



نام کتاب:

بهترین نسخه فوت باش

اولین کتاب جامع در زمینه خودسازی با زبان کاملاً عامیانه و کاربردی

نویسنده:

داداش رضا

فوت کوزه گری رسیدن به موفقیت ۱

بذاریم هر کسی هزینه رشدشو خودش بده ... کپی از این کتاب کار درستی نیست!

این کتاب رو تقدیم می‌کنم به: نمیدونم

به کی تقدیم کنم خوبه؟ میشه این کتاب رو تقدیم به خودم کنم؟

منی که از وقتی عزت نفسمو ترمیم کردم بعدش تونستم رضای واقعی رو پیدا کنم

یه مدته خودمو دوست دارم... بدون اینکه دلیلی داشته باشه

چون کسی که عزت نفس داره خودشو با وجود تموم عیب هاش دوست داره

پس سنت شکنی می‌کنم و: این کتاب رو تقدیم می‌کنم به خودم

به رضایی که خودشو دوست داره..

بدون اینکه غروری باهاش باشه

کاملاً خالص و خاص

این کتاب رو نوشتم چون میدونم مشکل خیلی از جوونای کشورم همینه...

امیدوارم بتونم به جوونای کشورم کمک کنم...

در دنیا فقط یک نفر وجود دارد که باید همیشه سعی کنید از او بهتر باشید و آن کسی نیست جز **گذشته خودتان ...**

معرفی نویسنده کتاب

سلام حالت چطوره؟ من اسمم رضاست.

میخوام خودمو معرفی کنم تا با هم بیشتر آشنا شیم. من تقریباً ۳ سالی میشه که تغییر کردم. اوایل که میخواستم تغییر کنم اصلاً نمیدونستم باید از کجا شروع کنم! یه جورایی انگار در برابر خودم یه دیوار محکم میدیدم که از بس سیمان وجودش خشک شده بود که نمیدونست باید چجوری تخریبش کنه! الان که دارم به اون روزا فکر میکنم میبینم چه مسیر پر هیجان و جالبی رو اومدم! خدا رو شکر اون دیواره فرو ریخت و تونستم همه چی زندگیمو از صفر بسازم... مشکلات اصلی من بیشتر رو هویتم بود.

چون هویت خودمو گم کرده بودم ارزشی برای خودم قائل نبودم! انگاری اصلاً خودمو نمیشناختم! همیشه خودمو تو جمع تخریب میکردم و اصلاً قبل اینکه کسی تخریبم کنه خودم خودمو با کارهای احمقانه تخریب میکردم تا وقتی کسی ازم ایراد گرفت ناراحت نباشم!!! چون خودم قبلش خودمو ضایع کرده بودم و لازم به گفتنش نبود!!! الان که دارم تایپ میکنم انگاری فقط جسمم اینجاست ولی روحم داره گذشته رو مثل یه فیلم برای خودش مرور میکنه و میگه:

عجب روز هایی بود رضا!

شاید برات کمی نا ملموس به نظر بیاد اما واقعا هیچی بد تر از این نیست که آدم ندونه چشه! خیلی بده اینجوری... اون روزا اصلاً نمیفهمیدم مشکلم کجاست! میدونی بدیه این قضیه چیه؟

بدیش اینه که آخه تا ندونی از کجا میخوری چجوری میتونی اون قضیه رو درستش کنی؟

یه دیواری جلوم بود که مثل یه سد عمل میکرد و نمیداشت دریای درونم به جریان در بیاد و کل وجودمو سیراب کنه! نمیدونستم دقیقاً کجام و باید چکار کنم و چجوری میتونم از این شرایط در بیام...

پدر و مادرم از اینکه میدیدن هر روزم مثل دیروزمه خسته شده بودن و همیشه میگفتن: رضا چکار میکنی؟ عمرت داره میسوزه!!! انقدر تنبل نباش و چند تا فحشم بارم میکردن!!! به خصوص بابام که دیگه شده بود امپراتور سرزنش کردن من!

البته الان نگاهم عوض شده و همیشه به خودم میگم که اون روزای سخت یک نقطه عطف بود. چون باعث شد به خودم پیام!

اوایل تغییر، یه بازی ذهنی در من به وجود اومده بود که یه حس درونی مدام با صدای بلند بهم میگفت: تو یه انسان بد هستی... تو هیچی نمیشی... تو نمیتونی رضا! چون ضعیف بودم این صدارو باور میکردم و صورتم از اشک خیس می‌شد! چون زورم به خودم و اون صداهای درونیم نمیرسید!

یه جایی خونده بودم که اگه کسی بخواد تغییر کنه خدا هدایتش میکنه و من این اراده رو داشتم و میخواستم تغییر کنم اما چجوریشو بلد نبودم و نمیدونستم باید چکار کنم... ولی یه حسی بهم میگفت:

خدا این کارو برات میکنه ولی قبلش باید تسلیم بشی! یعنی تموم غرور و تعصب هاتو بذاری کنار و رو به قبله کنی و بگی: **خدایا! در اختیار توام...**

این کارو کردم و بعد از چند ساعت با رضای واقعی رو به رو شدم...

اما چه رضایی؟ یه چیزی در خودم دیدم که خیلی ترس برم داشت! یه رضای پر از باور و رفتار غلط... همین باعث شد احساس بدم دوباره تشدید بشه و یه نجوای درونی هر وقت که از خواب بیدار می‌شدم میومدم سمتم و باعث می‌شد کل روز رو با ناراحتی بگذرونم...

نمیدونستم این رضا با این همه مشکل رو چجوری درست کنم!

من سر کوچیکترین چیزا ناراحت میشدم! مثلاً وقتی کسی جواب تلفنمو نمیداد ناراحت میشدم یا مثلاً وقتی کسی بهم میگفت نه کلی ناراحت میشدم.

مدت ها درگیر این بودم که بفهمم مشکلم از کجاست تا اینکه اون روز بزرگ فرا رسید و متوجه اون حلقه گمشده تو زندگیم شدم...

حلقه گمشده زندگیم عزت نفس بود ...

کل تغییر من از زمانی آغاز شد که رو عزت نفسم کار کردم. من گذشتم دقیقا شاهد این حرفمه ...

وقتی بیست سالم بود به واسطه کمبود عزت نفسی که داشتم مدام دنبال تایید و توجه بودم انگاری احساس خوبم دست خودم نبود و چون خودمو تایید نمی کردم دست به هر کاری می زدم که بتونم از بیرون این خلاء تایید رو پر کنم! بخاطر همین دست به دامن قیافم شدم...

یادمه رفته بودم آرایشگاه و به اون آرایشگره گفتم :

موهامو یه مدلی کن که فشن باشه!

مثلا میخواستم با این کار اون حس تایید درونی رو با نگاه و تایید دیگران پر کنم! اون روزا حرف دیگران خیلی برام مهم بود! سعی میکردم لباسی بپوشم که تو چشم باشه! همه منو به این می شناختن که جدیدترین لباس ها تنم بود و خودمم از عمد همیشه سعی میکردم یه مدل خاص بگردم!

شاید تو دلت بگی : خب رضا؟ مشخصه که آدم اینجوری احساس خوب نمیگیره و همه چیزش میشه مردم... چرا اینکارو میکردی؟

جوابش سادست...

دلیل اصلی این کارهام این بود که خودمو دوست نداشتم...

سعی می کردم همیشه طوری بگردم که تو چشم باشم! مسخره به نظر میاد اما آگه کسی بهم می گفت: رضا موهاات خرابه به شدت اذیت می شدم! چون دوباره باید می رفتم دو ساعت جلو آینه و موهامو درست می کردم! همیشه هم بیرون

بودم آخه وقتی تو خونه تنها می شدم اعصابم به طرز عجیبی خراب می شد! یه جورایی از تنها شدن با خودم لذت نمی بردم و کلی افکار منفی به ذهنم میومد که کنترلش برام سخت بود!

احساس خوبم در گرو دیگران بود بخاطر همین مدام تلاش می کردم که دیگران تاییدم کنن و همین انرژی خیلی زیادی ازم می گرفت...

سرتو درد نیارم...

ظاهرم نشون نمیداد! اما از درون پوکیده بودم...

ولی وقتی فهمیدم مشکل اصلیم عزت نفسه خدا میدونه چقدر رو خودم کار کردم و چقدر بهاء و هزینه دادم برای اینکه این کیسه عزت نفس رو در خودم احیاء کنم!

به خصوص حس پذیرش... یه جورایی خودمو همینی که هست تونستم بپذیرم!

عادت بد من درد و دل کردن بود. عادت داشتم با همه درد و دل می کردم! ولی از وقتی گذاشتمش کنار دریایی از آرامش وارد زندگیم شد! آخه درد و دل شنیدن و درد و دل کردن بلای خانمان سوز عزت نفسه! عموم کسایی که درد و دل میکنن دنبال راه حل نیستن و عادت دارن درد و دل کنن... یاد گرفتم اگه چیزی نا مناسبه و ناراحتم میکنه با حرف زدن در موردش بهش انرژی ندم.

تو وقتی داری درد و دل میکنی در واقع به جهان هستی میگی من از این بیشتر میخوام! چون در مورد هرچی حرف بزنی دعوتش میکنی به زندگیت. طی چند ماه تونستم اون صدای درونی که مدام منو سرزنش می کرد رو هم از بین ببرم...

راستی؟

تو هم این صدای بی رحم درونی رو داری؟ چقدر با خودت مثبت حرف میزنی؟ آیا تو هم مثل گذشته من همش خودتو سرزنش میکنی؟ تو هم منتقد درون داری؟

من یکی از دلایلی که ارتباط خوب با خدا خوب شد همین عزت نفس بود! چون تا عزت نفس نداشته باشی نمیتونی اشتباهات رو ترک کنی...

شرط اصلی یه ارتباط خوب با خدا اینه که برای خودت احترام قائل باشی و خودتو دوست داشته باشی تا بعدش سمت کار اشتباهی نری!

چون کسی که خودشو دوست داره سمت کجی ها نمیره.

در فصل های بعدی خیلی ریز تر در مورد مفهوم عزت نفس صحبت میکنم

اما قبلش یه چیزی در مورد نگارش این کتاب بگم.

نگارش عامیانه این کتاب

من خیلی ساده و در عین حال کاربردی می نویسم...

کلا تو زندگی شخصیم هم همینم و خیلی ساده حرف می زنم و مسائل رو ساده و عمیق برای خودم تحلیل میکنم و کتاب هایی هم که مینویسم بسیار ساده و در عین حال کاملا کلیدی و کاربردی...

این ساده نویسی و قلم روون باعث میشه شما ارتباط بهتری با من برقرار کنید و بهتر با مفهوم عزت نفس آشنا بشید.

سعی می کنم در ادامه از خودم مثال بزنم و از تغییراتم براتون بگم...

راستش دوست ندارم قلمبه سلمبه حرف بزنم!

معتقدم یه کتاب باید سه ویژگی داشته باشه:

۱: باید خود نویسنده به حرفایی که میزنه عامل باشه.. اینجوری نفوذ کلامش بالا میره.

۲: باید نوع نگارشش ساده باشه نه خسته کننده... چون اینجوری آدم همیشه بخونه!

۳: باید کاربردی باشه... یعنی خواننده بتونه بعدش اطلاعات رو تبدیل به عمل کنه

دوستان خوبم؟

فصل مقدمه داره تموم میشه... من بهتون قول میدم که در ادامه یه چیزایی رو یاد می گیرید که زندگیتونو دگرگون

میکنه... باور کنید اگه عزت نفستون رو بتونید در خودتون احیا کنید زندگیتون تغییر میکنه!

به خصوص در بحث روابط عزت نفس خیلی خیلی به کارتون میاد و خیلی راحت میتونید تو جمع حرف بزنید.

سعی می کنم در پایان هر مبحث یه سری تمرینات عملی بدم که شما انجام بدید...

چون اطلاعات خالی آدمو تغییر نمیده بلکه تمرین و تغییر باوره که آدمو تغییر میده!

میخوام اولین تمرین رو بهتون بدم.

لطفاً تمریناتی که میدم رو انجام بدید. چون در ادامه خیلی خیلی باهاس کار داریم...

تمرین اینه:

برید به بهترین مغازه اتومبیل فروشی شهرتون و بنز مدل اسلند بای رو قیمت کنید.

شاید بگی: رضا؟؟؟؟ پولم کجا بود... ممکنه فروشنده حس کنه دارم مسخرش میکنم...

دوستان خوبم؟ عمل کرده که شمارو تغییر میده... نه صرفاً یه سری اطلاعات...

اگه نمیتونی و خجالت می کشی بری ماشین مدل بالا قیمت بگیری و مثلاً فکر می کنی طرف ممکنه پرتت کنه بیرون...

پس خیلی واجبه که رو عزت نفست کار کنی... آخه کسی که عزت نفس نداره روش نمیشه و خجالت میکشه... ولی

این بده!

منتظر باقی کتاب باش

پایان فصل مقدمه

کتاب:

بهترین نسخه فوریت باش

نویسنده:

داداش رضا

😊 پیشنهاد میکنم کمی استراحت کنید و بعد فصل بعدی رو به یه چایی شیرین در کمال آرامش بخونید 😊

شروع فصل اول

موضوع :

عزت نفس اصلاً یعنی چی؟

لطفاً تا زمانی که تمرینات فصل قبل رو در صفحه محصول انجام ندادید وارد فصل بعد نشوید

سلام دوستان خوبم

خیلی خوشحالم که رسیدیم به فصل یک این کتاب. اتفاقی که افتاد این بود که رفتم جلو آینه و یاد گذشتم افتادم... خیلی وقته دیگه نیازی نمیبینم دو ساعت رو موهام کار کنم چون معتقدم ارزش هر کسی رو خودش برای خودش تعیین میکنه یعنی اگه خودت خودتو تحویل بگیری و برای خودت ارزش قائل باشی دیگران هم به همون اندازه برات ارزش قائلن و احترام میدارن. اما اگه خودت خودتو حساب نکنی کسی هم حسابت نداره...

تو این فصل میخوام خیلی ساده و روون توضیح بدم که عزت نفس دقیقا یعنی چی و کجاها بدرد میخوره! مطمئنم در ادامه با خوندن این کتاب اتفاقات خوبی برات میوفته و یقین دارم و مطمئنم که مشکل خیلیها با خوندن این کتاب برطرف میشه! میدونی چرا انقدر با قدرت این حرفو میزنم؟ چون تجربه شخصی خودم و خیلی های دیگست ...

عزت نفس به طور کلی یعنی چی؟!؟

بین کسی که عزت نفس نداره تو زندگیش خیلی مشکل پیدا میکنه! اصلاً بذار خیالتو راحت کنم... کسیکه عزت نفسش کمه تو کل زندگیش مشکل داره! آخه کسی که خودش دوست نداره و برای خودش ارزشی قائل نیست چجوری میتونه کسی رو دوست داشته باشه و زندگی کنه؟

کسیکه عزت نفس نداره مدام تو کاراش عجله میکنه و مدام هم تو همه کارهاش میگه: از فردا و وقتشو همینطور الکی تلف میکنه! بعدشم تا یه شکست میخوره سریع شروع میکنه به غر زدن و درد و دل کردن... احساس خوبشم که اصلاً دست خودش نیست و از تنها بودن با خودش لذت نمیبره و چون یه همچین حالی داره وارد روابط عاطفی میشه و خیانت مبیننه و الکی الکی میزنه خودشو نابود میکنه!

عموم کسانی که صبرشون کمه هم همین مشکل کمبود عزت نفس رو دارن... مثلاً بعضی ها:

سریع میخوان لاغر بشن

سریع میخوان پولدار بشن

سریع میخوان پیشرفت کنن! اما نمیدونن هر چیزی برای اینکه اتفاق بیوفته نیاز به تکامل داره! برای هر چیزی باید صبر کرد و موفقیت بدون تلاش رو فقط تو لغت نامه ها میشه پیدا کرد!

رفتار کسانی که عزت نفسشون کمه چه جوریه؟

احتمالا تو هم زیاد دیدی کسانی رو که عادتشونه با همه درد و دل کنن! من که زیاد دیدم کسانی رو که تا ازش میپرسی چه خبر شروع میکنه به درد و دل کردن! در صورتی که شرط اصلی داشتن عزت نفس درد و دل نکردنه! دوستان خوبم؟

با کسی درد و دل نکنید! کسی که عزت نفسش آسیب دیده بخاطر اینکه از نفوذ کلامش علیه خودش استفاده میکنه. الان هم برای درمانش باید جملات خوب به خودش تزریق کنه...

کسی که عزت نفس نداره همیشه از همه طلبکاره! قدر شناس نیست! اینا همه به خاطر اینکه که خودشو دوست نداره! خودشو نپذیرفته و چون دنیای درونش بهم ریختست دنیای بیرونش بهم ریختست... نه هدفی داره و نه رسالتی! تازشم؟؟ یه صدای منتقد درونی هم داره که مدام تو سرشه و هی مسخرش میکنه و همین باعث خودکم بینیش میشه!

تو این فصل میخوام خیلی تیتروار و کلی نداشتن عزت نفس رو برات توضیح بدم و در فصل های بعد خیلی ریز و کامل بهتون میگم که برای درمون تک تک این ها باید چه کرد.

بعضی دخترها اگه برن به مانتو بخرن و چند تا از دوستاشون بگن: مانتوت قشنگ نیست دیگه اون مانتو رو نمیپوشه! اگر هم بهش بگی دماغت زشته فرداش میره عمل میکنه! اینا همش بخاطر کمبود احساس خود دوستی و عزت نفسه! آدم باید انقدر عاشق خودش باشه که دیگران تو زندگیمون انقدر تاثیر گذار نباشن!

