

# راز آدم های دوست داشتنی

نویسنده: مریم افتخاری





# راز آدم‌های دوست‌داشتنی!؟

نویسنده: مریم افتخاری

### چند دقیقه خودمانی

در همین اول کتاب یک لبخند، از ته دلم به شما دوست عزیز هدیه می‌کنم که با هم زودتر آشنا شویم. آخه لبخند هویت آشنا و گرم همه ما آدم‌هاست و حس خوب و لطیف دوست داشتن را به ما می‌بخشد.

حالا که می‌خواهید نوشته‌های من را ورق بزنید دوست دارم خیلی زود با من آشنا شوید، من مریم هستم، مریم افتخاری شاید کسی مثل من در زندگی‌ات بوده باشی، آخه من شبیه خیلی‌ها عشق انجام کارهای مختلفی توی زندگی‌ام داشتم.

رفتم سراغ برنامه‌نویسی، دوبله، گویندگی، شعر و همه این‌ها به من یک چیز داد، این‌که من عاشق این هستم که گوینده و انتقال‌دهنده واقعیت‌های دنیای اطرافم به مردم دنیای اطرافم باشم و با این کار احساس مفید بودن کردم.

با تمام شوقی که دارم کتاب حال حاضر را به شما، برای اینکه زندگی سرشار از عشق و دوستی را داشته باشید تقدیم می‌کنم.

دوستان دارم مریم افتخاری

فهرست

- ۵..... اصلاً می‌دونیم دوست‌داشتنی بودن یعنی چی؟!.....
- ۶..... یاد بگیر خودت را بغل کنی!.....
- ۸..... آخه من آدم ارزشمندی نیستم!.....
- ۱۰..... کی درست و غلط رو تعیین می‌کنه!.....
- ۱۱..... این حق من هست.....
- ۱۳..... خودت را دست کم نگیر!.....
- ۱۵..... مواظب خودمان باشیم.....
- ۱۶..... خودت رو کلی تحویل بگیر.....
- ۱۸..... وقتشه عملی کنیم!.....
- ۱۹..... حرف آخرم.....

## اصلاً می‌دونیم دوست‌داشتنی بودن یعنی چی؟!

راستش الان که در حال نوشتن هستیم به این فکر می‌کنم رمز دوست‌داشتنی بودن چی هست؟!

برای این کار شاید لازم باشد به سؤال زیر خوب فکر کنیم:

به نظر آدم دوست‌داشتنی هستیم یا خیر؟

الف) خیر

ب) مردد هستیم

ج) از نظر خودم بله اما از نظر بقیه خیر

د) بله

اگر پاسخ شما قاطعانه و بدون هیچ شکی بله هست، پس حتماً شما از خویشتن دوستی قابل ملاحظه‌ای برخوردارید که در میزان دوست‌داشتنی بودن شما تأثیرگذار است.

اما اگر پاسخ ما در سه گزینه دیگر هست احتمالاً پایه‌های خوددوستی و خود ارزشی ما سست هست.

اما باید به شما تبریک بگویم، چون شما دو اقدام مهم را دارید انجام می‌دهید، اول این که پذیرفته‌اید که مشکلی وجود دارد و شما برای حل

آن، به جای فرار از آن اقدام کرده‌اید که این وجه تمایز شما با بسیاری از افرادی هست که نسبت به زندگی خود غیر مسئولانه برخورد می‌کنند.

دوم این‌که این کار قدم اولی هست که نشان می‌دهد شما به سمت خویشتن دوستی در حال حرکت هستید، این یعنی شما برای خودتان ارزش قائل هستید.

کتاب پیش رو وقت زیادی از شما نمی‌گیرد پس در قبال مطالعه این کتاب تا انتها مسئول باشیم.

در ادامه در مورد خویشتن دوستی مفصل صحبت می‌کنیم، اما به یاد داشته باشید اگر تنها یک نکته از این کتاب بردارید و عملی کنید مطمئن باشید تأثیر قابل ملاحظه‌ای در زندگی شما خواهد داشت.

پس خوشحالم که قرار هست شما را تا آخر این کتاب ببینم و پیشاپیش صمیمانه از همراهی شما سپاس گزارم.

### یاد بگیر خودت را بغل کنی!

معمولاً شما کسی را صمیمانه به آغوش می‌کشید که نسبت به او علاقه و محبت دارید.

قرار هست با خویشتن دوستی یاد بگیریم که چطور به خود با تمام وجود عشق و علاقه بورزیم و در واقع خود را بغل کنیم.

