را ببخشید، وقتی به حقیقت خودتان به فطرت پاکتان نگاه می کنید کم کم احساس خوبی درونتان ایجاد می شود زیرا عشق طبیعت واقعی شماست و هر چه بیشتر نور عشق را شعله ور کنید، در زندگی بیشتر می درخشید. عشق از خودتان آغاز می شود.

۱- چطور خودتان را تایید می کنید؟

شاید تایید و قدردانی دیگران را زیاد تجربه نکرده باشید یا به اندازه ی کافی نبوده، لازم است یادآوری کنم که ما در زندگی به تایید شدن نیاز داریم و می توانیم این تایید را خودمان به خودمان بدهیم.

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

۲- چند مورد که بابت آنها از خودتان سپاس گذار هستید را مطرح کنید.

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

۳- می توانید هر روز صبح چند لحظه در آینه به خودتان نگاه کنید و از خودتان تشکر کنید و یا به خودتان بگویید من عاشقت هستم، همان جوری که هستی و برای اینکه دوستت داشته باشم لازم نیست کاری کنی یا بهترین و کامل ترین باشی.

ممکن است انجام این تمرین فکرهای ناخوشایندی براتان ایجاد کند، لازم است به نیت محبت و عشق به خودتان این جمله ها یا جمله های مشابه را بگویید تا مقاومت های درونی باعث آزرده شدن تان نشوند.

۴- در آرشو عکس های شخصی تان یک عکس که در حال خودتان هستید پیدا کنید و راجع به خودتان، چیزی که به آن افتخار می کنید بنویسید.

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

۵- در صفحه ی روبرو با دستی که کمتر از آن استفاده می کنید، خودتان را نقاشی کنید. (اگر راست دست هستید با دست چپ بکشید و اگر چپ دست هستید با دست راست).



درباره ی خودیاری



”

به شکوه و اعجاز هستی و جهان پیرامون خود نگاهی بیاندازید. همه جا را غرق در زیبایی خواهید دید. این زیبایی ها عشق درون شما را صدا می زنند و فرا می خوانند. شکوه و جلال جهان هستی را نظاره کنید و شکوه و جلال خود را به یاد آورید. هرگاه به خود اجازه دهید تا هستی و آفرینش را با تمامی شکوه و عظمت آن حقیقتا نظاره کنید، آن گاه به قطعیت اقتدار، زیبایی و عشق و شور زندگی در خودتان پی خواهید برد زیرا شما نیز بخشی از همین شکوه و عظمت هستید. گویی آفریدگار هستی به شما می گوید: من تو را دوست دارم. من عاشق تو هستم. به همین دلیل این همه زیبایی ها را برای تو آفریده ام.

~ باربارا دی آنجلیس



ماچه کسی هستیم و چه می کنیم؟

جواب دادن به این سوال، ظاهراً کار ساده ای ایست... ما مربی های حرفه ای و دوره دیده ای هستیم که در مجموعه ای خودیاری، با یک آرمان مشترک یعنی توانمندسازی، رشد و توسعه زنان دور هم جمع شده ایم!

اما راستش را بخواهید این پاسخی نیست که حتی به دل خودمان بنشیند... تا بحال شده مساله و مشکلی در زندگی تان داشته باشید و ندانید چه کنید؟ شده دلتان بخواهد دوست آگاهی داشته باشید که شما را همان طور که هستید بپذیرد و بدون قضاوت و زدن برچسب های ناخوشایند به خوبی درکتان کند؟

پیش آمده بعد از یک گفتگوی آگاهی بخش احساس کنید بار سنگینی از روی دوستان برداشته شده و راه حل مورد نظرتان را بدست آورده اید؟ شاید بگوید کاش همچین دوستی داشتم...

ما همان دوست آگاه و همراه هستیم که هر کسی آرزوی داشتنش را دارد، در شبکه های اجتماعی، جلسات و کارگاه های حضوری و غیرحضوری آماده ایم تا به بهترین و موثرترین شکل همراه تان باشیم.

خدمات خودیاری

جلسات کوچینگ حضوری خصوصی

خیلی از ما دوست داریم در زمان گفتگو طرف مقابل را ببینیم، در این شرایط احساس بهتری پیدا می کنیم و برایمان قابل قبول تر است، این بهترین گزینه است.