ما هرگز نباید خودمونو شکست خورده نشون بدیم! چون عزت نفس و احساس خود دوستیمون تخریب میشه! بخاطر همین میگم باید عادت کنی درد و دل نکنی. آدم هر چقدر از دردش میگه دردش بیشتر میشه. نذارید کسی عادت کنه به درد و دل کردن با شما... این بزرگترین خیانت به یک انسانه که یادش بدی باهات درد و دل کنه! اگه به درد و دل

دیگران گوش کنی خودتم تو چاه میوفتی . اگه میخوای به کسی کمک کنی ترغیبش کن به نعمتاش فکر کنه و در مورد خواسته هاش صحبت کنه. دوستان خوبیم ؟

کمبود عزت نفس در کل زندگی تاثیر خودشو میذاره...

بذارید یه ماجرای جالب رو براتون تعریف کنم.

یه بار رفته بودیم یه جایی مهمونی . خب بنده خدا خانومه خیلی زحمت کشیده بود و انواع اقسام غذاها رو پخته بود! واقعا هم دست پختش خوب بود و خیلی قشنگ درست کرده بود غذا رو! اما چیزی که برام جالب بود این بود که مدام از ما معذرت خواهی می کرد و می گفت: ببخشید که براتون کم کاری کردیم... با اینکه ما مدام می گفتیم سنگ تموم گذاشتید اما هی می گفت: ببخشید! معذرت میخوایم! غذا همین بود دیگه... ببخشید!!! من احساس کردم که این خانوم از نداشتن عزت نفس رنج میبره! بخاطر همین که هی معذرت خواهی میکنه... درسته اوج عزت نفس تو معذرت خواهی ولی نه بخاطر کاری که نکردی!!!

خیلی ناراحت شدم که چرا باید یه همچین خانومی که این همه برامون زحمت کشیده انقدر خودشو دسته کم بگیره... واقعا نیازی نبود که اینقدر معذرت خواهی کنه و بگه: ببخشید دیگه... غذا همین بود.. به کلبه درویشی ما خوش اومدید! کم گذاشتیم مارو ببخشین!

واقعا آدم نمیتونه تایید همرو بگیره! اگه همه ازت راضی ان بدون یا خودت نیستی یا ماسک به صورت زدی و میخوای همه رو از خودت راضی کنی! انسان با عزت نفس میدونه که نمیتونه تأیید همه رو بگیره و همه رو از خودش راضی کنه... خدا با اون همه خدایش نتونست این کارو بکنه و هستن کسانی که هنوزم میگن خدا نیست! یا پیامبر اسلام با اینکه بسیار مهربون بود باز هم نمیتونست همرو از خودش راضی کنه!

امام علی (ع) و حضرت فاطمه (س) که حقیقتاً کاملترین مرد زن تمام طول عمر بشربودن در دوره خودشون کلییییییییی دشمن داشتن! واقعا اینکه ما دنبال رضایت همه باشیم بیشتر به توهم شبیه تا واقعیت! ما هر کاری هم که بکنیم باز هم هستن کسانی که اصلاً از ما خوششون نیما! اگه مردم برات مهمن پس قطعاً برای مردم زندگی میکنی نه برای خودت.

الان که دیگه همه دنبال حرف مردم و لایک مردمن! ما تو جامعه ای هستیم که میخوایم با عکس و فیلم و پز دادن چشم
همو در بیاریم! همشم بخاطر اینه که خودمونو دوست نداریم و میخوایم از بیرون این خلاء رو پر کنیم.

واقعا آدم هر چقدر در مسیر رضایت مردم قدم برمیداره از خود واقعیتر دورتر میشه! نذارید خواسته هاتو مردم شکل بدن
! اگه میبینی کسی تلاش میکنه خودشو به دیگران نشون بده بدون رابطش با خودش زیاد خوب نیست!

من خودم قبلا به شدت حرف مردم برام مهم بود که کسی ازم دلخور نشه... اما الان برام مهم نیست! وقتی برای خودت
ارزش قائل باشی کم کم نظر دیگران برات مهم نیس. این یه مسیری که باید طی کنی و آرام آرام کسب میشه! کسی که
عزت نفس داره به حرفای پشت سرش که زده میشه اهمیت نمیده و مسیر خودشو میره.

یه جمله هست میگه :

به کسانی که پشت سر شما حرف میزنند ، بی اعتنا باشید! آنها به همانجا تعلق دارند ، یعنی دقیقا پشت سر شما!

اصولا ما ایرانی ها خیلی اهمیت میدیم که دیگران در موردمون چی میگن! اما وقتی رو خودت کار کنی که خلاء های
عاطفیتو پر کنی و خودتو بپذیری و همینی که هستی رو دوست داشته باشی دیگه عین توپ بسکتبال نیستی که به هر
سمتی پرت شی! شما هر کاری بکنید یه عده هستن که کلا باهات مخالف هستن! یعنی هر چی بگی و حتی کلام حق
رو هم بزنی بازم باهات مخالفن ... قران که کلام خداست بازم یه عده هنوز که هنوز باهات مخالفن پس زیاد دنبال
تایید همه نباشید!

من معتقدم :

کسی که خودشو دوست نداره دیگران رو هم دوست نداره و چون برای خودش ارزش قائل نیست به راحتی به دیگران
هم آسیب میزنه چون عموماً کسی که عزت نفس نداره همرو به چشم خودش میبینه و برای اینکه دیگران رو از بالا
بکشه پایین و در جایگاه خودش قرار بده یا مسخرشون میکنه یا ایراد میگیره!

دوستان خوبم؟

همیشه به خودتون بگید: اگه من در این کره زمین تنها بودم بازم اینقدر به دیگران بهاء میدادم؟ من همیشه میگم آدمای نقاش زندگی خودشون... آینده ما حاصل آموخته‌های امروزمونه! زندگی رو باید ساخت! اگه تغییر نکنی و برای تغییرت تلاشی نکنی.. شرایط و جامعه و تبلیغات و آدما مارو به نفع خودشون تغییر میدن!

بگو من می‌پذیرم که فلان جای اخلاق و ظاهر و رفتارم عیب داره... من می‌پذیرم که تو فلان موقعیت ممکنه عصبی بشم یا فلان کار منو ناراحت میکنه! اما این دلیل بر این نمیشه که در حال حاضر من خودمو دوست نداشته باشم!

میخوام یه تمرینی بدم:

تو یه برگه این جمله رو بنویس (من خودمو با تموم عیب هام دوست دارم) و اینو بذار تودیوار اتاقت تا همیشه ببینیش!

خب فرق بین اعتماد به نفس و عزت نفس چیه؟

شاید بگی رضا فرق بین اعتماد به نفس و عزت نفس چیه؟ دنبال اعتماد به نفس باشیم یا عزت نفس؟ خیلی سوال خوبیه... اعتماد به نفس یکی از میوه‌های درخته عزت نفسه. اعتماد به نفس خیلی خیلی با عزت نفس فرق داره. اعتماد به نفس یعنی اعتماد به توانایی‌های خود. اعتماد به نفس به نظرم یعنی: یه پیش داوری مثبت در مورد خودمون! مثلاً من رانندگی بلد نبودم اما یاد گرفتم. اعتماد به نفس یعنی من میتونم... یه پیش داوری مثبت! وقتی کسی اعتماد به نفس داره خیلی راحت اظهار نظر میکنه و اگه نظر مخالف داشته باشه میگه و توقع نداره همه باهاش موافق باشن.

اما:

عزت نفس یعنی شاید من کمی خطا کردم! شاید اشتباه کردم... شاید ایراد داشته باشم! اما من خودمو دوست دارم! من کامل نیستم... اما تلاش میکنم که نسبت به دیروزم بهتر بشم.

دوستان خوبیم؟

الان همه دنبال عزت نفس هستند

تو زمانی که خودتو دوست داشته باشی صد در صد اعتماد به نفس هم داری... اما اگه اعتماد به نفس داشته باشی لزوما نمیتونی عزت نفس داشته باشی! خیلی از کسانی که وضع مالی خوبی دارند اعتماد به نفس خوبی دارند اما ممکنه عزت نفس خوبی نداشته باشن!

یعنی در درون خوش نیستن! پول اعتماد به نفس میاره اما عزت نفس خیر! عزت نفس یه عشقه نسبت به خود... باید با کارای خوبت و باور های درست به وجودش بیاری! باید کسبش کنی! باید خودسازی کنی!

متاسفانه در ایران زیاد به عزت نفس پرداخته نمیشه و همه دنبال اعتماد به نفس هستند... بخاطر همینه خیلی ها موفق هستن اما دلشون راضی نمیشه و از درون قانع نیستن... وقتی عزت نفس داشته باشی روابطت با خودت خوب میشه. پول و ماشین و خونه شاید به آدم اعتماد به نفس و قدرت بده اما عزت نفس نه... همین که شخصی همه چی داشته باشه اما تمرکزش رو جنبه های منفی زندگی باشه این آدم از نگاه دیگران شاید خوشبخت باشه اما از نگاه خودش نه! کسی که عزت نفس نداره هر جا بره و جوه منفی اون محیط رو به سمت خودش میکشه. این یک قانونه در عزت نفس!

تو این کتاب قراره چی یاد بگیریم ؟

ما تو این کتاب یاد میگیریم که باید خودمون به خودمون نمره ارزشمندی بدیم! فقط و فقط خودمون. همیشه به خودت بگو من صد در صد آدم عالی و ارزشمندی ام! بگو همه ما تکه ای از خداوند هستیم... یه طلا اگه تو گل هم باشه باز هم طلاست! نباید ارزشمندی ما در گرو چیزی باشه! اینو بنویس و بزنی به دیوار اتاقت که :

من آدم خوب و ارزشمندی هستم و نگاه دیگران و دیدگاه دیگران نباید درش دخیل باشه!

دو نفر ردم کنن نباید رو نمره گذاری ارزشمندی تاثیر گذار باشه!

این یعنی عزت نفس که از نگاه خدا قدرت بگیری نه از نگاه دیگران...

دنبال تایید خدا باش.. اما دنبال تایید آدما هرگز! نه به قضاوتشون اهمیت بده و نه برات مهم باشه چی میگن! اگه کسی غیبت کرد یا پشت سرت حرف زد یا انتقاد کرد عین اقیانوس اونو در خودت حل کن! نه ناراحت شو و نه بخواه اثبات کنی چیزو!

ان شاءالله در فصل بعدی به زبون خیلی ساده براتون میگم که چطوری خودمونو دوست داشته باشیم و عزت نفسمونو بالا ببریم...

تو این فصل سعی کردم یه توصیف خیلی تئوری و ساده از عزت نفس داشته باشم. بزرگترین دستاورد عزت نفس احساس خوبه... احساس خوبی که فقط در گرو خودته! نه در گرو هدف، پول، ماشین، کسی یا چیزی... میخوام یکاری کنم که مسئولیت صد در صد احساس خوبتون رو برعهده بگیرید تا دیگه از کسی انتظار اینو نداشته باشید که بهتون خوبی کنه تا حالتون خوب بشه...

تمرین اینه: میخوام یه تمرینی بهتون بدم

یه کاغذ و یه خودکار قرمز و یه خودکار آبی تهیه کن
و برای خودت نامه بنویس...

با دست راست با خودکار آبی بنویس: **حالت چطوره؟**

و با دست چپ با رنگ قرمز بنویس: **خوبم!**

بعد یا دست راست از خودت سوال بپرس: **من چکار میکنم ناراحت میشی؟**

و با دست چپ بهش پاسخ بده....

و این مکالمه رو با خودت ادامه بده تا کودک درونت باهات حرف بزنه...

سعی کن کودک خودتو دلداریش بدی و اگه میتونی قریبون صدقش بری و بگی که نگران نباشه...

توصیه می‌کنم اگه دست چپ هستی این تمرین رو بلعکس انجام بدی..

چون خیلی مهمه که رنگ قرمز در واقع کودک درون شما باشه که داره با شما حرف میزنه...

ازت میخوام باهاش حرف بزنی و دلداریش بدی.

بین ازت چی میخواد؟ این تمرین فوق العادست و یه احساس عجیبی رو در شما به وجود میاره و باعث میشه برای فصل

بعدی کاملاً آماده بشی. منتظر فصل بعدی باش...

پایان فصل اول

کتاب:

بهترین نسخه فوریت باش

نویسنده:

داداش رضا

😊 پیشنهاد میکنم کمی استراحت کنید و بعد فصل بعدی رو به یه چایی شیرین در کمال آرامش بخونید 😊

شروع فصل دوم

موضوع :

کیسه عزت نفس تو بدوز

لطفاً تا زمانی که تمرینات فصل قبل رو در صفحه محصول انجام ندادید وارد فصل بعد نشوید

سلام دوستان خوبم. خیلی خوشحالم که وارد این فصل شدیم. فکر کنم دیگه همتون متوجه اهمیت عزت نفس تو زندگی شدید. خدایی چند جا واسه کمبود عزت نفس ضرر کردی؟ چند جا خجالت کشیدیو حرفتو نزدی؟ چند جا بخاطر کمبود عزت نفس فرصت از دست دادی؟ من خودم یکی از همون افرادیم که واقعا از کمبود عزت نفس در گذشته زیاد لطمه دیدم...

بذار از نوجوونیم بگم.

دوران نسبتاً شیرین نوجوونی من!

یادش بخیر! وقتی نوجوون بودم خیلی دوست داشتم شبیه مهدی سلوکی باشم! بازیگر مورد علاقم بود و الگوم شده بود! بعد ها هم دوست داشتم مثل یکی از بازیگرای خارجی باشم. البته این چیزا طبیعیه و تو دوره نوجوونی این اتفاقات میوفته... چون دوره نوجوونی دوره شخصیت سازیه! هسته اصلی عزت نفس از این سن آغاز میشه و منم به طبع دوست داشتم خودم و قیافه و حتی حرف زدن خودمو شبیه کسی کنم! ولی از یه سن به بعد نباید این ادامه داشته باشه چون خلاء عزت نفس رو نشون میده که هنوز به ثبات نرسیده...

ولی مشکل اصلی من تحقیرهای مکرر پدرم بود که در فصل های آینده در مورد تاثیر این تحقیرها تو زندگیم خیلی حرف میزنم.

این شرط اصلی عزت نفسه که تو پذیری در کنار تموم نقاط قوتت یه سری اشکالات و اشتباهات هم داری و این اصلاً بد نیست... من از بس از سمت بابام بی دلیل سرزنش میشدم که وقتی خواستم با نیمه تاریک وجود خودم رو به رو بشم کلی ترس برم میداشت و نمیتونستم خودمو با تموم خصلت های بد بپذیرم. اما بعد ها یاد گرفتم که اگه واقعا از همینیه که هستی راضی باشی و لذت ببری اتفاقاً نتیجه بهتری می گیری اون جاهایی که رفتار درست هم نداری خود به خود درست میشه. آدم با عزت نفس میپذیره که یه سری ضعفها داره و اینو یه مسئله کاملاً عادی میبینه و انتقاد رو میپذیره و اصلاً باهاش مشکلی نداره! اتفاقاً میره کتاب میخونه و نقاط ضعفشو پوشش میده ولی اصلاً نمیخواه جای کس دیگه باشه! دوست داره خودش باشه. اگه تو جای کس دیگه باشی... تو دیگه.. تو نیستی!

به نظرم کل خودسازی یعنی عزت نفس! عزت نفس باعث میشه خیلی چیزایی که قبلا ناراحت میکرد دیگه ناراحت نکنه! عزت نفس باعث میشه مدام به خودت بگی :

من آدم با ارزشی هستم حتی اگه اطرافیانم بهم توهین کنن!

عزت نفس از شما مراقبت میکنه... درسته شاید عزت نفس شکم کسبو سیر نکنه اما باعث میشه تو محیط‌های پر استرس و تشنج زا اون شخص بهتر بتونه تصمیم بگیره و زندگی کنه! در واقع عزت نفس یه حصار دور اون شخص میکشه که ازش مراقبت میکنه. من با آدمای با عزت نفس زیادی ارتباط گرفتم. میدونی ویژگی مشترک خیلی هاشون چیه؟ ویژگیشون اینه که خیلی با خودشون اوکی هستن و کاملا با خودشون ارتباط خوبی دارن. بخاطر همینه که الگوهای خوبی ان... من واقعا به این حرف ایمان دارم: شما رو عزت نفس خودتون کار کنید دیگران خودشون عاشقت میشن! که عزت نفس یه ثروت درونی محسوب میشه و تو خیلی از جاهای زندگی به دردتون میخوره و کسیکه عزت نفس داره به همین راحتی‌ها از هم نمیپاشه...

نکنه مغرور بشم! نکنه عزت نفس منو خودخواه و مغرور کنه؟

شاید بگی:

داداش رضا؟ تو که انقدر میگی عزت نفس داشته باشید اگه آدم عزت نفس داشته باشه نکنه یه وقت مغرور بشه؟ اگه ما خودمونو دوست داشته باشیم یه وقت خودشیفته یا خودخواه نشیم؟ نکنه تکبر پیدا کنیم؟ جواب من:

عزت نفس غرور نیست. غرور یعنی: من آدمم تو در حد من نیستی! اما عزت نفس یعنی: من تورو خیلی دوست دارم همونطور که خودمو دوست دارم. دوستان من؟

عزت نفس پاکه... مقدسه! اما غرور صفت شیطانیه. میدونی چرا خیلی‌ها عزت نفس رو با غرور و خودخواهی اشتباه میگیرن؟ چون خیلی‌ها از بس بهشون تو خونه توهین شده حالا که میخوان به خودشون احترام بذارن حس میکنن

خودخواه شدن!

نباید عزت نفس رو با خودشیفتگی و غرور و تکبر و خودخواهی اشتباه بگیریم. چون کاملاً با هم متفاوته. بذارید خیلی ساده معنی تکبر و خودخواهی و غرور رو بگم و در انتها مقایسه کنم:

تکبر یعنی: من اینو دارم. تو نداری. پس از من خیلی کمتری!

غرور یعنی: من فلان زیبایی و فلان پول و فلان ماشین مدل بالا رو دارم. پس من از تو خیلی بهترم!