اجازه دهید اول از همه به شما بگویم خویشتن دوستی یعنی چه؟  
خب معلومه خویشتن دوستی یعنی خودت را دوست بدار، اما این معنی لغوی این عبارت هست.

تعریف دقیق تر در عبارت زیر نهفته هست:

*خویشتن دوستی یعنی این که خودت را به عنوان یک انسان ارزشمند دوست بدار!*

اجازه دهید کمی این موضوع را باز کنم، منظور از این که خودت را به عنوان یک انسان ارزشمند دوست بدار این هست که شما یک انسان هستید و مثل هر انسان دیگری از حقوق انسانی برخوردار هستید.

این که الان به لحاظ اجتماعی، خانوادگی یا هر چیز دیگری چطور شخصیتی دارید مهم نیست، مهم این هست که یک انسان در اختیار شما هست که فقط شما می توانید او را به ثمر برسانید و برای شکوفایی این انسان لازم هست او را عزیز بدانید و قدرش را بدانید.

وقتی شما خودت را با این عنوان ارزشمند بدانی به خوبی متوجه می شوی که تمام انسان های دیگر هم زیر همین قاعده هستند و همه با هم در انسانیت و حقوق انسانی در یک پله قرار می گیریم.

*نه کسی از شما بیشتر و نه کسی از شما کمتر هست*

انسان کالا نیست!

ارزش هیچ کس به ویژگی‌های او مثل زیبایی، ثروت، خانواده و خیلی موارد دیگر نیست. اصلاً اگر ارزش خود را در گرو این موارد بگذاریم به خود و دیگران اجازه می‌دهیم که در حد یک کالا دیده شویم که اگر این ویژگی‌ها را از دست بدهیم مثل یک کالا از قیمت می‌افتیم.

## آخه من آدم ارزشمندی نیستم!

شاید فکر کنیم که ارزش وجودی خاصی نداریم!

این فکر خیلی از ما آدم‌ها هست که علت این فکر هم نظام ارزشی هست که از کودکی در ما شکل گرفته و ما ناخودآگاه بر اساس این نظام هست که ارزش گذاری می‌کنیم.

در ارزشمند بودن شما همین بس که به عنوان یک انسان به دنیا آمده‌اید و مشابه انسان‌های دیگر در خود احساس نیاز به خوشبختی و سعادت دارید و مطمئن باشید تکمیل بخشی از جورچین دنیا فقط به دست خود شماست.



من به دنیا نیامده‌ام به خاطر خوشامد دیگران، به دنیا نیامده‌ام که انیشتین یا بیل گیتس باشم، به دنیا نیامده‌ام که یک هدف خیلی دهن پر کن داشته باشم، نه بیا بیا اشتباه نکنیم.

همین الان اگر امکانش وجود دارد گوشی تلفن همراه را بردارید و این صدا را ضبط کنید و هر روز اول صبح یا انتهای شب به صدای خودتان گوش دهید:

من به دنیا آمده‌ام تا انسانی که به دست من سپرده شده و اثر خودش را در دنیا و طبیعت دارد را به ثمر برسانم و در زندگی به احساس سعادت، خوشبختی و کامیابی برسم، آن طوری که خودم دوست دارم و در من نهاده شده است.

خوشحال می‌شوم صدای شما را بشنوم

برای این که تشویق شوید که این کار را انجام دهید، صدای خود را به آدرس پست الکترونیک آمده در زیر ارسال کنید، من خوشحال می‌شوم از تلاش دوستانم در این مسیر آگاه بشوم و اگر کمکی از من ساخته بود شما را همراهی کنم.

Maryameftekhari.me90@gmail.com

## کی درست و غلط رو تعیین می کنه!

این جمله رو شاید خیلی از ماها از حامد بهداد یکی از بازیگران خوب کشورمان شنیده باشیم که کی درست و غلط را تعیین می کند؟!

این جمله اشاره واضحی به این دارد که انتخاب های اشتباه، غلط نیست بلکه همین انتخاب ها باعث شد که من در مسیر رشد قرار بگیرم!

ما انسان ها اشتباه می کنیم، قضاوت می کنیم، دروغ می گوئیم، عصبی می شویم، فریاد می کشیم اما همه این موارد نمی تواند نشانه بد بودن یا بی ارزشی ما باشد که ما بخواهیم بنا به ویژگی های به نظر منفی که داریم پرونده خود را بپیچیم.