جلسات کوچینگ تلفنی، آنلاین

اگر زمان محدودی دارید یا در شهر دیگری جز تهران زندگی می کنید این گزینه مناسب شماست.

جلسات کوچینگ حضوری گروهی

این جلسات کارگاهی در زمینه ی خودشناسی هستند .

دوره های آموزشی حضوری

آموزش های حضوری ما در زمینه های مختلف مثل روابط عاطفی، مسائل مالی و... می باشد و به صورت دوره ای اطلاع رسانی میشود. جهت اطلاع از دوره های فعال با ما در تماس باشید.



KHODYARI.COM/SERVICES



یک خانه و یک خانواده ی بزرگ

جمع ما، جمع زنان توانمند، آگاه و امیدواری ست ما می خواهیم با هم و در کنار هم برای خودمان زندگی بهتری خلق کنیم.
ما یاد گرفتیم که عشق از خودمان آغاز می شود و می توانیم عشق را به دیگران هم هدیه کنیم.



KHODYARI.COM

مقالات کاربردی خودیاری

مقالات خودیاری، برای کسانی ست که مطالعه درباره روابط، سلامتی، کسب و کار، رشد شخصی و دستیابی به رویاهایشان برایشان اولویت دارد، این مقالات و مطالب کاربردی همیشه در سایت موجود هستند و هر لحظه به آنها دسترسی خواهید داشت.



KHODYARI.COM/BLOG

پادکست خودیاری

بخش مقالات صوتی (پادکست) برای کسانی که گوش دادن به محتوی های مفید را می پسندند، تهیه می شود. در مجموعه ی صدای خودیاری از هر چیزی که باعث بهتر شدن زندگی شود صحبت می کنیم. باعث افتخار است که فرصت داریم در برنامه ی صدای تو، چالش های شما را بشنویم و بعد از بررسی کارشناسانمان، بهترین راه کارها را برای حل آنها معرفی کنیم. همینطور برنامه ی صوتی ویژه صدای آزاد، به صورت روزانه در کانال تلگرام خودیاری ارسال میشود که در مورد نکته های کوچکی از زندگی روزمره ماست که ساده و صمیمی با شما به اشتراک گذاشته می شود.



KHODYARI.COM/PODCASTS



ویدئوهای خودیاری

در بخش ویدئوهای خودیاری، باورها و افکار سمی ای که مخرب هستند را بررسی می کنیم و یاد می گیریم که چطور باورها و افکار صحیح را جایگزین آنها کنیم، مانند باورهای منفی که ممکن است در روابطمان یا مسائل مالی با آنها درگیر باشیم. یاد گرفتن مهارت دوست داشتن خود، برنامه دیگریست که در آن با تکنیک های پذیرش و دوست داشتن خود آشنا می شویم. برنامه های ویدیویی ما را می توانید از طریق وبسایت و از طریق کانال آپارات و یوتیوب خودیاری دنبال کنید.

 KHODYARI.COM/VIDEOS

تو مهم هستی!

باعث افتخار ماست که محتوای منتشر شده در سایت و شبکه های اجتماعی خودیاری توانسته نظر مخاطبان را جلب کند. ما اینجا هستیم تا یادآوری کنیم عشق از تو آغاز می شود و با عشق و توجه به خودت، می توانی برای حل چالش ها و رسیدن به خواسته هایت، خود مربی گری را بیاموزی.