خودخواهی یعنی: من مهمم! هر چیزی که خوبه برای منه!

خودشیفتگی یعنی: من از همه زیباتر و بهترم ... نظر من از همه مهمتر و بهتره!

حالا عزت نفس به زبون ساده یعنی چی؟

عزت نفس به زبون ساده یعنی من خودمو دوست دارم و به همون اندازه دیگران رو هم دوست دارم. من برای خودم ارزش قائلم و احترام دیگران رو هم نگه می‌دارم. چون همه ما تکه‌ای از خداوند هستیم و با ارزشیم! کسی که عزت نفس داره خیلی خودشو دوست داره... دوست داشتنی خالی از غرور و خودشیفتگی! کسی که عزت نفس داره عاشق جسم خودشه و برای تک تک اعضای بدنش ارزش قائله! دلش نمیاد به بدنش آسیب بزنه! دلش نمیاد وقتی رفت جلو آینه اخم کنه! وقتی میره حموم کیف میکنه از اینکه زیر دوشه... دست و پاشو نوازش میکنه و کف دستشو میبوسه... هر غذایی رو نمیخوره و برای بدنش ارزش قائله! از اینکه خودشو دوست داره احساس خوبی داره! دستشو میذاره رو قلبش و از تپیدن قلبش به ذوق میاد!

وقتی عزت نفس پیدا میکنی اینجوری میشی! جلو آینه میری خودتو بوس میکنی. وقتی ۳ ماه رو عزت نفست کار کنی اینجوری میشی.

ارتباط خوب با دیگران

نکته جالب در مورد عزت نفس اینه که: شما هر چقدر رابطتون با خودتون خوبتر باشه به همون اندازه دیگران هم شمارو بیشتر دوست دارن... من خودم تا پارسال خیلی تلاش میکردم که ارتباطم با پدر مادرم خوب بشه اما تلاش هام

واقعا بی فایده بود! اما از وقتی رو عزت نفسم کار کردم با اینکه تلاشی برای یه ارتباط موفق با دیگران انجام نمیدم اما به طرز عجیبی بین اعضای خانواده محبوب شدم... میدونی چرا؟

چون وقتی ارتباط با خودت خوب میشه دیگران هم ارتباطشون با تو خوب میشه! قبل از اینکه حرفی بزنی به خودم میگم: این حرفم چه احساسی رو در طرف مقابل ایجاد میکنه؟

سعی میکنم طوری حرف بزنی که به اون شخص احساس خوب و قدرت بدم! عزت نفس باعث شده به بهترین نحو ممکن با دوستانم ارتباط برقرار کنم و وقتی میخوام با کسی دوست بشم همیشه چیزای خوب رو از شخصیتش پیدا میکنم و باز گو میکنم. چون خودمو دوست دارم دیگران رو هم دوست دارم. به نظرم بهترین راه محبوب شدن همینه! خیلی ها تو سایتم میگفتن رضا چکار کنیم محبوب بشیم و کسی دوستمون داشته باشه؟ به نظرم نمیخواد کار فیزیکی خاصی کنی! تنها راهش اینه که خودتو دوست داشته باشی... اینجوری اطرافیانت کم کم جذب میشن!

میدونی چرا؟

چون یک قانونه... هر چقدر خودت خودتو ارزشمند بدونی دیگران تورو به همون اندازه ارزشمند میدونن! ما خودمونو دوست داریم چون اشرف مخلوقات هستیم و خدا وقتی مارو آفرید به خودش آفرین گفت...

اگه ما عزت نفس نداشته باشیم و خودمونو دوست نداشته باشیم ممکنه به خودمونو دیگران آسیب بزنین! چون آدمیزاد از چیزی مراقبت میکنه که با ارزش باشه! اگه یادت باشه اول کتاب هم گفتم که از وقتی خودمو دوست دارم دست از کار اشتباه برداشتم. معتقدم آدم تا نتونه یه رابطه دوستانه با خودش برقرار کنه ارزشی برای خودش قائل نیست و به همین دلیل هم میره سمت کار اشتباه!

بریم سر اصل مطلب

تو این فصل میخوام خیلی ساده و به زبون خودمونی چهارده قانون طلایی درمورد عزت نفس بگم. تا اینجا کتاب هر چی خوندید بیشتر برای معرفی عزت نفس بود. اما از اینجا به بعد میریم دنبال اینکه عزت نفسمونو زیاد کنیم. این فصل

دارای ۱۴ قانونه که برای داشتن عزت نفس واجبه. قوانین رو خیلی ساده و تیتروار براتون میگم که حاصل چندین سال خودسازی خودم بود :

قوانین بالا بردن عزت نفس :

۱: انتقاد مخرب

۲: عدو شود سبب خیر اگر خدا خواهد

۳: قانع کردن خود

۴: بخشش تا رهایی

۵: حرف و تأیید مردم !

۶: همینی که هستی خوبه (قدرت پذیرش)

۷: مواظب حرفایی که به خودت میگی باش

۸: تو لایق بهترین ها هستی!

۹: خودتو با دیروزت مقایسه کن نه با دیگران!

۱۰: از کسی ایراد نگیر (تئوری سیم لخت درون)

۱۱: تو مسئول صد در صد زندگیتی!!!!

۱۲: خوشبختی در گرو هیچکس و هیچ چیز نیست

۱۳: دنبال تغییر خودت باش! نه دیگران!

۱۴: از کسی بت نساز !!!

میخوام آرام آرام و خیلی ساده در مورد تک تک قوانین صحبت کنم و از شما یه غول عزت نفس بسازم... تا دیگه آرامشت دست خودت باشه و قوی بشی!

در ادامه کتاب تک به تک براتون این چهارده قانون رو توضیح میدم چون هر کدوم از این موارد تأثیر زیادی روی عزت نفس شما داره و ان شاء الله در فصل‌های آینده هم در مورد منتقد درون و کمال طلبی و وابستگی و مهر طلبی باهاتون صحبت می‌کنم که مطمئناً کیسه عزت نفس شمارو محکم میکنه و باعث میشه کاملاً خودتونو ایزوله کنید!

خب می‌پردازیم به اولین قانون عزت نفس به نام:

انتقاد مخرب

اولین قانون عزت نفس اینه که از خودت انتقاد مخرب نکنی! انتقاد مخربی که ما از خودمون می‌کنیم تأثیرش خیلی بیشتره تا انتقادی که دیگران از ما میکنن! چون انتقاد دیگران در صورتی که ما یه انسان قوی باشیم اصلاً کوچیکترین تأثیری رومون نداره!

اما اگه خودمون از خودمون مدام انتقاد کنیم باعث میشه در عرض صدم ثانیه کیسه عزت نفسمون پاره بشه و بعدش یه احساس خیلی بد بهمون دست بده که همین احساس بد باعث میشه به معنای واقعی کلمه حالمون از خودمون بهم بخوره! و حتی ممکنه همین احساس بد و تنفر نسبت به خودمون باعث بشه برای آرام کردن خودمون کارهایی بکنیم که شاید زیاد قابل قبول نباشه... مثل سیگار... مشروب.. خیلی چیزای دیگه که فقط دودش به چشم خودمون میره!

اگه ما مدام از خودمون انتقاد کنیم کم کم یه اتفاق بدی میوفته! اونم اینه که اگه کسی هم از بیرون از ما انتقاد منفی کنه ما بلافاصله تو ذهنمون اون حرف طرف مقابل رو تأیید می‌کنیم و مچ خودمونو میگیریم و می‌گیم:

دیدیی!!! دیدی گفتتم! دیدی گفتتم من نمی فهمم؟ دیدی گفتتم من حرف زدن رو بلد نیستم! دیدی گفتتم من حالیم

نیست؟

این خیلی بده! کسی که عزت نفس داره اینجوری با خودش برخورد نمیکنه! همه ما آدما اشتباهات زیادی داشتیم و درآینده هم اشتباهات زیادی ممکنه انجام بدیم! اما مهم اینه که آدم بعد از هر بار زمین خوردن، تصمیم خوبی بگیره... اشتباهی که بعدش یه تصمیم خوب بیاره که دیگه اشتباه نیست! بلکه تجربه... پس نباید خودتوانقدر انتقاد و سرزنش کنی... چون اینجوری با خودت بد میشی! اگه خودت با خودت بد حرف بزنی در کمال تعجب متوجه میشی که دیگران هم با تو بد حرف میزنن! واقعا به این حرف اعتقاد دارم!

یه سوال ازت بپرسم؟ تو دقیقا چقدر طول میشه که بتونی اشتباهات خودتو ببخشی؟ کسی که عزت نفس داره سریع خودشو با شرایط وفق میده و خودشو بخاطر اشتباهاتش سرزنش نمیکنه... به جای سرزنش تصمیم میگیره که جبران کنه! هیچ انسانی کامل نیست و ماها همه ممکن الخطا هستیم. یعنی ممکنه در مسیر زندگی بارها و بارها اشتباه کنیم اما مهم اینه که بعدش خودمونو ببخشیم و دست از سرزنش خودمون برداریم و زودتر از اون اشتباه درس بگیریم تا دیگه در زندگیمون تکرار نشه! چون تا از اشتباهمون درس نگیریم مدام برامون تکرار میشه... این حق اشتباه رو هم به خودت بده و هم به دیگران. وقتی که خودمون رو سرزنش میکنیم و مدام از خودمون ایراد میگیریم و توجه مون روی نقطه ضعفهامونه، از خودمون بدمون میاد و عزت نفسمون خیلی پایین میاد. ولی وقتی که خودمون رو باور داریم و به توانایی ها و استعداد خودمون ایمان داریم و اونها رو مینویسم و با خودمون تکرار میکنیم عزت نفس و اعتماد به نفسمون میچسبه به سقف!

کسی که عزت نفس داره خودشو سرزنش نمیکنه. شاید مثلا اضافه وزن داشته باشه اما به خاطر اضافه وزن خودشو سرزنش نمیکنه. میگه این واقعیه وجود منه. اول با این راحتی میشه و بعد تلاش میکنه که تغییرش بده. دوستان خوبم؟ گام اول عزت نفس اینه که خودتو دوست داشته باشی با تموم نقص های فعلیت!

اگه میخوای عزت نفس داشته باشی خودتو همینی که هستی دوست داشته باش... تو نمیتونی بی نقص باشی! تو نمیتونی بهترین باشی جهان نمیداره! تو فقط میتونی امروز کمی بهتر از دیروز باشی و فردا کمی بهتر از امروز! و اگه این تفکر رو داشته باشی خیلی احساسات نسبت به خودت خوبتر میشه و توقع بیجا از خودت نداری و در صورت خطا خودتو زیاد سرزنش نمیکنی!

اگه اشتباه کردی سریع به خودت بگو: این قسمتی از پیشرفت من بوده و من با سرزنش کردنم به جایی نمیرسم! اشتباه کردم و باید تلاش کنم دیگه این اشتباه رو نکنم! خودتو قضاوت نکن و از درون به خودت رنج نده! یاد بگیر با خودت خوب برخورد کنی... یاد بگیر با خودت با احترام برخورد کنی چون ما در جهان مادی زندگی میکنیم که این نقصها باعث پیشرفت ما میشن! اگه نقص نباشه راه حلی برای پیشرفت ما نیست. اگه همه چی کامل باشه تلاشی برای رسیدن به جلو نیست! چون همه چی درسته... ما با نقص هامون پیشرفت میکنیم به شرط اینکه تغییر کنیم و در مشکل دست و پا زنیم! از خودت توقع بیش از حد نداشته باش که باید بی اشتباه باشی که اگه بعد، به ذره اشتباه کردی پشت سر هم خودتو تحقیر کنی و بگی:

من باز اشتباه کردم!

من باز هم خطا کردم!

من آدم نمیشم!

باور درست اینه: من قرار نیست بی خطا باشم! ولی فردا کاری میکنم که از الان بهتر باشم! من قراره هر روز بهتر و قوی تر و کاملتر باشم ولی هیچوقت به تکامل کامل نمیرسم! من نمیتونم کاری کنم که بی نقص باشم! اینجوری با خودت رفیقی.

هیچوقت دنبال این نباش که کامل و بی نقص باشی! هیچکس نمیتونه! هیچکی نمیتونه بگه دیگه نمیخوام خطا کنم! همه رفتارم درست درست باشه! هیچکس اینطور نیست! نمیتونیم کاری کنیم که کامل باشیم و همه رفتارمون درست

باشه و اعمالمون بی نقص باشه... چیزی به نام بی نقص در جهان نداریم! ما هر دستگاهی درست میکنیم باز هم توش یه مشکلی هست که باید بی نقصیش برطرف بشه! هیچی کامل نیست!!!

همه چی در حال ارتقااست! این خاصیت جهان ماده... از خودت توقع نداشته باش که بی اشتباه باشی! فقط دنبال این باش که چطور از روز قبلت بهتر بشی. مثلاً بگو: چطور یه درجه بهتر بشم؟؟؟

چطور یه ذره بهتر عمل کنم؟؟؟

و چطور افکار بهتری داشته باشم؟؟؟؟

چطور احساس بهتری داشته باشم؟؟؟

بین؟ تو نمیتونی بی نقص باشی! هیچکس بی نقص نیست....

اگه خودت با خودت بد حرف بزنی دیگران به طرز عجیب و غریبی احترام تورو نگه نمیدارن! امکان نداره کسی تو ذهنش با خودش خوب حرف بزنه و دیگران باهاش بد حرف بزنن!

تا حالا شده مهر کسی به دلت بشینه ولی ندونی چرا؟ دلشو بگم؟ بخاطر اینکه طرف، خودش با خودش خیلی خوب حرف میزنه و با خودش آشتیه! بخاطر همین طبق قانون هستی جهان بهش روی خوش نشون میده و بدون اینکه کاری کنه باعث میشه تو خیلی دوستش داشته باشی! اگه رابطه با خودت خوب باشه عزت نفس داری و صد در صد جهان تورو محبوب و دوست داشتنی میکنه... بدون اینکه کار خاصی کنی!

اما اگه با خودت بد حرف بزنی اگه پیش مهربون ترین کس هم بری یه رفتار بد میبینی!

دوستان؟

من خودم شخصاً اوایل که می خواستم رو عزت نفس خودم کار کنم به طرز عجیبی گفتم و گوی منفی زیادی با خودم داشتم و کلاً یه جورایی دنبال یه اشتباهی بودم که بعدش به خودم بگم: دیدی نمی فهمی... دیدی حالت نیست... دیدی !!! به طرز عجیبی عادت داشتم با خودم منفی بحرفم ...

اما بعدها که رو عزت نفس خودم کار کردم یه باوری رو در خودم ساختم و به خودم گفتم:

رضا؟

اگه بدترین کارها و بدترین جنایات رو کردی حق نداری با خودت منفی بحرفی! به جا منفی حرفیدن برو جبران کن!

چون با سرزنش کردن خود نه تنها چیزی درست نمیشه بلکه بد تر میشه!

به خودم میگفتم: رضا؟ تو باید قوی باشی که بری جبران کنی... نه اینکه هی به خودت بد و بیراه بگی!

وقتی این جملات کلیدی رو با خودم مدام تکرار میکردم دیگه بعدش با خودم بد حرف نمیزدم.

تو دیوار اتاقم همیشه مینویسم: رضا؟

تو بهترینی

تو خارق العاده ای

تو ماهی

رضا تو میتونی

رضا جان تو موفق میشی

رضا تو به همه اهداف میرسی

رضا دوست دارم

این جملات باعث شده عزت نفسم شدیداً بره بالا! من با کلمات خودمو تحت تاثیر قرار دادم و خودمو تغییر دادم! من

تو اتاقم خیلی کاغذ به در و دیوار چسبوندم! هر کدوم رو میبینم انرژی میگیرم! توصیه میکنم حتما این کارو بکنید.

عجیب بهتون قدرت میده! تو روانشناسی بهش میگن: عبارات تاکیدی مثبت! اسم خودتو بنویس و بعدش جملات

مثبت بگو! تست کن خیلی حال میده وقتی یهویی میخونیشون! صد البته تمرین زیاد کردم تا تونستم منفی حرف زدن رو بذارم کنار!

الان که دیگه نه تنها حرف منفی نمیزنم بلکه همه منو به مثبت اندیشی میشناسن و اگر هم ببینم تو یه جمعی چند نفر دارن حرف منفی میزنن سریع حرفو عوض میکنم و یه حرف مثبت میندازم وسط. کلا به نظرم منفی حرف زدن و منفی بافی یه عاده... .

آدمای منفی باف دست خودشون نیست. آدمای منفی باف یهو تو جمع یه حرف منفی میزنن و حال همرو بد میکنن! آدم منفی باف میگرده بدی هارو پیدا میکنه و متاسفانه کم کم به این کار شدیداً عادت میکنه! چرا؟ چون توجه گرفته! من برای درمان منفی حرف زدنم ۲۱ روز تمرین کردم که هر جا خواستم منفی حرف بزنم دست نگه دارم. اوایل سوتی زیاد میدادم اما کم کم درست شد.

اینو تمرین کنید دوستان... آخه گفت گوی شما با خودتون رابطه بسیار تنگاتنگی داره با گفت و گوی دیگران با شما! به میزانی که احترام خودتو نگه می‌داری دیگران هم احترام تورو نگه میدارن! پس هیچوقت با خودت منفی و بد حرف نزن و با یه اشتباه به خودت برچسب خنگ و نفهم نزن! بعضی‌ها تا یه چیزی میشه به خودشون برچسب خنگ بودن و نفهم بودن میزنن!

بعضی‌ها برای خودشون احترام قائل نیستن!

مواظب باشیم که چه کلماتی رو در مورد خودمون به کار میبریم! مواظب برچسب‌ها باشیم! این‌ها کاملاً رو عزت نفس ما تاثیر میداره! به خودتون فحش ندید! قوی باشید!