شما تجربه هایی در زندگی کسب می کنید و ممکن است به شکلی در آن ظاهر شوید، این که چطور ظاهر می شویم مهم نیست، این مهم هست که تجربیات ما را بزرگ کنند و ما به نسخه بهتری از خود دست پیدا کنیم.

پس خیلی مهم هست من در جریانات زندگی حتی در بدترین حال و احوال چطور برخوردی با خودم و مشکل پیش آمده دارم.

از جریانات زندگی درس می گیرم یا خود را قربانی یا گناه کار در جریانات زندگی فرض می کنم.

میدونی چرا اشتباه بازم تکرار میشه؟!

اول از همه که اشتباه تکرار می‌شود و همیشه دلیل مشخصی ندارد. اما یکی از دلایل اینکه اشتباه تکرار می‌شود همان نگاه ما هست. نگاه اگر سرزنشی باشه مشکل سرچاش میمونه اما اگر با دید حل کردن بهش نگاه کنیم می‌تونیم جلوی تکرار مشکل را بگیریم به همین سادگی...

## این حق من هست

فشارهای محیطی، اطرافیان، ضعف‌ها، ناتوانی‌ها و کم آوردن‌ها می‌تواند منجر به این می‌شود که من فکر کنم به اندازه کافی خوب نیستم.

هنر خویشتن دوستی به این نیست که همه شرایط فراهم و اوضاع در بهترین حالت ممکن باشد تا من بتوانم خودم را دوست داشته باشم، بلکه دقیقاً خویشتن دوستی لازمه این هست که در چنین شرایطی بتوانم روحیه خودم را حفظ کنم.

کسی که با خودش مهربان هست حتی اگر ناراحت شود بابت شرایط پیش آمده ناراحت می‌شود، نه این‌که از خودش ناراحت شود و شروع کند خودش و دنیای اطرافش را لعن و نفرین کند.

وقتی ما شروع می کنیم به تخریب خود و ناراحتی های شدید با خود، چیزی بهتر نمی شود که شاید بدتر هم بشود، خویشن دوستی می تواند کمک کند شرایط پیش آمده را بپذیریم و برای مهار تأثیرگذاری آن در زندگی، راه حلی پیدا کنیم.

چرا آدمی که خودش را دوست دارد این طور فکر می کند؟

چون زندگی را حق خود می داند و خواهان سعادت هست به مسئولیت پذیری فکر می کند و خود را قربانی زندگی تصور نمی کند به جای آن برای تحقق شرایط بهتر، از هیچ اقدامی فروگذار نمی کند.

مهم هست که شما در هیچ شرایطی از زندگی از حق خود پایین نیایید. شاید بعضی وقتها واقعاً دست ما بسته باشد به طور مثال به زندان بیفتیم اما این باور را نباید از دست دهیم و همچنان با این باور به زندگی ادامه دهیم.

برای جا افتادن این مطلب پیشنهاد می کنم فیلمی از شائوشنگ را حتماً تماشا کنید.

اگر زندگی‌ای در دستان شماست بدان که صلاحیت برآمدن از پس  
زندگی‌ات را داری فقط کافی هست بخواهی!

چطور خودم را کافی ببینم!

منظور از کافی بودن کامل بودن نیست، این که می‌گوییم کافی  
هستم یعنی به خودم اطمینان دارم که مانند بسیاری از انسان‌ها  
کفایت این را دارم که مسئول زندگی خودم باشم. اگر هم  
ضعف‌هایی داشته باشم می‌توانم یاد بگیرم، تجربه کنم و خودم را  
بهبتر کنم. با اشتباه کردن چیزی از شما کم نمی‌شود اما لازم  
هست اشتباه خود را بپذیریم و راه چاره آن را پیدا کنیم.

### خودت را دست کم نگیر!

به دلیل اینکه یکسری خوب‌ها و بدها برای ما تعریف شده ما خود را  
چندان خوب نمی‌دانیم و همین باعث می‌شود خود را دست کم بگیریم.  
فکر کنید من به یک جلسه کاری دعوت‌م و با ظاهر ساده حضور پیدا می-  
کنم، زمانی که می‌رسم همه با ظاهری بسیار زیباتر و آراسته‌تر برای  
جلسه آمده‌اند.