لینک عضویت در خانواده ی خودیاری

 KHODYARI.COM/NEWSLETTER

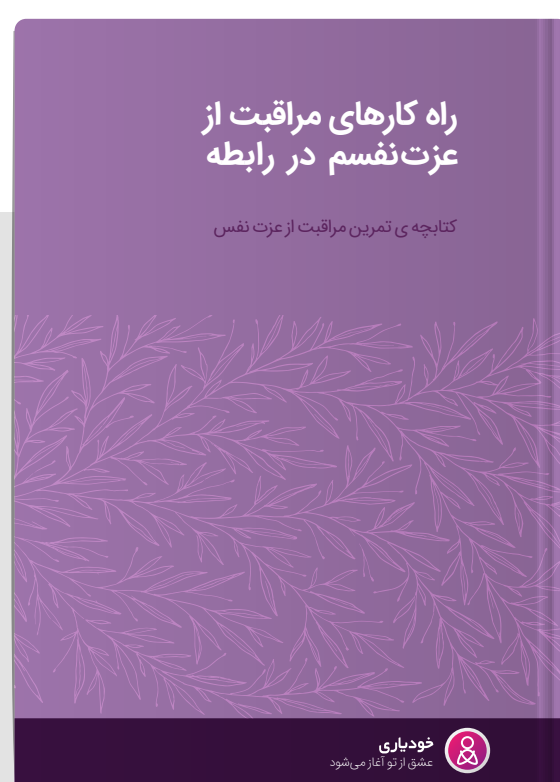
سایر محصولات خودیاری



چگونه عزت نفس را در رابطه‌ام افزایش دهم؟

عزت نفس یک بحث اساسی است و بسیاری از مسائل بشدت تحت تاثیر میزان عزت نفس ما قرار دارد. در این راهنما راه کارهایی برای افزایش میزان عزت نفس خواهیم آموخت.

دانلود کنید



راه کارهای مراقبت از عزت نفس در رابطه

وقتی با شریک عاطفی‌مان دچار مساله می‌شویم یا از او جدا شده‌ایم لازم است برای مراقبت از عزت‌نفسمان کاری کنیم و آموختن این مهارت برای ما بسیار حیاتی است.

دانلود کنید



چطور انجام کارها و برنامه‌ها را به تعویق نیندازم؟

به تعویق انداختن کارها در بسیاری موارد عاملی است که مانع رسیدن ما به موفقیت می‌شود. در این کتابچه‌ی راهنما می‌آموزیم که چه عواملی باعث ایجاد معضل اهمال‌کاری یا به تعویق انداختن کارها می‌شود.

دانلود کنید





خطاهای فکری یا شناختی چه هستند؟

وقتی شما احساس اضطراب یا ناراحتی می‌کنید، اغلب فکر شما دچار خطا می‌شود یا به عبارت دیگر، افکار از برخی جهات غیر واقعی هستند. با طی کردن مسیری می‌توانی میزان کارآمدی خودت را بالا ببری.

دانلود کنید



کمال گرایی و راه های درمان آن

کمال گرایی منفی بزرگترین دشمن ما برای رسیدن به موفقیت‌هایی است تلاش زیادی برای آن کرده‌ایم. لازم است بیاموزیم تمایل به کمال گرایی را در ذهنمان مدیریت کنیم.

دانلود کنید



فکر سمی، فکر صحیح (روابط عاطفی)

بهترین راه تغییر باورهای غیرسازنده به چالش کشیدن آنهاست. برای تغییر لازم است باورهای سمی ذهنمان را کشف کنیم با پرسیدن سوال درست آنها را زیر سوال ببریم و با تفکر تازه ای به مسائل زندگی مان نگاه کنیم.

دانلود کنید





برگی از یک نوشته

هر کتاب داستانی دارد و هر داستان لحظه‌ی اوجی... صفحه‌ای که در آن روشنی به درون تاریکی نفوذ می‌کند و امید به ناامیدی پیروز میشود. این کتابچه معرفی کتاب‌ها و صفحه‌های ویژه از کتاب‌های است که خوانده‌ام...

دانلود کنید



بیاندیش

کتابچه‌ی بیاندیش، سوال‌های ساده اما کلیدی می‌پرسد و نتیجه آن پاسخ‌های ارزشمندی است که از درون شما می‌جوشد، با پاسخ دادن به این سوالات تصویر تازه‌ای از خودتان خواهید دید.

دانلود کنید



KHODYARI.COM/PRODUCTS



KHODYARI.COM



KHODYARI.COM

برای دریافت هدایای رایگان و مطالب آموزشی متنوع در وب سایت خودیاری
عضو شوید و خودیاری را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید.

  /KHODYARICOM

     /KHODYARI



[KHODYARI.COM](https://www.khodyari.com)



”

حس خوبیست... وقتی سعی می کنم با خودم مهربان باشم. مواظب خودم هستم. انگار که مادر خودم باشم.

انگار که دوباره کودک شده باشم، خودم را به آغوش می کشم تا احساس امنیت کنم. مثل وقتی که به آغوش مادرت پناه می بردی و او تو را به آغوش می کشید و احساس امنیت می کردی.

فکر می کنم وقتی به آغوش مادرم پناه می بردم، از خودم مواظبت می کردم.

~ اولگا، اکراین

”