بهترین راه برای اینکه انگیزه داشته باشی اینه که با خودت مثبت و انگیزشی حرف بزنی! وقتی خوردی زمین، خودت، خودتو دل‌داری بده و بلند کن... کسیکه با خودش خوب حرف میزنه انگیزه بالایی داره! حتماً این رو شنیدید که میگن: آدم‌های موفق هزار برابر آدمای عادی اشتباه میکنن!

اما کسی که عزت نفس کمی دارد این احساس پذیرش درونی رو ندارد و با اولین شکست میگه: ای بابا... نمیشه... نمیتونم... هیچی نمیشم... هیچی حالیم نیست!

همین الان میخوام یه تمرینی بهتون بدم:

برید جلو آینه و به مدت ۱۰ دقیقه قربون صدقه خودتون برید! لپ خودتون رو بکشید و سعی کنید اسم خودتونو صدا بزنید و بگید: دوست دارم... این تمرین خیلی خوبیه برای آغاز مثبت حرف زدن. چون کسی که انتقاد زیاد از خودش میکنه کم کم از دیدن خودش در آینه احساس بد میگیره! همین الان برید جلو آینه و از خودتون تعریف کنید! بگید فلانی تو خیلی آدم فوق العاده ای هستی! به چشمای خودت نگاه کن و از خودت تعریف کن... ممکنه دفعه اول اذیت بشی و ممکنه ذهنت مقاومت نشون بده! در شروع تمرین، نجوهای شیطان رو میشنوی که بهت میگه: تو بدی... تو بی عرضه ای... تو هیچی نیستی... انقدر حرف بزن تا این صداها کم بشه و از بین بره!

این تمرین رو ده دقیقه انجام بدید.

اینکار رو حتماً بکنید چون در مباحث بعدی و به خصوص فصل منتقد درون خیلی در موردش حرف می‌زنم. تکنیک آینه درمانی بهترین راه برای درمان گفت و گوهای ذهنیه که یه مدت تمرین کنی برات عادی میشه. منم اوایل که می‌رفتم جلو آینه خجالت می‌کشیدم. اما بعدها برام عادی شد.

قانون دوم عزت نفس: عدو شود سبب خیر لاکر خدا خواهد

رسیدیم به قانون دوم عزت نفس. که بسیار بسیار مهمه! مطمئنم بعد از آموزش این موضوع دیدگاه شما نسبت به کل زندگی و مشکلاتش تغییر پیدا میکنه. با این فرمول میتونید به راحتی تهدید رو به فرصت تبدیل کنید. ببینید تو زندگی همه ماها مشکلاتی وجود داره.

بعضی ها تا به مشکلی بر میخورن مدام: غر میزنن! سرزنش میکنن! سر خدا غر میزنن و کلی اعتراض میکنن و در انتها با همه درد و دل میکنن!

اما کسی که عزت نفس داره تا به مشکلی بر میخوره سریع میره کتاب میخونه یا مشورت میگیره و در انتها کم کم راه حل رو پیدا میکنه.

در حرکت به سمت جلو مشکلات هست اگه میخوای پیشرفت کنی باید حلشون کنی. این طبیعت این جهانیه! به اندازه ای که مشکلات رو حل میکنی موفق میشی... این یعنی عزت نفس! اصولاً کسی موفقه که بیشتر تونسته مشکلاتشو حل کنه... هر کسی که زندست مسئله داره و روزی نخواهد رسید که تو مسئله نداشته باشی! غر نزن سر خدا که بهت مشکل نده... از خدا بخواه بهت قدرت بده تا بتونی از پس مشکلاتت بر بیای! تو زندگی همه ما مسئله هست... هر چقدر بزرگتر بشی مسئله بیشتر اتفاق میوفته!

از مسائل و مشکلات زندگی فرار نکن... برو باهش رو در رو شو و بگو: بیاین!!! من میخوام با شما رشد کنم من میخوام با شما پیشرفت کنم! من میخوام با حل کردن شما پیشرفت کنم. انسان موفق برای اینکه پیشرفت کنه باید مسئله رو حل کنه تا پیشرفت کنه!

مشکلات در زندگی اصلاً عامل شکست نیست بلکه عامل پیروزیه! هرگز مشکلی برای کسی به وجود نیاد که طرف نتونه حلش کنه. این جهان طوری طراحی شده که مشکلات دقیقاً با طاقته افراد برابره! به اندازه توانی مسائل را خواهی دید اما ممکنه خودت این توانایی رو باور نکنی! باید یاد بگیری که: در دل هر مشکل پاسخه... در دل هر مسئله ای جوابی هست... مشکل زندگی نمیتونه مارو از بین بیره!

همه مسئله و مشکل دارن! فقیره ناراحتیش اینه که چجوری پول قسط هاشو بده و پولدار و کار آفرین مشکلش اینه که چه جوری ایده هاشو عملی کنه و یا چجوری پول کارمنداشو بده!

برگرد به گذشتت و ببین که چقدر بخاطر اتفاقات کوچیک دوران کودکیت گریه میکردی!!

اگر هم مشکلی نباشه قطعاً در آینده مشکلی به وجود میاد چون طبع جهان وجود مشکلاته و شما به میزانی که مشکلات خودتونو حل می کنید پیشرفت می کنید که صد البته با رنج همراهه.. چون رشد انسان با رنجه!!!

عموم آدمای وقتی به مشکل بر میخورن شروع میکنن به ناراحتی کردن...

ولی فرمول عدو شود سبب خیر میگه:

مشکلی که تو در زندگی داری به جورایی حکمتی توشه که اینو بعدا میفهمی و همین مشکل چند ماه دیگه کمکت میکنه که تصمیمات خوب بگیری! عموم مشکلات ما باعث رشد ماست... من خودم بارها اینجوری شدم موقع مشکلات کلی ناراحتی و نگرانی داشتم اما چند ماه بعد متوجه شدم که چقدر این اتفاق باعث رشد شد! یعنی عین خیر بود برام.

دوستان خوبم؟

این فرمول انصافاً خیلی قدرتمنده! میدونی چرا این نوع نگاه به عزت نفست کمک میکنه؟ چون دیگه موقع مشکلات گریه نمیکنی و با کسی درد و دل نمیکنی! عموم اشتباهاتو از این زاویه تفسیر می کنی و میگی عموم اشتباهات و مشکلاتم بعدا واسم تجربه میشه و یه اتفاق خوب میوفته!

این نگاه باعث میشه بتونی مشکلات خودتو تو یه ساعت و شایدم کمتر حلشون کنی... البته من اوایل ، مشکلاتم به چند روز میکشید تا حل بشه اما کم کم تونستم این تایم رو کمتر کنم و زودتر تغییر دیدگاه بدم! چون عموم مشکلات ما با تغییر دیدگاه و نوع نگرش درست میشه.

هر وقت به مشکلی برخوردی سریع به خودت بگو: این مشکل اومده که منو رشد بده و اگه حلش کنم متوجه میشم که:

عدو شود سبب خیر اگر خدا خواهد

من همیشه به دوستان میگم : اون چیزی که الان باعث درماندگیت شده بعد ها متوجه میشی که اسباب خیر و خوبی شده... یادت باشه که مشکلات ما بزرگتر از خود ما نیست! همه مشکلاتی که ما در زندگی تجربش می کنیم مطمئن باشید از پشش بر میایم!

من یه اعتقادی دارم!

معتقدم وقتی مشکلی داری بعدش اگه بخوای حلش کنی خدا به وسیله الهامات و اتفاقات کمکت میکنه.

بذارید مثال بزنم:

تو یه مشکلی داری و به خدا میگی: **خدایا مشکلمو نمیتونم حل کنم.. کمکم کن!**

یهو مامانت صدات میزنه میگه: بیا صبحونه بخور و تو هم میری سر سفره میشینی. در حین صبحونه خوردن میزنی تلوزیون شبکه دو و در حین صبحونه خوردن یهو متوجه میشی یه مجری داره دقیقاً در مورد مسئله‌ای حرف میزنه که دقیقاً جواب سؤال‌های توئه و می‌بینی که داره پاسختو میده! اول شاید فکر کنی شانسیه!

اما نه! این خداست!!!

خدا به وسیله نشونه‌ها داره باهات حرف میزنه!

خدا خیلی به ما نزدیکه... هیچ برگی بی اذن خدا روی زمین نمیوفته و هیچ اتفاقی در این جهان اتفاقی نیست!

میخوام یه تمرینی بدم:

همین الان یه کاغذ و خودکار جور کن و بنویس قبلاً چه مشکلاتی رو داشتی که برطرف شد و الان تجربش خیلی به درد خورد؟ چی بود که یه مدت اعصابتو خورد می‌کرد ولی الان که چند سال ازش گذشته باعث شده متوجه بشی اتفاقاً خیری درش بوده؟ حداقل پنج تا بنویس! تا متوجه بشی همه اتفاقات به ظاهر مشکل خیری درش نهفتست که اینو بعداً متوجه میشیم

این تمرین رو انجام بدید و بعد وارد قانون بعدی بشید

قانون سوم عزت نفس: قانع کردن خود

شاید برای شما هم جالب باشه اینکه شما اگه بتونید خودتون رو قانع کنید عزت نفستون زیاد میشه! هم قانع کردن خودتون و هم قانع کردن دیگران...

واقعا مهمه که ما خودمون رو بتونیم قانع کنیم! معتقدم در درون هر انسانی هفت صدا هستن که مدام با هم حرف میزنن و شما اگه نتونی یه نظم درونی در مغز خودت به وجود بیاری و این صداها رو کنترل کنی به احتمال زیاد افکارت به هر سمتی که عشقشه میره و همین باعث میشه از پس خودت بر نیای!

من خودم دقیقا همین مشکل رو داشتم!

وقتی اشتباهی میکردم یا میخواستم تصمیمی بگیرم یا میخواستم در جمعی حرف بزنم یا جنگی در ذهنم به وجود میومد و اصلا نمیدونستم چکار کنم!

آخه کلی صدا در ذهنم شروع میکردن به حرف زدن و همین باعث میشد از درون بریزم بهم اولی وقتی تونستم بین صداهای درونیم به هماهنگی ایجاد کنم دیگه این اتفاق برام نمیوفتاد!

عموم کسانی که نمیتونن اشتباهات خودشونو ببخشن بخاطر همین. شما باید مهارتی داشته باشید که بتونید خودتون رو قانع کنید! میخواوم به راهکار ساده بدم برای قانع کردن خود... .

بینید هر کسی تز مخصوص به خودشو داره ولی نکته‌ای که مهمه اینه که هر کسی برای خودش یه شیء خارجی حساب میشه! پس مهمه که شما با خودتون حرف بزنید! کسی که با خودش حرف میزنه دیوانه نیست! اتفاقا خیلی باهوشه... . آدمای موفق با خودشون خیلی زیاد حرف میزنن! میدونی چرا؟! چون میخوان به صلح درونی برسن و بین صداهای درونیشون یه نظمی بسازن!

پس گام اول اینه که شما از این صداها فرار نکنید و حلشون کنید .

وقتی ذهنتون پریشان شد با خودتون حرف بزنید. میتونید برید قدم بزنید و بعد با خودتون حرف بزنید... .

بین حرفت چیه و بعد ذهنتو بنشون یه جا و بعد تحلیل کن و یه راهکار پیدا کن واسه اون مشکلی که درگیرشی! ممکنه زمان بیره ولی ادامه بده. توصیه میکنم در صورت لزوم به خودت قول بدی و زیرشو امضا بزنی. با خودت مذاکره کن! اگه این کارو نکنی ذهنت میریزه بهم و بعد همین باعث استرس میشه و آسیب میزنه! قطعا تو این شرایط آدم نمیتونه خودشو دوست داشته باشه... مگه نه؟ پس بنویس و با خودت حرف بزن و یه جورى خودتو قانع کن و مشکلاتتو حل کن... .

اگه نتونی خودتو قانع کنی و با خودت کنار بیایی میری با همه درد و دل می کنی و میخوای به دیگران اثبات کنی حق با تو بود... این یه ضعفه! می فهمی؟ این یه ضعفه که من برم دردمو به هر کسی بگم و از اون بخوام که با درک کردنش منو به صلح درونی برسونه! شما باید خودتون ، خودتونو درک کنید. آدما همیشه هم به ما حق نمیدن! چرا؟ چون وقتی تو درد

و دل می کنی اون طرف فقط سر تکون میدی و برای اینکه دلت نشکنه تاییدت میکنه! هیچ کس تو این دنیا دلسوز صد در صدت نیست... چون نمیدونه چه اتفاقاتی برات افتاده! شما نمیتونی از دیگران توقع داشته باشید که همه جا و همه وقت شمارو درک کنن تو باید خودت مشکلاتتو حل کنی و تو این یه مورد وابسته به کسی نباشی...

خیلی ها بهم میگن:

داداش رضا؟ خب وقتی ما درد و دل می کنیم آروم میشیم و بعدش کمی میتونیم خودمونو قانع کنیم... چون وقتی طرف به حرفمون گوش میدی و به ما حق میدی آرومون میکنه! اما این اشتباهه. شما با درد و دل کردن زخم های خودتونو دوباره باز می کنید و دوباره همون آش و همون کاسه! یادتون باشه که کلمات قدرت داره! زمانی که شما درد و دل می کنید در واقع دارید به اون موضوع قدرت می دید و اتفاقاً برعکس میشه! اون درد براتون دو برابر میشه. این راه خوبی برای قانع کردن خود و صلح درونی نیست... شاید یکم جواب بده اما دوام نداره! چون همیشه برای آرامش خودت به دیگری وابسته ای! پیاممون هم گفته درد و دل نکنید تا روزیتون زیاد بشه و مشکلتون حل بشه.

دوستان خوبم؟ میخوام یه تمرین دیگه بدم که خیلی کمکتون میکنه که زود به صلح درونی برسید و خودتونو قانع کنید!

تمرین:

همین الان یکی از اشتباهات گذشتو به یاد بیار. خب... حالا سعی کن با تغییر نوع نگاه و تغییر نگرش یه جورایی با خودت کنار بیایی و به خودت حق بدی. بعدش با خودت حرف بزنی و خودتو قانع کن که اون کار اشتباه من مثلاً بخاطر عدم آگاهی بود یا بخاطر این بود که مجبور بودم... یا اینکه در مسیر جبران هستم! ازت میخوام خودتو قانع کنی و تو یه کاغذ بنویسی و زیرشو امضا بزنی و با خودت آشتی کنی.

اگه نتونی در برابر اشتباهات خودتو قانع کنی ممکنه با خودت بد بشی و ممکنه صلح درونیت از بین بره و باز هم پناه ببری به درد و دل یا خودخوری و چون با خودت بد میشی و ارزشت میاد پایین اتوماتیک میری سمت کار های بد... چون آدمای دنبال چیزی میرن که ارزششونه!

پس حتماً این تمرین رو انجام بدید. در کل : کسی که بتونه بین صداهای درونیش یه نظمی ایجاد کنه نصف مسیر عزت نفس رو رفته!

قانون چهارم عزت نفس: بفشرتا ره‌ایر

قانون چهارم عزت نفس مخصوص بخششه... هم بخشش خودت هم بخشش دیگران! چیزی که خیلی رو عزت نفس تاثیر میذاره احساس گناهه. اگه خودتو بخاطر خطاهاات نبخشی چجوری میتونی خودتو دوست داشته باشی آخه! ما باید خدارو از خودمون بدونیم و فکر نکنیم خدا مارو نمیفهمه و درک نمیکنه... ما کامل نیستیم... هیچکس کامل نیست!!! بعضی‌ها فکر میکنن خدا اون بالا وایستاده و فقط منتظره ما اشتباه کنیم تا مارو ببره جهنم! در صورتی که یکی از صفات خدا رحیم و کریم بودنشه!

هیچی مثل احساس گناه به عزت نفس لطمه نمیزنه! بدترین احساس، احساس گناهه! اگه احساس گناه داشته باشی نمیتونی سرتو بالا بگیری... نمیتونی محکم صحبت کنی و تموم اینا بر میگردد به اینکه به ما گفتن: اگه فلان کارو کنی خدا دیگه دوست نداره! میندازت جهنم... خیلی از ماها در تمام مدت یه صدای شیطانی داره با ما صحبت میکنه و میگه: تو از درگاه خدا رانده شدی! بخاطر اشتباهات زیادت خدا میندازت جهنم!

اما هرگز به ما نگفتن خدا بنده هاشو قضاوت نمیکنه! احساس گناه تاثیرش بر عزت نفس مثل آبی میمونه که رو آتیش میریزی!

تو در زندگیت چقدر احساس گناه داری؟ در گذشتت چه اشتباهاتی مرتکب شدی؟

إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ وَأَصْلَحُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

کسانی که پس از آن، توبه کنند و اصلاح نمایند؛ و در مقام جبران گناهان گذشته برآیند، که توبه آنها پذیرفته خواهد شد زیرا خداوند، آمرزنده و بخشنده است

زیاد تو احساس گناه نمون و خودتو سرزنش نکن! بذار احساست نسبت به خودت خوب بشه و گر نه ممکنه نسبت به خودت بد بین بشی و خودتو شکست خورده تصور کنی و دیگه از زندگیت لذت نبری! سرزنش کردن در لحظه خوبه

اما مدام خودتو سرزنش نکن! آگه مدام خودتو سرزنش کنی ممکنه خودتو بی ارزش ببینی و رو خوابت و غذا خوردنت تاثیر بذاره و افسرده بشی! دلیل تموم افسردگی ها توجه زیاد به نکات منفیه! تو دیروز اشتباه کردی اما با فکر کردن بهش امروز و فردای خودتم خراب میکنی! یادت باشه اشتباهی که بعدش یه تصمیم خوب بیاره دیگه اشتباه نیست! بلکه تجربست! از اشتباه باید آموخت... نه آویخت! گذشته در گذشته!