رفتار من دو حالت دارد حالت اول اینکه خود را مرتب سرزنش و با بقیه مقایسه می‌کنم و سر آخر هم به خاطر تمرکز روی نامناسب بودن خودم نسبت به بقیه نتیجه خوبی از حضور در جلسه نمی‌گیرم، اما در حالت دوم قبول دارم که ظاهراً ممکن هست پایین‌تر باشد اما در کار من مشکلی ایجاد نمی‌کند و همین باعث می‌شود من با تمرکز روی نتیجه، کار مورد نظرم را انجام دهم. در اینجا "من حالت دوم" از "من حالت اول" سه سر و گردن بالاتر هست و تنها تفاوت در این هست که من در حالت دوم از خودم مطمئن هستم.

اما چطور می‌توان از خود مطمئن بود؟!

شما لازم هست در قدم اول خود را بپذیرید یعنی همین الانی که هستید را از هر جنبه‌ای قبول کنید و چاره اصلی خودپذیری هم مقایسه نکردن هست. پس در اولین پله پذیرش خود، این را بپذیرید که شما اثر خود را در دنیا دارید پس من دنبال اثر خودم هست و جای مقایسه با بقیه ندارم.

در قدم دوم برای خود اطمینانی، تحت تاثیر قضاوت بقیه قرار نگیریم چون ما بخواهیم و نخواهیم باز هم قضاوت هست پس به جای اینکه انتظار قضاوت نشدن داشته باشیم اصلاً تحت تاثیرش نباشیم تا سد راه اقدام ما نشود. اینکه بفهمیم چرا قضاوت شدید خوب هست اما اینکه نتیجه‌گیری احساسی کنیم فقط رفتار احساسی در پی خواهد داشت.

اگر به جای مقایسه خود با بقیه، خود را با خودمان مقایسه کنیم که امروز نسبت به دیروز بهتر شده باشیم و تحت تاثیر محیط و قضاوت‌ها نباشیم با سرعت سرسام آوری به سمت جلو حرکت خواهیم کرد، من این را به شما قول می‌دهم.

نکته نهایی هم اینکه منتظر پیشرفت نباشید حرکت کنید پیشرفت خودش می‌آید.

یادت باشد تو آدم خودت هستی پس به آدم بقیه کاری نداشته باش!

قضاوت یک توانمندی هست!

قضاوت یک مهارت هست که کمک به تصمیم‌گیری می‌کند اما مشکلش این هست که در جایی که به ما ربطی ندارد خودش را نشان می‌دهد برای همین هست که ما قضاوت می‌کنیم. اگر قضاوت دیگران را نمی‌پسندی بیشتر از هرکسی خودت روی کنترل خودت کار کن تا حداقل اطرافیان شما از شما بیاموزند.

**مواظب خودمان باشیم**

ما لازم هست هوای خود را داشته باشیم و به خود شفقت بورزیم و  
مهربان باشیم:

موقعی که می‌گیم کاش این کار را می‌کردم!

موقعی که می‌گیم چرا این کار را کردم؟!

موقعی که می‌گیم من از همه بدترم!

موقعی که می‌گیم من نسبت به بقیه ناتوانم!

این یعنی که نسبت به خود با نامهربانی برخورد می‌کنیم و مرتب خود را  
سرزنش و دعوا می‌کنیم.

### خودت رو کلی تحویل بگیر

خودارزشی به این نیست که من صرفاً خودم را دوست داشته باشم بلکه  
خودارزشی یعنی اینکه در هر کاری و هر ارتباطی خودم را در نظر بگیرم  
و اجازه ندهم حقوق وجودی من نقض شود. به طور مثال ما افرادی را  
می‌بینیم که با تفکر سخت کوشی قید خود را می‌زنند و اگر ببینید با  
تمام دستاوردهایی که دارند اصلاً شاد نیستند اما افراد معمولی را می-  
بینیم که بیشتر از افراد موفق اجتماعی شاد هستند و از زندگی لذت می-  
برند علت این امر این هست که بسیاری از افراد موفق اجتماعی حق لذت  
بردن از دستاوردها برای خود قائل نیستند.



در روابط به دیگران به سختی نه می‌گوییم یا این‌که همیشه می‌خواهیم باب میل بقیه رفتار کنیم بدون این‌که در نظر بگیریم خود ما کجای کار هستیم.

همیشه چه در کارها و چه در روابط برای خود سهم قائل باشیم این به این معنی نیست که من خودخواه باشم و بقیه را در نظر نگیرم اما در کنارش خودم را نیز در نظر بگیرم من اول و آخر برای خودم زندگی می‌کنم و تنها کسی که اول و آخر با من خواهد بود خودم هستم، پس من لازم هست فردیت خودم را در عین حال حفظ کنم.