درسته ما نباید کج بریم اما ممکنه در طول مسیر زندگی اشتباهی مرتکب بشیم. این طبیعی هستش! مهم اینه بعدش پاشی و جبران کنی خدا هم از ما جبران میخواد نه اینکه تو احساس بد دست و پا بزیم...

آگه به گذشتت طوری نگاه میکنی که احساست بد میشه تو داری اتفاقات بد تر از گذشته رو به وجود میاری! اونایی که در گذشته غرق شدن انقدر اون مسئله رو بزرگ کردن و در موردش حرف زدن که اون اتفاق بزرگ و بزرگتر شده و الان کل زندگیشونو در بر گرفته!

دوستان؟

تموم تمرکزتون در زندگی رو چیزایی باشه که دوست دارید براتون اتفاق بیوفته! جهان احساس تورو دریافت میکنه و اتفاقات همسنگ با احساس تورو بهت میده! میدونی چه جور میشه احساس خوبی داشته باشیم؟ کافیه به چیزی توجه کنیم که به ما احساس خوبی میده یکی از راحت ترین کارها صحبت کردن در مورد چیزای قشنگه! مثل داشته ها و اهداف و... چیزایی که داری و زیباییها مثل قشنگی تخت خوابت یا لپ تاپت و هر چیزی... در مورد چیزی حرف بزن که بهت احساس خوبی بده!!!

خدا خیلی بنده هاشو دوست داره! دوست داشتن خدا با دوست داشتن ماها فرق داره! میگن نزدیکترین عشق خدا به بنده هاش عشق مادر به فرزنده ولی بازم قابل مقایسه نیست! چون عشق خدا شرطی نیست. یعنی اصلاً نگاه نمیکنه تو کی هستی... دوست داره!

خدا تو حدیث قدسی میگه:

اگر بندگانی که پشت به من کردند بدانند که چقدر مشتاق بازگشت آنان هستم... از شوق من می مردند!

توی قران آیات متعددی وجود داره که خدا میگه من میبخشم! همین که متوجه اشتباهت بشی و در مسیر جبران گذشتت باشی خدا میبخشه... نباید بذاری شیطان با یاد آوری گذشته حالتو بد کنه! چون یکی از ترفندهای شیطان همینکه یا تورو نگران آیندت میکنه و یا تورو در گذشته فرو میبره!

یکی از اعضای سایت احساس گناه خیلی شدیدی داشت و اصلا خودشو نمی بخشید! ازم آدرس ایمیل خواست و بعد تو یه ایمیل کل ماجرای زندگیشو گفتم... میگفت مقصر اصلی تموم اشتباهات زندگیشه و کلی اشتباه و کار بد کرده که عمرا خدا ببخشه... بخاطر همین مدام گریه میکرد!

بهش گفتم: هیچ چی به اندازه احساس گناه به عزت نفس لطمه نمیزنه! چون احساس گناه یه حس تنفر نسبت به خودت به وجود میاره. احساس گناه یکمخ خوبه باعث میشه آدم یه تکونی به خودش بده اما این احساس گناه اگه زیاد بشه باعث میشه آدم حالش از خودش به هم بخوره! خدارو نباید برای خودت ترسناک جلوه بدی و گرنه دستی دستی خودتو نابود می کنی! نباید بذاریم کار ما به اونجاها بکشه!

بعضی وقتها هست که خدا مارو میبخشه اما خودمونیم که خودمونو نمی بخشیم!

دوستان خوبم؟ همیشه اینو یادتون باشه:

از گذشته باید آموخت نه آویخت! اونایی که زیاد به گذشته فکر میکنن محکوم به اینن که دوباره گذشتشونو تکرار کنن...

اشتباه دیگران رو هم بپذیر

به همون دلیلی که تو اشتباه می کنی و انتظار داری که دیگران تورو ببخشن و به روت نیارن پس دیگران هم حق دارن اشتباه کنن! همه ماها ممکن الخطا هستیم و هیچکس کامل نیست! اگه تتونی ببخشی کینه به دل میگیری و کینه هم روح رو از درون میخوره و عزت نفست خیلی کم میشه!

آدم وقتی از کسی متنفره و کینه داره به چیزی روی قفسه سینه آدم هست که سنگینی میکنه! انگاری روح آدم داره کنده میشه از بس روش فشاره. کینه رابطه مستقیم داره با قلب... قلب آدم به درد میاد! کینه مثل زهر میمونه. تنها راه درمون کینه اینه که طرف رو رهاش کنی... رها کردن هرگز به این معنی نیست که طرف رو دوست هم داشته باشی! ببخش و رها کن! نه بخاطر اون! بلکه به خاطر خودت... بخاطر روح خودت.. بخاطر قلب خودت.. به خاطر سلامتی خودت! کینه آدمو کم کم ضعیف میکنه...

من کینه ای نبودم اما از یکی خیلی کینه داشتم.. آخه واقعا مقصر بود! همه هم تایید میکنن که مقصر بود! اما رهاش کردم چون با نبخشیدن کینه داشتم به خودم ضربه میزدم و گرنه اون که داشت زندگیشو میکرد!!!
یه نکته بگم خیلی جالبه.

زمانی که کینه ای رو نمیبخشی اتفاقی که میوفته اینه که اون شخص روز به روز پیشرفت میکنه و تو روز به روز ضعیف تر میشی!

ولی وقتی رهاش می کنی یهو اون شخص ضعیف میشه... انگاری خدا منتظر بود تو ببخشی و رهاش کنی! تا انتقامتو ازش بگیره...

همین الان یه نامه برای خدا بنویس. بگو خدایا من از فلانی و فلانی گذشتم... خدایا تو هم از من بگذر! این نامه رو بنویس و بعد بنداز تو چاه یا توی رودخونه یا اگه چاه و رودخونه نبود بذار زیر خاک ...

کسی که عزت نفس بالایی داری از کسی کینه به دل نمیگیری! کسی که کینه داره زندانی گذشتست... کسی که کینه داره به جسم و کبد خودش آسیب میزنه! کینه و نفرت رو چشم تاثیر بدی میذاره! کسی که کینه داره به پوست خودش آسیب میزنه... کسی که کینه داره سریعتر پیر میشه!!!

بگو: من باید یه درسی میگرفتم از این ماجرا... اون طرف اومد تو زندگیم و این کارو با من کرد که من کلی تجربه کسب کنم و خدا میخواست یه چیزی یادم بده.

خب

بریم سراغ قانون پنجم.

تو قانون پنجم خیلی حرف دارم چون مشکل عموم ما ایرانی هاست

قانون پنجم: حرف و تایید مردم!

چقدر برات مهمه دیگران در موردت چی میگن؟ چقدر برات مهمه که مثلا الان که میخوای کاری بکنی دیگران چیزی بگن؟ کلا به میزانی که یه کسی عزت نفسش پایین باشه به همون اندازه هم دیگران تو زندگیش خیلی تأثیر گذار میشن و یه جورایی زندگیشو بر مبنای حرف مردم میسازه! حتی بعضی پسر ها زن زندگیشونو هم بر مبنای حرف مردم میگیرن! نباید دنبال حرف مردم بود... شما هر کاری هم که بکنید نمیتونید تأیید همه رو بگیرید! واسه خودت زندگی کن نه مردم!

من یه تجربه جالب دارم اونم اینه که: ما هر کار بکنیم بازم یه سری آدم هستن که کلاً از ما خوششون نمیاد!

به نظرم تو رابطه ای که بقیه وجود دارن اصلاً اون رابطه رابطه درستی نیست! اصلاً بقیه کی ان! بقیه ای وجود نداره! اگه میخوای ازدواج کنی این سوال رو از خودت بپرس:

آیا حرف کس دیگه ای هم هست که برات مهمه؟ اصلاً میتونی یه رابطه ای رو شروع کنی که اصلاً نخوای این رابطه رو به کسی نشون بدی؟ نخوای عشق زیباتو تو سر کسی بکویی؟ ببین میتونی بری تو جنگل و طوری زندگی کنی که اصلاً کسی تورو نبینه؟ اگه جوابت آره هست... احتمالاً زندگیت خیلی خوب میشه و اگه جوابت نه هست بدون زندگی بدی رو تجربه میکنی! اگه بخاطر بقیه داری زندگی میکنی بدون کارت از بیخ مشکل داره!

نذار بقیه روی تو تأثیر بذارن... نذار خواسته های بقیه بشه خواسته های تو! خواسته هاتو خودت انتخاب کن نه بقیه برات انتخاب کنن! خیلی از مواقع خواسته های ما زمانی به وجود میاد که ببینیم دیگران همچین خواسته ای دارن ما هم تقلیدی برای اینکه کم نیاریم همچین خواسته ای داریم...

در خیلی از موارد خواسته های ما خواسته های ما نیست! خواسته بقیه هست! شما نمیتونید همه رو از خودتون راضی

کنید! اگه یه روزی احساس کردی که همه ازت راضی هستن بدون که یه جای شخصیتت میلنگه!

هم حرف مردم و هم تأیید دیگران رو از زندگیت حذف کن!

نباید دنبال تأیید بیرونی باشی و از فلانی بپرسی: به نظرت من خوبم؟ فلانی به نظرت من چجور آدمی‌ام! این لباسی که من خریدم مناسبه؟

حتما دیدی بعضی‌ها دماغشونو عمل میکنن یا مثلاً نوعی لباس میپوشن که دیگران تاییدشون کنن و بگن: وای!!!!!!!!!!!!!!
چه لباسی!!!! و دستت دستت واردیه جریان میشه که نه انتها داره و نه ارزشی! چون همیشه دست رو دست زیاده... بخاطر همین واردیه مسابقه میشه و همش سعی میکنه با نوع لباس پوشیدنش تأیید اینو اونو بگیره و دیده بشه!
اگه حرف دیگران برات مهم باشه وقتی داری یه کار مثبت می‌کنی اگه یکی بیاد ازت انتقاد کنه تو کلاً از خیر اون کار میگذری و سرد میشی.

ضعف شخصیتی و حقارت درونی

توجه به حرف دیگران یه جورایی به خاطر ضعف شخصیتی هم هست! چون کسی که عزت نفس داشته باشه میدونه که پایه زندگیش نباید حرف دیگران باشه! شما یه خانومی رو در نظر بگیر که برای مهموناش کلی زحمت کشیده و کلی شام و غذا تدارک دیده و آماده کرده اما همش دلشوره اینو داره که:

آیا این غذای منو دوست دارن؟ آیا از خونه من خوششون اومده؟ نکنه ازم ایراد بگیرن؟ نکنه از غذام خوششون نیاد؟

وقتی نگاه و تأیید دیگران برات مهم باشه این مثل یه ویروس کل زندگیتو در بر میگیره و ممکنه زندگیتو خراب کنه! ازت میخوام از این به بعد خود واقعیت باشی! ازت میخوام تأیید بیرونی رو از زندگیت حذف کنی! هر چقدر تأیید و حرف دیگران رو از زندگیت حذف کنی به همون اندازه هم آرامش و عزت نفس به زندگیت دعوت میشه! کسی که عزت نفس داره با حرف دیگران زندگیش نمیکنه...

بین تو چه مواردی حرف دیگران برات مهمه. اونو بنویس رو کاغذ و به خودت قول بده که دیگه پیگیر حرف دیگران در مورد خودت نباشی! وقتی حرف دیگران رو از زندگیت حذف میکنی و برای خودت زندگی میکنی به طور عجیبی بعدش با خودت خوب میشی! همین مورد باعث میشه کیسه عزت نفست پر بشه و کم کم احساست نسبت به خودت

خوب بشه و کم کم میشی خود واقعیت و دیگه بیرونم که میخوای بری دو ساعت جلو آینه ایست نمیکنی. بهترین خودتو رو می کنی و توقع تأیید همه رو نداری و میدونی که اگه بهترین و کاملترین هم باشی هستن کسانی که بازم تأییدت نکنن و ازت ایراد بگیرن!

قانون ششم عزت نفس: همینکه هستر ضوبه (قدرت پذیرش)

خودتو با همین قیافه دوست داشته باش! وقتی عزت نفس داری به دور از هر تأییدی خودتو همین که هستی میپذیری و دیگه تلاش نمیکنی به طور خاص بگردی که تو چشم باشی...

قیافه یه چیز کاملاً شخصیه. انتخابش دست خودمون نبوده! ازت میخوام چهرتو دوست داشته باشی! یه عشق درونی که تو باید در خودت به وجودش بیاری. این خیلی بده که کسی از چهره خودش راضی نیست و میره با انواع آرایش میخواد خود واقعیشو نبینه. این کار کودک درون آدم رو آزرده میکنه...

خودت باش.. مگه خودت چشه؟

این که لهجه داری یا دماغت کمی انحراف داره نباید باعث بشه خودت با خودت بد بشی! با خودت مهربون باش... برو جلو آینه به خودت بگو: من دوست دارم! برای خودت بوس بفرست! عکس کودکی هاتو ببین و بوسش کن! به خودت عشق بده و این خیلی عاشقانهست که تو اون جاهایی از بدنت رو که نقص داره رو نوازش کنی و با خودت بگی: عیبی نداره... من تورو خیلی دوست دارم... کسی که عزت نفس داره برای تک تک اعضای بدنش ارزش قائله! خیلی تنشو دوست داره... خیلی!

تو نباید با خودت بد بشی! تو نباید با خودت بد حرف بزنی! تو نباید از چهره خودت ایراد بگیری! اگه ما بریم جلو آینه و در خودمون مدام دنبال ایراد باشیم این دیگه چه عزت نفسی از ما میداره؟ خیلی ها به این نیت میرن جلو آینه که از خودشون ایراد بگیرن! باور کن دیگران چیزو در ما میبینن که خودمون در خودمون میبینیم! تنها کسی که میتونه بهت عزت نفس بده خودتی!

اصلا دقت کردی چرا بعضی ها اصلا تحسین رو قبول نمیکنن؟ این دلیل داره... آگه کسی عزت نفسش کم باشه تحسین های دیگران رو توهین برداشت میکنه و میگه: با منی؟؟ نه بابامن انقدر ها هم که فکر میکنی خوب نیستم! کسی که عزت نفس نداره آگه دوستش تحسینش کنه میگه دروغ میگی و با کسی که تحسینش کنه بر خورد بد میکنه و اصلا نمیپذیره!! دوستان خوبم؟ تا میتونید به خودتون جملات مثبت تلقین کنید!

بعضی وقت ها خودتو نوازش کن... دست بکش رو صورتت... آروم دستتو ببوس... خودتو در آغوش بگیر... لپ خودتو بکش... دست بکش رو لب و کف دستتو ببوس... خودتو نوازش کن... به دست و پاهات بگو: عزیزم من تورو دوست دارم... مچکرم... دستای من؟ مچکرم! پاهای من ممنونم... دوست دارم... گوشهاتو نوازش کن و بگو: گوشای نازم دوست دارم! دست بکش رو چشات بگو: چشای من... مچکرم دوست دارم..

از همه جای بدنت تشکر کن

اریک برن پدر روانشناسی تحلیل رفتار متقابل میگه این ترفندیه برای خود دوستی و ساطع کردن موج مثبت در تمام بدن. ما نیاز به نوازش شدن داریم... این تمرین باعث میشه خودتو دوست داشته باشی! سعی کن اونجایی از بدنت رو بیشتر نوازش بدی که مشکل بیشتر داره.

این تمرین باعث میشه خودتو همینی که هستی بپذیری

قانون هفتم: مواظب صرفایر که به خودت میگر باش!

در مورد قانون هفت در قانون یک هم اجمالی توضیح دادم. اما چون خیلی مهمه میخوام از یه زاویه دیگه بهش نگاه کنم. من خودم پارسال یه دوره چهل روزه برداشته بودم برای اینکه اصلا حرف منفی نزنم! چون گفتار تاثیر میذاره رو رفتار! یکی بهم گفته بود: حتی آگه واقعا شرایط زندگیت بده نباید برای کسی بازگو کنی. چون بهش قدرت میدی!! این دوره چهل روزه باعث شد حرف زدن رو بذارم کنار و با خودم مثبت صحبت کنم. هر انسانی برای خودش یه شیء خارجی محسوب میشه بخاطر همین آگه در حد دو کلمه به خودت بگی: من هیچی نمیشم...

این حرف تو گوشت پوست استخونت نفوذ میکنه و ممکنه تا مدت ها نتونی از جات پاشی! هیچ چیزی به اندازه بد حرف زدن با خود به عزت نفس لطمه نمیزنه!

یکی تو آشناهامون هست که به منفی حرف زدن معروفه! متخصص منفی حرف زدن!

واقعا این انسان نمونه بارزیه انسان منفیه! بدترین برداشت هارو از اتفاقات داره و اصلا اتفاق خوب رو تو زندگیش نمیپذیره... این آدم صد در صد تو ذهن خودشم با خودش منفی زیاد حرف میزنه و کلا عادت کرده به منفی بودن. خیلی زود هم پیر شده و به هیچ جا هم نرسیده! ولی اگه جلو زبونشو میگرفت و یکم مثبت تر حرف میزد من مطمئنم وضعیتش خیلی بهتر از الانش بود...

من پارسال وقتی تصمیم گرفتم دیگه منفی حرف نزنم به خودم گفتم: رضا؟ حتی اگه بزرگترین چیزارو دیدی یا شنیدی حق نداری کلمه منفی از زبونت خارج شه!

اگه بتونی این توانایی رو با تمرین بدست بیاری که مثلا تو هر شرایطی حرف منفی نزنید به طرز عجیبی عزت نفستون بالا میره... عموم آدمای موفق گفت و گوی درونی مثبتی دارن با خودشون. بخاطر همین به جایی میرسن.

منفی حرف زدن کم کم منفی بافی و منفی گرایی میاره و خدایی نکرده حتی شکاکی و سوءظن! آدمیکه عزت نفسش پایینه تموم رفتار های دیگران رو منفی برداشت میکنه! من خیلی وسوسه میشدم که تو جمع حرف منفی بزنم! چون حرف منفی تو جمع خیلی جلب توجه میکرد! اما الان دیگه این کارو نمی کنم و جلو خودمو میگیرم. الان خدایی پسر با انگیزه و مثبت اندیشی ام...

خیلی مهمه که تو با چه لحنی با خودت حرف میزنی... لحن کلامت با خودت چطوره؟ خودتو سرزنش میکنی؟ یا با خودت مهربون حرف میزنی؟ حتی زمانی که تو با دیگران حرف میزنی اولین کسی که تاثیر میگیره خودتی! هر جوری با دیگران حرف بزنی و برخورد کنی با خودتم همونجوری برخورد میکنی! هر جمله ای که به دیگران میگی وجود خودتم باهاش تغذیه میکنی! چون خودت صدای خودتو میشنوی!

آدم مثبت آدمیه که تو شرایط سخت هم برداشت هاش مثبته و خوب تحلیل میکنه! آگه با خودت خوب حرف بزنی با دیگران هم خوب حرف میزنی! هیچی نباید باعث بشه که ما با خودمون منفی حرف بزیم... هیچی! میخوام یه درخواستی کنم... ازتون میخوام یه دوره بگیرید برای خودتون که مثلاً ۴۰ روز منفی حرف نزنید و یه کش ببندید به دستتون که هر وقت خواستید منفی حرف بزید کش رو بکشید... واقعا تاثیر داره!

لطفا دیگه این جملاتو به خودت نگو: خدا دوستم نداره... من نمیتونم... زندگیه من دارم؟ من هیچی نمیشم... من شانس ندارم... از همه متنفرم... مملکت همه اینجوری ان و... ترک منفی حرف زدن کم مثبت اندیشی براتون میاره و بعد که مثبت شدید دریایی از عزت نفس به سمتتون جاری میشه!

کسانی که عزت نفس دارند خوش بین و مثبت اندیش هستند و آگه همه چی سیاه باشه بازم سفیدی رو پیدا میکنن اما کسانی که عزت نفس ندارند بد بین هستند و میگردن بدی هارو پیدا میکنن! دست خودتونم نیست! عادت کرده!!! اینو همیشه یادتون باشه... ما اون چیزی میشیم که ازش مدام حرف میزنیم!

قانون هشتم عزت نفس: تو لایق بهترینها هستی!

رسیدیم به قانون هشتم عزت نفس که میخوام یه دل سیر ازش حرف بزیم. واقعا به نظر تو چی باعث میشه که ما خودمونو لایق بهترینها بدونیم؟ به نظر من در وهله اول نقش خانواده بر احساس لیاقت ما نسبت به خودمون بسیار پررنگه!

آگه پدری یا مادری مدام بخاطر اشتباهاتمون به ما برچسب احمق و دیوانه و... زده باشن ما این حس لیاقت رو از دست میدیم ولی آگه شما تو خونه ای بزرگ شدید که بهتون احترام گذاشته شده باشن به احتمال زیاد احساس لیاقتتون خوبه! در مورد تحقیر کردن خیلی تو این کتاب حرف زدم... اما بذارید بگم تحقیر کردن دقیقا چه کار میکنه!

اولین اتفاقی که میوفته اینه که احساس لیاقت اون بچه کشته میشه و خودشو لایق تعریف و خیلی از چیزای خوب نمیدونه! وقتی با یه آدم درست حسابی هم صحبت میشه مدام صداش میلرزه! لیاقت رو باید از پدر مادریاد گرفت! شما پدر مادری رو تصور کنید که هوا گرمه اما کولر نمیزنن و با این که وضع مالیشون خوبه اما میگن پول برق میاد! یا اینکه

برای خودشون موز و کیوی نمیخرن اما همین که مهمون میاد بهترین میوه هارو جلو مهمونا میذارن! یا وقتی تو خونه هستن لباسای پاره میپوشن و تو بشقابهای شکسته و دسته چنم غذا میخورن! اما همین که مهمون میاد بهترین بشقاب هارو میذارن جلو مهمون!

خونواده ای که احساس لیاقت ندارن وقتی خونشون مهمون بیاد همش استرس دارن که خدایی نکرده به مهمونا بد بگذره! اما کسی که عزت نفس داره اصلاً غمش نیست! چون میدونه اگه احساس خودش خوب باشه و عاشق خودش باشه به مهموناش هم خوش میگذره! و نگران برنج و میوه و ... جای خوابشون نیست! یا من یه سری خانوم هارو دیدم که تو خونه اصلاً به خودشون نمیرسن اما همین که بیرون میخوان برن کلی جلو آینه به خودشون میرسن!

اینا همه دلیل داره...

دلیلشم اینه که اون شخص برای خودش ارزش و لیاقت قائل نیست و همه پیش شده تایید بقیه! چون کسی نبوده که براش ارزش قائل باشه الان تو این سن هم خودش برای خودش ارزش قائل نیست! دوستان خوبم؟ خودمون باید احساس لیاقت رو در خودمون تقویت کنیم! خودتی که میتونی این حس رو به خودت بدی! کسی نمیتونه این احساس لیاقت رو بهتون بده جز خودتون...

تو بشقاب زیبا غذا بخور! لباس زیبا بپوش تو خونه! تو خونه به خودت عطر بزن! موها تو مرتب کن و برای خودت ارزش قائل باش! تو بحث شرکت نکن! سیگار و مشروب و ... مصرف نکن! وقتی میخوای بگی نه بگو نه! مسواک بزن! و ... وقتی این کار هارو برای خودت بکنی برای خودش ارزش و لیاقت قائل!

از امروز تمرین کنید که برای خودتون ارزش قائل باشید. از چیزای کوچیکی که گفتم آغاز کنید. اگه برای خودت ارزش قائل باشی زندگیت دگرگون میشه!

کسی که عزت نفس بالایی داره اصلاً نیازی به این نداره که دیگران براش کاری انجام بدن! جاش برسه خودش برای خودش تولد میگیره! و از تنهایی لذت میبره! یادته تو فصل مقدمه گفتم برو تو یه نمایشگاه ماشین و مازراتی رو قیمت کن؟ باور کنید اگه این کارو انجام بدی کم کم این سد میشکنه و خودتو لایق بهترین ها میدونی! چون کاملاً تلقینیه!

تاکید رو لیاقت دارم چون اگه تو برای خودت ارزش و لیاقت قائل باشی دیگران هم برای تو ارزش و لیاقت قائل هستن! ما هر رفتاری که انجام بدیم چه خوب و چه بد رو عزت نفس ما تاثیر میذاره! هر تصویری که تو ذهنت ایجاد میکنی چه مثبت و چه منفی میتونه عزت نفستو کم و زیاد کنه! عزت نفس ما مدام کم و زیاد میشه و این بستگی به خودمون داره. عزت نفس مثل سلامتییه! هر چقدر زیاد باشه بهتره... پس هر چقدر رو خودت و تمرینات کتاب بیشتر کار کنی بهتر میتونی زندگیتو تغییر بدی!

میخوام یه تمرین تو این بخش بدم:

ازت میخوام خودتونو به یه رستوران دعوت کنید و یه غذای خوشمزه بخوری. نگران نباش هر هزینه ای کنی بعدا چند برابرش به خودت بر میگرده!

این یه سرمایه گذاری رو خود! باور کنید احساس لیاقت خیلی چیزا بهتون میده! کم کم میتونی تو جمع هم بدون هیچ استرسی صحبت کنی و برای ازدواج هم دست بذاری رو بهترین مورد ها...

میدونی چرا؟

چون خودتو با ارزش و با لیاقت می بینی... اگه احساس لیاقت بالایی داشته باشی با یکی در سطح لیاقت خودت ازدواج میکنی

قانون نهم عزت نفس: خودتو با دیروزت مقایسه کن نه با دیگران!

مقایسه یه باگ اساسی تو عزت نفس حساب میشه! اگه از سمت پدر یا مادرت زیاد با دیگری مقایسه شده باشید به صورت کاملا اتوماتیک عادت می کنید که خودتونو با دیگران مقایسه کنید!

البته عموم پدر مادرها این کارو نا آگاهانه انجام میدن. یعنی برای این مقایسه میکنن که شما انگیزه بگیرید اما نمیدونن که این مقایسه بعدها چه آسیبی بهتون میزنه! بزرگترین آفت مقایسه اینه که شما پیشرفت های خودتونو با دیگران مقایسه

می‌کنید و همین باعث میشه از کارت همیشه ناراضی باشی و از خودت ایراد بگیری! و این عزت نفس شمارو نشونه میره...
میره...

بزرگ ترین باوری که یه آدم با عزت نفس داره اینه که همیشه به خودش میگه: **رقیب اصلی من تو زندگی، دیروز خودمه نه کس دیگه! من باید هر روز تلاش کنم که از دیروز خودم بهتر باشم! نه از کسی...**

رسالت ما از او مدن به دنیا

ما به این دنیا نیومدیم که با کسی مقایسه بشیم. اگه بخوایم دیدی وسیع داشته باشیم متوجه میشیم که خدا به هر کسی یک استعداد خاص داده! مثلاً یه نفر در پزشکی استعداد فوق العاده ای داره و یه نفر هم در نویسندگی. یکی هم در رهبری و مدیریت یا سخنرانی و هر کدوم از ما یه رسالتی در این دنیا داریم! و یه جمله معروف هست که میگه: **ظاهر زندگی دیگران را با باطن زندگی خودتان مقایسه نکنید!** مقایسه کردن هرگز به آدم انگیزه نمیده! برعکس باعث تضعیف عزت نفس میشه. مقایسه کردن مثل آفته و ویژگی آفت اینه که میچسبه به گیاه و آروم آروم شاخه و کلاً گیاه رو میپوسونه!

فاصله بین واقعیت تا توهم

زندگی خودتو با هیچکس مقایسه نکن. جدی میگم! همه گرفتاری دارن... همه! ما توهم زدیم که میگی همه زندگیشون گل و بلبله و هر چی سختیه برای ماست! باید از زندگی مردم فیلم گرفت نه عکس! آدم تو عکس گرفتن از چیزای قشنگ عکس میگیره اما تو فیلم همه چی رووووو میشه! هیشکی منحصر به فرد نیست! همه مشکل دارن اما شاید نوعش فرق کنه! خودتو با هیچکس مقایسه نکن... رنج تو این دنیا طبق آیه قرآن برای همه است و اگر هم کسی رنج نداره شاید رو نمیکنه یا امتحانش تموم شده! اگه کسی رو می بینی که به فلان موفقیت شغلی یا مالی در زندگی رسیده و زندگی نسبتاً خوبی داره اینو بدون که این شخص قطعاً خیلی برای امروزش تلاش کرده و هیچ چیزی در این دنیا دکمه‌ای نیست!

قطعا زیاد شکست خورده و گریه کرده! هیچوقت تو زندگی خودتو با کسی مقایسه نکن! انرژی و توان آدم با هم متفاوت! ما به این دنیا نیومدیم که با کسی مقایسه بشیم!

لطفا خودتو پیدا کن.. تو با ارزشی... توانایی های خودتو پیدا کن!

تو نباید شبیه کسی بشی.. اگه شبیه کسی بشی دیگه خودت نیستی! عزت نفس رو در خودت احیا و بیدار کن! آدم بی عزت نفس خیلی خودشو با دیگران مقایسه میکنه! مثل مدل موهاش... مدل ماشینش... مدل ریشش... مدل مانتوش... حقوق خودش با حقوق دیگران... شوهر خودش با شوهر دوستش!

مقایسه کردن از دوران کودکی شروع میشه که بعضی پدر مادر ها از سر نا آگاهی میگفتن: دوستو ببین! داداشو ببین! بین چجوری غذا میخوره... مقایسه کردن اصلا شیوه درستی برای تغییر نیست! اتفاقا طرف مقابل مقاومت میکنه! ما یاد گرفتیم نداشته هامونو با داشته های دیگران مقایسه کنیم... ما نباید همسرمون و بچمونو با دیگری مقایسه کنیم و بعد نمره بدیم!

میخوام تمرین بهتون بدم:

هر جا که دیدی داری خودتو با دیگری مقایسه میکنی بدون سرزنش کردن مچ خودتو بگیر! نه بچت و نه فرزندت و نه هیچ کس دیگه رو با کس دیگه مقایسه نکن! هر کس به سری توانایی ها داره! اگه پدر و مادرت سرزنش و مقایست کردن بهشون بگو هر کسی به توانایی داره!

اگه عادت کنی خودتو و امکاناتتو با دیگران مقایسه کنی اگه همه چیز هم بهت بدن باز هم دلت راضی نیست چون فلانی به چی داره که تو نداری!

قانون دهم عزت نفس: از کسر ایراد تغییر (فرمول سایه ها)

نمیدونم اینو شنیدی یا نه:

میگن اگه کسی یهو سرت داد زد و چیزی گفت و باعث شد ناراحت بشی زیاد به دل نگیر! چون اون داره ضعفهای خودشو در تو میبینه! یعنی آدمای اصولاً عیب خودشونو به دیگران نسبت میدن! من به وسیله این فرمول خیلی تونستم پذیرش حرف دیگران رو در خودم بالا ببرم!

فرمول سایه ها یعنی :

اگه کسی بهتون داره بیخودی توهین میکنه یا سرتون داد میزنه در واقع داره اینارو به خودش میگه! چون آدمای آینه تمام قد خودمون هستن! وقتی قانون سایه هارو درک کنی میفهمی که عموم انتقادها و عموم توهینهایی که میشنوی اصلاً ربطی به تو نداره! بلکه طرف داره خودشو در تو میبینه! عین آینه...

همین نگاه باعث میشه دیگه قضاوت بقیه و نگاه دیگران برات مهم نباشه و برای خودت زندگی کنی! دیگه واکنش نشون نمیدی و در برابر حرف بقیه تاثیر نمیگیری... اینو بدون که هر کسی ازت ایراد میگیره این ایراد دقیقاً در خودش! ازت میخوام همین الان یه شخصی که ازت متنفر هستی رو در ذهنت تجسم کنی و شروع کنی به ایراد گرفتن ازش...

و هر چی ایراد داره بنویس و جلوی هر چیزی که نوشتی با یه خط دیگه بنویس: خودمم خودمم خودمم!!!

میخوای خودشناسی کنی؟ میخوای خودتو بشناسی؟ میخوای با خودت آشنا بشی؟ میخوای شخصیت خودتو تحلیل کنی و رو خودت سریع‌تر کار کنی؟

ببین به دیگران چه نسبت‌هایی میدی!

قانون آینه: هر کسی عیب و ایرادهاشو به دیگران نسبت می‌ده! ما چیزو در دیگران میبینیم که در خودمون و اگه نبود نمیدیدیمش! هم خودتو با این نگاه بسنج و هم دیگران رو...

اگه دقت کرده باشی عموم کسانی که خیلی غیبت میکنند خودشون همون عیب هارو دارن! ولی نمیبینن خودشونو... شما به راحتی میتونی کسی رو از نوع قضاوت کردن هاش بشناسی! پس: به قضاوت‌های دیگران نسبت به خودتون فقط بخندید... چون طرف داره خودشو لو میده!

بریم سراغ اصلی ترین بخش این کتاب که خب یخورده قبولش برای خیلی هامون سخته...

فرمول یازدهم: تو مسئول صد در صد زندگیت

تو مسئول صد در صد زندگیتی! پس زنگ خطر به گوشت رسید تغییر کن! همیشه مواظب باش گول شرایط ایده آل رو نخوری! خودتو وارد چالش های جدید کن و چیزای جدید رو یاد بگیر! عاشق تغییر باش عاشق پیدا کردن استعداد های جدید در خودت باش! عاشق استفاده پتانسیل های وجودی خودت باش...

عاشق حرکت کردن به جلو باش. از اینکه قانع باشی به یک شرایط به ظاهر رویایی و ایده آل از این خوشت نیاد... چرا اینارو میگم؟ دوست دارم بزرگ فکر کنی!

وقتی شرایط خوبه بگو نکنه این شرایط داره منو تنبل بار میاره؟ نکنه داره اثر قورباغه ای روم میذاره؟ قورباغه رو میندازی تو آب گرم سریع میپره بیرون اما اگه تو آب سرد بندازی و زیرشو روشن کنی کم کم اب گرم میشه و قورباغه میپزه و هیچ تکونی نمیخوره و میمیره! هر وقت دیدی وضعیت ایده آله و دوستای خوبی داری و در آمد خوبی داری و در کل دیدی شرایط ایده آله بگو شاید این گرمایی هست که داره منو میپزه و من حس نمی کنم!

اگه یه ذره اوضاع سخت شده اما هنوزم تغییر نکردی بدون کم کم انقدر اوضاع سخت میشه که مجبور به تغییر بشی! زمانی تغییر کن و وارد شرائط جدید بشو که مجبور نباشی! این بهترین فرصت برای تغییره! آدم با عزت نفس اینجوریه! زمانی حرکت کن که هیچ مشکلی نداری این باید برات افتخار آمیز باشه که قبل تغییر، تغییر کنی! سکون نابودت میکنه! ما برای پیشرفت و حرکت ساخته شدیم! من همیشه به خودم و دیگران میگم:

تنها دشمن هر کسی تو زندگیش فقط و فقط خودشه!

ما هر لحظه میتونیم با تغییر افکار و نگرش حال خودمونو خوب کنیم و برای پیشرفت خودمون تلاش کنیم! زندگی میدان جنگه... این جهان عین زمینی میمونه که توش باید بذر بکاری و برداشت کنی! باید تلاش کنی! اما بعضی هامون تا از دست روزگار پس گردنی نخوریم تغییر نمیکنیم! تجربه بهم میگه: رضا؟ قبل از هر تغییری تغییر کن! نذار کائنات و

جهان به زور تورو تغییر بده! چون پس گردنی جهان خیلی درد داره! خوش به حال کسانی که منظور منو فهمیده باشن و تا شرایط وخیم نشده تصمیم بگیرن تغییر کنن...