خیلی چیزها مهم هست، اما در عین حال کنارش سلامت جسمی، سلامت روانی، سلامت روابطی و همه این‌ها مهم هستند. پس من نیاز هست ورزش کنم، تغذیه سالم داشته باشم، تفریح کنم، از زندگی لذت ببرم، مورد احترام قرار بگیرم، با کسانی که دوست دارم وقت بگذارم و خیلی از چیزهایی که شما بیشتر از من فقدانش را درک می‌کنید.

ما برای چه کاری به این دنیا آمده‌ایم!

این حرف دکتر هلاکویی را هیچوقت فراموش نمی‌کنم، ما به دنیا نیامده‌ایم که دکتر یا مهندس شویم ما آمده‌ایم که خوشبختی را در زندگی بچشیم.

### وقتشه عملی کنیم!

خیلی خب تا اینجا به اهمیت خویشتن دوستی و اینکه چرا نیاز هست که خویشتن دوست باشیم پی بردیم و اینکه حتی خویشتن دوستی چطور در زندگی ما معنی پیدا می کند.

اما لازم هست در زندگی یکسری رفتارها اضافه کنیم که احساس ارزشمندی به ما اضافه کند در واقع این راهکارها برای بهبود سطح زندگی ما هست و لازم هست برای همیشه به زندگی خود اضافه کنیم.

اما اینکه آیا این رفتارها برای همه ما کارساز هست یا خیر؟! باید بگویم ممکن هست برای برخی تاثیر گذار نباشد اما این راهکارها سنجیده شده و آزمایش شده هست.

برای دریافت راهکارها می توانید به آدرس زیر مراجعه کنید و مقاله راهکارهای افزایش خویشتن دوستی را مطالعه کنید:

[افزایش خویشتن دوستی](#)

همین طور به کادرهای آمده در کتاب هم هر از چند گاهی سرک بکشید و چه راهکارها و چه کتاب را مطالعه کنید. یک نکته را همیشه مد نظر قرار دهید، ما انسان ها هم فراموشکار هستیم و هم زمان برای تغییر می- خواهیم پس هم به خود زمان بدهید و هم هر از چندگاهی مطالب کوتاه کتاب را مطالعه کنید تا برای شما مطالب تجدید شود و بیش تر و عمیق- تر جا بیفتد.

در نهایت هم ممکن هست خود شما به راهکارهای خوبی بربخورید که باعث افزایش عزتمندی در شما شود که با کمال میل از راهکارهای ارائه شده توسط شما استقبال می کنم تا بتوانیم به یاری هم در ارزشمندی هم تاثیر گذار بیفتیم.

### حرف آخرم

موضوعی که هست ما چندان از خود شناخت نداریم و چیزی که یاد گرفتم در این روزهایی که دارم از زندگی سی ساله خودم می گذارم این هست که ما خیلی دنبال هدف و رسالت خود هستیم و این خیلی خوب هست، اما این هدف و رسالت را در چه بستری پیاده می کنیم، خیلی مهم تر هست.

یعنی لازم هست در کنار اینکه می خواهیم هدف را دنبال کنیم، روحیه و خلق و خوی خود را به سمتی ببریم که آماده پذیرش هدف و رسالت ما

باشد. اگر ما در وضعیتی باشیم که گنجایش پذیرفتن هدف ما را ندارد ما حتماً در این مسیر صدمه خواهیم دید.

چقدر همکارانی داشتم که در نوع خود بهترین توانمندی‌ها را داشتند اما توانایی بالا بردن یک هدف بلند را نداشتند چون شخصیت و روحیاتی در خود بار آورده بودند که قدرت بالا کشیدن این هدف را نداشت.

همینطور برای اینکه بیشتر با این موضوعیت آشنا شوید و بتوانید سریع‌تر در مسیر رشد و تعالی خودتون حرکت کنید بهتون دوره صوتی معجزه خود دوستی که از لینک زیر قابل دریافت هست را پیشنهاد می‌کنم.

### معجزه دوستی با خود

راستی هر تجربه‌ای که در این مدت داشتید برای من ارسال کنید و من را در جریان پیشرفت خودتان قرار دهید.

از طریق آدرس‌های زیر با من در ارتباط باشید و مرسی که این‌همه خوبید.

آرزومند سعادت‌مندی شما

مریم افتخاری



MaryamEftekhariOfficial



[MaryamEftekhari.me90@gmail.com](mailto:MaryamEftekhari.me90@gmail.com)

مریم افشاری 

[WWW.MaryamEftekhari.Com](http://WWW.MaryamEftekhari.Com)