آدم کی باید تغییر کنه؟

به نظر من آدم باید زمانی تغییر کنه که هی داره یه سری اتفاقات مشابه به هم و بد اتفاق میوفته. اگه تغییر کردی که جهان همراهیت میکنه اما اگه تغییر نکنی جهان به زور تورو تغییر میده و گوشتو میپچونه! بهترین زمان برای تغییر زمانیه که قبل هر تغییری تغییر کنی!

یعنی زمانی که حس میکنی همه چی عالیه! همون جا باید شک کنی و تغییر کنی... اگه تغییر نکنی و دلخوش باشی به این شرایط به ظاهر عالی اوضاع آرام آرام بد میشه! اوضاع که بد بشه باز خیلی از آدمها تغییر نمیکنند و وایمیستند تا جهان با شدت وحشتناکی بهشون فشار میاره و در واقع مجبورشون میکنه که تغییر کنند!

دوستان قبل اینکه جهان شمارو مجبور به تغییر کنه خودتون تغییر کنید...

اگه میخوای تغییر کنی همین الان که اوضاع خوبه یه تغییری در خودت و زندگی و کسب و کارت ایجاد کن! یه محیط به ظاهر ایده آل تورو ترسو بار نیاره! هر وقت دیدی اوضاع خیلی خوبه بدون این زمان بهترین زمان برای یه چالش جدید! اگه اینکارو نکنی جهان مجبورت میکنه تغییر کنی اما ۵ سال بعد... آروم آروم همه چیتو از دست میدی و به روزمرگی میرسی و آروم آروم به بی هدفی میرسی آروم آروم به پوچی میرسی آروم آروم در آمدت کم میشه و آروم آروم میپوسی! و آروم آروم روابط خانوادگیت بهم میخوره و سرمایه تو از دست میدی اما چون آروم آروم متوجه نمیشی! یه روزی از خواب بلند میشی و میبینی زندگیت وحشتناک شده و مجبور میشی تغییر کنی!

کیا میتونند این کارو انجام بدن؟ چند درصد مردم میتونن؟ اون ها خلاق ترین و بهترین و ثروتمند ترین و با عزت نفس ترین افراد دنیا هستن!

تغییر کن چون تو مسئول صد در صد زندگی! عموم آدمای میترسن مسئولیت کار هاشونو بر عهده بگیرن و به هر دری میزنن که یا ازش فرار کنن یا گردن کسی دیگه بندازن! اگه میخوای عزت نفس داشته باشی باید مسئولیت صد درصد زندگیو بر عهده بگیری! این کار اوایل شهامت بالایی میخواد اما کم کم زندگی دگرگون میشه!

وقتی مسئولیت صد در صد خودت و زندگی و احساسات رو بر عهده میگیری وقتی یه شکست خوردی نمیگی فلانی مقصر بود! بلکه میگی: تقصیر خودمه و من درستش میکنم! نشانه یه آدم قوی اینه که مسئولیت میپذیره. یه انسان با عزت نفس مسئولیت تمام جنبه های زندگیشو برعهده میگیره...

هر بلایی که به سرش بیاد میگه خودم مقصرم! و دلیل رو در خودش جستجو میکنه. این واقعا جیگر میخواد! هر کسی از پس این مسئولیت پذیری بر نیواد! اگه خیانت مبینی تو مقصری اگه کسی سرت داد میزنه ناراحت میشی تو مقصری! و این مسئولیت پذیری برای هر کسی قابل تحمل نیست!

وقتی مسئولیت پذیر میشی در برابر مشکلات میگی: من اگه خودمو تغییر بدم مشکلم حل میشه! این کار یه انسان قوی میخواد! نخواه که کسیو تغییر بدی... این انرژی رو بذار برای تقویت و خودسازی خودت! هر چی عزت نفست بالاتر بره مسئولیت پذیر تر میشی و یه روزی میشه که تو هر اتفاقی رو در خودت جست و جو میکنی و هر لحظه برای تغییر آماده ای!

اگه کسی بهت خیانت کرد نگو اون مقصره! نه! بگو من چه باورهایی داشتم که این اومد تو زندگی! خود من تو ۱۷ سالگی شکست عشقی خوردم و تا ۲ سال داغون بودم... ولی الان بخشیدمش و براش آرزوی موفقیت میکنم! قطعاً مقصر خودم بودم! شرایط و تمام اتفاقات زندگی رو بر عهده بگیر تا مالک زندگی بشی!

در تمام جاهای زندگی مسئولیت پذیر باش! به این میگن عزت نفس! اگه مشکلی برات پیش اومد نگو: آی این مملکت مقصره تقصیر دولته! یا تقصیر خداست!

ما باید مسئول زندگیمون باشیم! ما نمیتونیم مسئولیت کامل هیچکسو جز خودمون برعهده بگیریم! حتی اگه اون شخص فرزندمون باشه! هر کسی میتونه به راحتی با ساختن چند تا باور درست خودشو کامل از ما جدا کنه! تو نمیتونی

کاری برای دیگران کنی فقط میتونی در مدار درست قرار بگیری تا آدمای درست تو زندگیت وارد بشن و از تو یاد بگیرن و میتونی الگو بشی براشون و تاثیر گذار باشی! ولی تو نمیتونی کسیو تغییر بدی وقتی خودت اوضاع نا مناسبه! هر اتفاقی میوفته خودت مقصری! زندگی ما ربطی به تحریم ها نداره! ما خودمونیم که زندگی خودمونو رقم میزنیم! همش خودمون!

آدمای دوست ندارن مسئولیت زندگیشونو بر عهده بگیرن! میخوان خدارو مقصر بدونن یا مثلاً امریکارو! یا همسر یا کارمنداشو یا رئیس جمهور رو... چند درصد هستن که خودشونو مسئول زندگیشون میدونن؟

اونا آدمایی هستن که عزت نفس بالایی دارن!

خیلی ها فکر میکنند اگه امریکا بودن خیلی میتونستن پیشرفت کنند در صورتی که اصلاً اینجوری نیست! در همین امریکا هستن افرادی بسیار بد بخت! در همین سوئیس که پولدارا هستن گدا ترین هارو هم داره و خیلی از زن ها به پست ترین کارها رو آوردن برای پولدار شدن!

فکر نکن اگه سوئیس به دنیا میومدی وضعت بهتر بود! نه... سوئیس هم بد بخت بیچاره زیاد داره با این که کل دنیا هم قبولش دارن! شیطان در ذهن ما مقصر دونستن بقیه رو زیبا جلوه میده! به خصوص بار ها به پدرمون گفتیم اگه به جایی نرسیدیم به خاطر تو بوده... پس در مورد تمام زندگیت مسئول باش و اگر مسئول باشی میتونی زندگیتو تغییر بدی!

باور کنید شما نقاش زندگیتون هستید و در هر ثانیه با نوع فکری که دارید زندگیتونو رقم میزنید! همه چیز دست شماست! شما مسئول تک تک اتفاقات زندگیتون هستید! صد البته این پذیرش اولش سخته... میدونی چرا؟ چون عموماً آدمای دوست دارن مشکلات زندگی خودشونو به دیگران ربط بدن و دنبال مقصر هستن. آخه اینجوری منیت وجودشون کمتر له میشه! اما کسیکه میگه من مسئول زندگیمم و هر اتفاقی برام بیوفته مقصرش خودمم: شاید اوایل یکم تو درد سر بیوفته اما کم کم پخته بار میاد و افسار زندگیش رو به دست میگیره و همیشه اتفاقات خوب رو تجربه میکنه. دوستان خوبم؟ تنها کسی که میتونه به شما کمک کنه تا پیشرفت کنید فقط و فقط خودتون هستید. فقط خودتی که میتونی به خودت کمک کنی! منتظر منجی نباش! منتظر دستی که بخواد بلندت کنه نباش...

من خیلی هارو دیدم که به امید همچین دستی نشستن و منتظرن که یه رخدادی یا اتفاقی بیوفته تا مثلاً شاغل بشن یا زندگیشون عوض بشه. این مدل آدمای زمانی به یاد تغییر میوفتن که شرایط زندگی براشون سخت بشه. شاید مسئولیت پذیری اولش کار سختی باشه اما قطعاً برای تصمیمات مهمی که قراره در آینده بگیری خیلی کمکتون میکنه... چون تو انتخابات بیشتر دقت میکنی!

زندگی خوب رو باید بسازی... همینجوری نمیشه باور کن! نباید دست خالی بدون هیچ آموزشی و بدون هیچ احساس مسئولیتی وارد دنیای پر از چالش بشیم! دنیا پر از چالشه و ما باید یاد بگیریم در اتفاقات چه عکس العملی رو از خودمون نشون بدیم. هیچوقت نذار وقتی وارد بحران شدی و حالت خیلی بد شد بعد بری آموزش ببینی و تغییر کنی... که به همه بگی: ای وای پیش کی برم... کدوم کتاب رو بخونم!

اینجوری استرس میگیری! استرس یعنی: من فلان جای زندگیم آموزشی ندیدم و الان قلبم میلرزه! وقتی مسئولیت پذیر بار بیایم قبل از تغییر به فکر تغییر هستیم. تو تغییر ما لوبیا نمیکاریم که ۳ ماه صبر کنیم و بعد برداشت کنیم و از ریشه بزیمش! نه!!! ما درخت گردو میکاریم شاید چند سال طول بکشه تا رشد کنه اما اگه رشد کنه و شروع کنه به گردو دادن سال های سال بدون زحمت به شما بار میده... وقتی مسئولیت پذیر باشی در شرایط سخت تعجب میکنی که انقدر خونسردی!

آدمای دو تا معلم دارن! یکی آموزگار و روزگار... هرچه با شیرینی از اولی یاد نگیری دومی با تلخی بهت یاد میده!

سرنوشت ما نوشته شده؟

به قول قرآن ما هر اتفاقی که تو زندگیمون میوفته ما کسبت ایدیهیم هست. یعنی چی؟ یعنی هر اتفاقی که ما تو زندگی تجربش می کنیم حاصل کارهاییه که خودمون میکنیم... نه هیچ چیز دیگه و نه کس دیگه!

ما سازنده خودمون هستیم... ما معمار زندگی خودمون هستیم! تقدیر و سرنوشت هیچکدوم از ما نوشته نشده. درواقع شما فکر می کنی و تلاش می کنی و همون سرنوشت میشه!

شما هزاران هزار سرنوشت رو به روت هست که انتخاب می کنی سرنوشتت چی باشه ! نگید که سرنوشتم اینه که مثلاً تو این خونه باشم یا اینکه برای من نوشته شده که اینجوری تو سختی زندگی کنم... نه ! نه اینجوری نیست... تو میتونی با تلاش کردن شرایط زندگیتو عوض کنی! شاید برات جالب باشه اما عموم ثروت مندان جهان اوایل زندگی سختی داشتن... اگه میپذیرفتن که زندگی یعنی همین... هرگز پیشرفت نمیکردن... هرگز!

هرچقدر عقل آدم بیشتر میشه بیشتر میفهمه که سرنوشت آدم دست خودشه. آدم با انتخاباشون سرنوشت خودشونو میسازن... باور کن هیچ چیزی با ماشالله ایشالله ان شالله به وجود نمیداد! در واقع تغییر تو از زمانی شروع میشه که تو متوجه بشی که همه چی از ذهنت شروع میشه!

یه تمرین مسئولیت پذیری بهتون میدم حتما انجامش بدید :

فکر کن ۵ سال گذشت و تو کنار پنجره ایستادی و داری فکر می کنی... به نظرت ۵ سال دیگه جایگاهت کجاست؟ به چیا می رسی؟ چه دستاوردهایی داری؟ در زمینه رابطه.. سلامتی.. پول... دوست داری به کجاها برسی؟ همرو بنویس... و در انتها که تموم شد بگو:

من حاضرم برای این اهدافم چه بهایی بدم؟

وقتی نوشتی بگو : من مسئولم که به این اهدافم تا پنج سال دیگه برسم...

اگه نرسیدم هیچ کس جز خودم مقصر نیست... این نوع نگاه به آدم قدرت میده !

مسئولیت پذیر و از همین الان بلند شو و بگو بسم الله و شروع کن. همه چی از کارهای ساده اما مداوم شروع میشه... تو همین گام های ساده رو برداری کم کم نتایج بزرگ رو تجربه میکنی.

فرمول دوازدهم: خوشبختتر در گرو هیجکسرو هیچ چیز نیست

تعریف هر کسی در مورد خوشبختی متفاوت و ولی عموم ماها خوشبختی رو در گرو چیزی میدونیم. مثلاً یکی میگه اگه من فلان دانشگاه قبول بشم خوشبختم. یکی میگه اگه فلان خونه و ماشین بخرم خیلی خوشبختم... یکی هم ممکنه بگه من اگه با فلانی ازدواج کنم خوشبخت میشم!

ولی حقیقت ماجرا اینه که احساس خوب و خوشبختی در گرو هیچی نیست! بلکه کاملاً به چیز ذهنیه... اگه واقعا از همینیه که هستی راضی نباشی اگر دو روز بعد به هدفتم برسی زیاد ذوق نمی کنی. شاید مثلاً به چند روز حالت خوب باشه... اما بعدش بازم حالت به جوریه میشه و انگاری بازم از خودت راضی نیستی!

مثل کسیکه با هزار ذوق و شوق میره ماشین میخره تا چند روز اول همش با آب میشورتش اما چند وقت که میگذره دیگه بهش نگاهم نمیکنه! چون لزوماً مسیر زندگی باید برامون جذاب باشه نه صرفاً رسیدن به هدف.

میدونی خوشبختی یعنی چی؟ خوشبختی و احساس خوب یعنی لذت بردن از چیزای ساده و پیش پا افتاده یعنی به گل بینی بوکنی و کیف کنی یا ماه رو بینی و لذت ببری! زندگی یعنی بری ورزش کنی و بعدش صبحونه بخوری... زندگی یعنی به فامیل دورت زنگ بزنی و خبرشو بگیری! زندگی یعنی بری طبیعت و درختارو بینی یا بری کنار ساحل... اما خیلی ها میگن: نه... من باید به این هدفم برسیم بعد خوشبخت میشم! بعدش میرم از زندگی لذت می برم! اما حقیقت ماجرا این نیست!

لطفا... خواهشا! احساس خوبتون به چیزی و کسی وابسته نباشه! نگو فلانی باید باشه تا من احساسم خوب بشه! نگو من باید کنکور قبول شم که انسان با ارزشی بشم و حالم خوب بشه! تو مساوی اون چیزی نیستی که میخوای بدست بیاری! تو مساوی همین چیزی هستی که الان داری. درسته آدم به هدفش برسه حالش خیلی عالی میشه اما این دلیل نمیشه که تو زندگی نکنی!

از بچگی مارو کمال طلب بار آوردن و فقط نمره های ۲۰ مارو تشویق کردن... نه ۱۷ و ۱۸ و ۱۶ رو... بخاطر همین ما تا کامل نشیم خودمونو دوست نداریم! اگه میخوای عزت نفس داشته باشی خواهشا خودتو به نتیجه و هدف وابسته نکن. خوشبختی و احساس خوب در گرو هیچی نیست بلکه کاملاً به جنس نگرش و نوع باورت بر میگردد.

ازت میخوام هدف هاتو طوری تنظیم کنی که هم زندگی کنی و هم به اهدافت پردازی... مثلا اگه میخوای کاری کنی
یه جوری برنامه بریز که هم بازی و تفریح کنی و هم با خونوادت باشی و در کل احساس خوبت فقط رو هدف نباشه!
بخند و لذت ببر و به هدفت برس!

بگو من این هدف رو برای خودم ریختم اما بهش نمی چسبم. به زندگی می پردازم و هدف هامم دنبال می کنم! اگه
رسیدم که حالم بهتر میشه اگه هم نرسیدم خب من از چیزی بخاطرش نردم و زندگیمو کردم... میدونی راز چیه؟ راز اینه
که اگه شما زندگی کنید و از مسیر زندگی لذت ببرید اگه به هدفتونم برسید این هدف خیلی کاراییش بیشتره تا زمانی
که آدم فقط به هدفش فکر کنه و به خانواده و تفریحات و سلامتییش نپرداخته باشه!
به اهدافتون نچسبید و برای خدا خط و نشون نکشید که باید اینجوری بشه! یادت باشه که خدا همیشه ساده ترین راه و
بهترین راه رو جلوت میذاره. دندون به جیگر بگیر و بهش اعتماد کن.
بدونید که خوشبختی فقط یه چیز ذهنیه پس احساس خوبتو به نتیجه گره زن و از مسیر رسیدن به هدف لذت ببر!

قانون سیزدهم عزت نفس: دنبال تغییر خودت باش! نه دیگران!

اوایل که می خواستم تغییر کنم خیلی برای تغییر خودم تلاش میکردم و کلی مطالعه میکردم و بلاخره بعد از چند ماه به
طرز عجیبی رشد کرده بودم و به تموم آرزو هام رسیده بودم... ولی یه مشکل بزرگ برام به وجود اومد! وقتی می دیدم
اطرافیانم یه سری باورهای منفی دارن و یه جورایی با حرفا و باورهای غلطشون با همدیگه بد برخورد میکردن من خیلی
اذیت میشدم! البته خیلی بهشون تذکر میدادم... اما کو گوش شنوا؟
میگفتم این طرز برخورد شما درست نیست...

این برخورد این نتیجه رو بعد چند ماه به دنبال میاره و از روی دلسوزی مدام تذکر میدادم... اما به نظرت نتیجه چیشد؟
هیچی... لجبازی ها شروع شد و کلا شده بودم یه پا حاجی گیرینف! قصد من دلسوزی بود اما اینا فکر میکردن من
دارم گیر میدم!

بعدش که ریز فکر کردم و از چند نفر مشورت گرفتم متوجه شدم: ما نمیتونیم کسیو تغییر بدیم که درست زندگی کنه بلکه ما فقط میتونیم به دیگران اطلاعات بدیم... تا کسی نخواد اصلا حرفمونو نمیشنوه!

اصولا آدما زمانی به یاد تغییر میوفتن که زندگی برایشون سخت بشه و من درونشون بشکنه! اینجوری عموماً آدما تشنه تغییر میشن و از اونجا به بعده که میره دنبال اطلاعات و خدا هم به وسیله بینهایت دستاش بندشو هدایت میکنه تا تغییر کنه.

ولی ما نمیتونیم کسیو تغییر بدیم. ما فقط میتونیم به دیگران اطلاعات بدیم! حتی خدا هم به پیامبرش تو قرآن گفت که تو نمیتونی کسیو تغییر بدی! تو فقط پیام رسان هستی...

اگه زیاد انتقاد کنی و تذکر بدی کم کم نفوذ کلامت کم میشه و حتی ممکنه به جدل کشیده بشه. به نظرم بهترین راه تأثیرگذاری اینه که ما خودمون به چیزایی که میگی عمل کنیم و از چیزی که هستیم راضی بشیم تا نتیجش نمود پیدا کنه و اگه اینوادامه بدیم کم کم اطرافیانمون تغییرات مثبت مارو میبینن و همین باعث میشه کنجکاو بشن و از روش ما تقلید کنن!

من خیلی دلسوزی میکردم و مدام تذکر میدادم و همین باعث میشد عزت نفسم کم بشه چون حرفمو گوش نمیدادن!
مثلاً: میگفتم حرف منفی نزنید... کلام قدرت داره! اما گوش نمیدادن...

اما شما این کارو نکنید. اگه دیدید اطرافیانتون دارن حرفای منفی میزنن یا دارن به نادرستی با هم برخورد میکنن اول به تذکر بدید اما اگه دیدی متوجه نمیشن اعراض کن! یعنی به قول قرآن رو برگردوندن! تا ازشون تأثیر نگیری و سست نشی. شما مسئول تغییر دیگران نیستی آدما خودشون باید به خودشون بیان. شما نمیتونی کسیو تغییر بدی مگر اینکه خودش بخواد...

به جای تغییر دیگران روی خودت کار کن!

همین الان تو کاغذ با خط درشت بنویس: من نمیتونم کسیو تغییر بدم. من فقط میتونم خودمو تغییر بدم و اگه من خودمو تغییر بدم اطرافیان و محیط و جهان من هم کم کم تغییر میکنه!

قانون چهاردهم عزت نفس: از کسرت نساز!

یه سوال؟ تا حالا شده کنار یه آدم معروف بشینی و خودتو گم کنی و صدات بلرزه؟ میدونی مشکل از کجاست؟ مشکل از اینه که ما از دیگران بت میسازیم!

من با چند تا آدم واقعا تاثیر گذار و سرشناس هم کلام شدم... خیلی جالبه! عموم آدمای معروف و ثروتمند دوست دارن با کسایی همنشین باشن که قوی باشن و عزت نفسشون بالا باشه! وقتی رفتی پیش یه آدم سرشناس دست بده و ریلکس بشین و ضایع بازی هم در نیار که مدام بپرسی: ببخشید؟ ماشینتونو از کجا خریدین؟ لباستونو از کجا خریدین؟ این کارارو آدمای بی عزت نفس میکنن!

تو که عزت نفس داری باید چشات سیر باشه. آدمای سرشناس و ثروتمند عاشق کسایی هستن که عزت نفس بالای دارن... کسایی که عزت نفس ندارن همیشه سرشون پیش آدمای سرشناس پایینه و خودشونو کوچیک مبینن! دوستان؟ آگه کسی تو زندگیت هست که فکر میکنی خیلی از تو سر تره بدون خیلی خودتو دسته کم گرفتی... آدمایی که برای خودشون ارزش قائل نیستن همیشه از یه سری آدم بت میسازن و خیلی برای خودشون طرف رو گندش میکنن! مثلا یکی واقعا پولداره... تا مبینش مثل برق بلند میشه میگه: سلام آقا دست بوسم... بیا بشین! مخلصیم! و وقتی با طرف میخواد بحرفه صداتو میلرزه!

اوج عزت نفس زمانیه که: وقتی با یه آدم ثروتمند صحبت میکنی طوری صحبت کن که اون طرف حس کنه تو چیزی از اون کمتر نداری! سرتو بگیر بالا... خودتو باور کن! اینجوری این آدمای خیلی بیشتر دوست دارن با تو رابطه داشته باشن! آدمای با عزت نفس قبول دارن اون طرف خیلی کارش خوبه اما قبول ندارن که خودشون خیلی پایین! شاید اون طرف تو اون حوزه خودش پیشرفت کرده اما تو هم تو حوزه های دیگه میتونی پیشرفت کنی حتی آگه الان پیشرفت نکردی این پتانسیل رو داری که پیشرفت کنی! تو چیزی از بقیه کم نداری!!!

از آدما غول نسازید! هممون بنده های خداییم!!!

اگه دنبال کار میگردی برو با ثروتمند ترین آدمای شهرت مصاحبه کن!

و با این باور برو که میدونی جوابتو میده... وقتی با این باور بری سمت اونا خیلی هم تحویلت میگیرن... تو راه به خودت بگو که آدم با ارزشی هستی. تو هیچ فرقی با یه آدم ثروتمند نداری!!! تو لایق و شایسته و ثروتمند و پاک و مقدس به دنیا اومدی. تو قسمتی از خداوند هستی... ضعف نشون نده به این افراد!

وقتی با کسی صحبت میکنی نگو: ببخشید مزاحم شدم میدونم سرتون شلوغه! نگو: وقت شما خیلی گرانبهاست! من نوکر شما هستم! اگه اجازه میدی من یک ثانیه وقت شمارو بگیرم مزاحمتون شدم سرتونو دارم درد میارم!

خودتو کوچیک نکن! تو آدم بزرگی هستی!

خیلی ها وقتی میخوان با یه آدم مثلا بزرگ حرف بزنن میگن: ببخشید دارم سر شمارو درد میارم ببخشید که دارم وقت شمارو میگیرم... یه حرفی دارم... اگه اجازه بدید برای ثانیه ای وقت شما رو بگیرم... چرا باید کسی اینجوری حرف بزنه!!!

اگه میخوای صحبت کنی با این باور که من دارم حرفای ارزشمندی میزنم و وقت کسیرو نمیگیرم حرف بزن! به این میگن عزت نفس! کسی که عزت نفس داره باید یاد داشته باشه با آدمای موفق ارتباط بگیره!

اگه بتونی با آدمای موفق برخورد کنی و آدمای موفق رو دور خودت جمع کنی کم کم خودتم موفق میشی. کتاب خوندن به تنهایی تورو موفق نمیکنه باید با آدمای موفق رفت و آمد داشته باشی و دوست موفق پیدا کنی! وقتی با چشمت ببینی کسی به موفقیت رسیده باور ممکن بودن بهت دست میده! تازه اگه بتونی با آدمای موفق و پر انگیزه دوست بشی متوجه عیب هات میشی و خودتم انگیزه میگیری. دیدن یه آدم موفق خیلی بیشتر به آدم انگیزه میده تا اینکه تو کتاب در مورد انسان موفق بخونی!

اما از کسی بت نساز! تا یه ثروتمند تر از خودت دیدی نلرز به خودت... احساس کوچیکی بهت دست نده! سر خم نکن! صدات نلرزه! این آدم متفردن از اینکه تو در مقابلشون ضعف نشون بدی! اگه میخوای با آدمای معروف دوست باشی اول باید خودتو باور کنی! اما اگه ضعف نشون بدی هیچکی بهت محل نمیده...

این یک قانونه : برای خودت ارزش قائل باش تا دیگران هم برات ارزش قائل بشن!

خودتو باور کن.. عزت نفس داشته باش ! قدرت ، عامل برتری افراد نیست... عامل برتری ایمان و باوره! وقتی خودتو باور داشته باشی پیش آدمای ثروتمند اصلا احساس کمبود نمیکنی ! خیلی محکم دست بده و خودتو معرفی کن! و اگه این کارو کنی اونم برات ارزش قائله و دوست داره باهات دوست باشه ! اگه الان در وضعیت مالی خوبی نیستی دلیل بر این نیست که قراره تا اخر عمر در همین وضعیت بمونی... اگه میخوای ثروتمند شی از همین الان باور داشته باش و احساس ضعف نداشته باش ! با قدرت صحبت کن! و قبل اینکه بخوای به یه پولدار نزدیک بشی بگو من آدم بسیار با ارزشی هستم ! از خداهش باشه داره با من حرف میزنه. منم خیلی حرف ها و خیلی چیزا و خیلی تجربه ها دارم. اونم انسان با ارزشیه منم آدم با ارزشی هستم!

نکه موقع ارتباط گرفتن با یه آدم موفق بگی :

خدایا کاری کن جواب سلام منو بده... خدایا؟ میشه باهات حرف زد... خدا کنه بهم محل بده نگام کنه... این حرفارو زنن! بگو از خداهش باشه که با من صحبت کنه! از خداهش باشه که دعوت منو پذیرفته ! اینو باور کن تا ارزشمند بشی و بقیه برات ارزش قائل باشن...

خیلی ها هستن هیچی پول ندارن اما خدای اعتماد به نفس و عزت نفس بودن و بخاطر همین حس ، رفتن با آدمای پولدار شریک شدن!

خیلی این مبحث رو دوست دارم. میدونی چرا ؟ چون به طرز عجیبی به آدم قدرت میده... کسی که عزت نفسش کمه در بزرگ کردن دیگران و کوچیک دونستن خودش خیلی اغراق میکنه.

همه ما بنده خدا و اشرف مخلوقاتیم. ما هیچ تفاوتی با هم نداریم... اگر هم کسی به موفقیتی رسیده فوقش میتونه الگوی ما بشه و ما هم اگه تلاش کنیم قطعاً چند سال بعد میتونیم به همین موفقیت ها برسیم... چرا باید به کسیکه موقعیتش از ما بهتره حسادت کنیم یا دست و پامون بلرزه یا نتونیم جلوش محکم و ایستیم؟

وقتی به انسان موفق رسیدی تو چشماش نگاه کن و حرف بزنی... سرتو برنگردون... خجالت نکش! باید تمرین کنی تا برات عادی بشه. تو باید عزت نفس داشته باشی و این ممکن نیست مگر اینکه تو پا بذاری رو اون سد های ذهنی خودت!

آدمارو دستان خدا ببین

آدمارو دستی از بی نهایت دستان خداوند ببین و تو ذهنت به هیچکس جز خدا قدرت نده... اگر هم کسی بهت نه میگه بدون خدا برای کمک کردن به تو بی نهایت دست داره! از آدما غول نساز! اگر هم کسی کمکت کرد از اون شخص تشکر کن اما یادت باشه که این شخص دستی از بی نهایت دستان خداوند بود و خدا برای باز کردن گره های زندگی بنده هاش از بی نهایت دستاش استفاده میکنه.

میخوام یه تمرین بدم :

همین الان زنگ بزنی به یه انسان موفق... یا برو محل کارش و وقت بگیر... وقتی هم رفتی خیلی محکم دست بده و بگو : ببخشید میخوام بدونم شما چجوری موفق شدید و میخوام ازتون الگو بگیرم!!! خیلی راحت و محکم حرف بزنی و اصلاً حس نکن که وقتشو گرفتی یا بخوای زود بری... نه... این تمرین رو انجام بده و مطمئن باش اگه این تمرین رو انجام بدی من بهت مژده میدم که عزت نفست داره بالا میره!

دنیا به آدمای جسور پاداش میده . اگه این تمرین رو انجام بدی مطمئنم بعدش اتفاقات خوب رو تجربه میکنی! تو این فصل سعی کردم کیسه عزت نفس شمارو ترمیم کنم و در فصل های بعدی شمارو با مفاهیمی آشنا می کنم که باعث میشه کیسه عزت نفس شما دیگه نشستی پیدا نکنه و پاره نشه... در فصل های بعدی خیلی ریزتر در مورد عزت نفس حرف میزنم...

این فصل تموم شد... منم برم یکم پیش مامانم بشینم آخه چشماشو عمل کرده باید قطره بریزم تو چشمش

فعلاً

پایان فصل دوم

کتاب:

بهترین نسخه فوریت باش

نویسنده:

داداش رضا

😊 پیشنهاد میکنم کمی استراحت کنید و بعد فصل بعدی رو به یه چایی شیرین در کمال آرامش بخونید 😊

شروع فصل سوم

موضوع :

مبارز با منتقد درون !

لطفاً تا زمانی که تمرینات فصل قبل رو در صفحه محصول انجام ندادید وارد فصل بعد نشوید

سلام دوستان خوبم...

چه خبر؟! واقعا صحبت کردن در مورد عزت نفس خیلی برام جذاب و دوست داشتیه. میدونی چرا این کتاب رو نوشتم؟ چون واقعا لازم بود... آخه وقتی می بینی کشورمون بالاترین واردات لوازم آرایشی داره و یه نگاهی تو اینستا به بازیگرها و آدما تو خیابون می کنی متوجه میشی دلیل همه این کارا فقط جلب توجه هستش و انگاری همه گرفتار تایید از بیرون شدن! همه اینا برمیگرده به کمبود عزت نفس... واقعا بچه ها کسی که عزت نفس داره اصلاً دنبال این نیست که به هر نحوی دیده بشه!

بذارید این فصل رو شروع کنیم چون به نظرم وقتش رسیده که شمارو با شیطان درون آشنا کنم! تو این فصل میخوام در مورد منتقد درون صحبت کنم... مطمئنم شما همتون با این صدا آشناید! یه صدای درونی که مدام از ما ایراد میگیره! شاید باورتون نشه اما مباحثی که در ادامه براتون میگم شخصا زندگی خودمو به طور کل تغییر داده... چون من تا مدت ها در گیر این صدای بی رحم درونی بودم. میدونی چرا؟ چون یه صدایی بود که از درون منو می خورد! شاید بگی داداش رضا منظورت چیه!؟؟ بذار ساده برات بگم... من اشتباهات خودمو بد جور میچ گیری میکردم! میدونی چرا؟ آخه ذهن ما یه جوریه که اگه شما هزار تا کار خوب کنید انگار نه انگار... اما اگه یه کار اشتباه کنی مدام به روت میاره! هیشکی نمیتونه بگه من تو زندگی هیچ اشتباهی نکردم. منم از این قائده مستثنی نبودم... اما تفاوتی که من با بقیه داشتم این بود که به شدت منتقد درون داشتم! یعنی یه صدایی تو سرم بود که باهام دعوا می گرفت! مدام منو سرزنش می کرد و بعضی وقت ها سرم داد می کشید...

جالبه نه؟

یا زمانی که تو جمع می خواستم حرف بزنم مدام اشتباهاتمو میاورد جلو چشم و نمیداشت حرف بزنم... شاید تعجب کنی و بگی: داداش رضا؟ همچین چیزی مگه میشه ؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟

تعجب نداره...

آخه این مسئله ای که گفتم در سر تمام کسانی که عزت نفسشون کمه هست...

یه صدای شیطانی هستن که عین یه قاضی خیلی بی رحمه!

اگه به حرفش گوش ندید کل وجودتون استرس و اضطراب میشه... این صدا مدام ازتون عیب میگیره! یعنی اگه کاملترین کار جهانم بکنی اگه یه ایراد پیدا کنه کل کار شمارو مردود مبینه! به شدت هم سخت گیره و میشه گفت هیچ جوهره راضی نمیشه.

این صدا مدام رگباری پیام منفی میده و آسیبی که میزنه اینه که شمارو از درون میترکونه و حاصل این گفت و گوهای درونی این میشه که از خودت بعد یه مدت خیلی بدت میاد!
شاید برات جالب باشه که بدونی چی میشه که آدم اینجوری میشه...

چرا کسی منتقد درون میگیره؟

به نظر تو دلیل اصلی اینکه کسی منتقد درون میگیره چیه؟ دلیلش سادست. خود کم بینی! تا میخوای کاری کنی یه صدایی بهت میگه: برو بابا! باز جوگیر شدی؟ بس کن بابا.. تو همش همینی! لطفا واقع بین باش!!! تو نمیتونی! و متأسفانه این گفت و گوهای ذهنی مدام ادامه داره و ممکنه به شدت آدمو نا امید کنه! منتقد درون دوست نداره شما خودتونو دوست داشته باشید و عزت نفس داشته باشید.

به میزانی که آدم در کودکی سرزنش و سر کوفت و مقایسه شده باشه منتقد درون قوی تری داره. منتقد درون صدای پدر یا مادر یا کسیه که مارو بزرگ کرده! منتقد درون پیشرفت دیگران رو برات مرور میکنه و چوب میکنه و میزنه به سرت! منتقد درون تورو از درون کوچیک و له میکنه! بخاطر همین باید با این صدا جنگید! بهش بگو: از ذهنم دور شو! تو خیر خواه من نیستی! تو یه صدای درونی هستی که فقط هدفت اینه که شخصیت منو له کنی. از من دور شو! تو فقط بدیهامو بهم گوشزد میکنی... کارای خوبمو ندید میگیری!

منتقد درون به زور شمارو مجبور به کاری میکنه که دوست نداری انجامش بدی... منتقد درون اوایل یه جویری با شما حرف میزنه انگاری خیر و صلاح تورو میخواد! اما نه... اون یک شیطانیه! درسته بعضی وقت ها تورو به کار خوبم دعوت میکنه اما در کنارش به شخصیت هم توهین میکنه! منتقد درون هرگز خیر خواه شما نیست...

تنها راه درمان منتقد درون اینه که باهاش بجنگید و تا چند ماه به صدایش گوش ندید کم کم منتقد درون گم میشه و جاشو به عقل و منطق میده! استرس بعد گوش نکردن به صدای منتقد درون خوبه . نشون دهنده درست بودن روند بهبوده! به القائات منتقد درون بگو : خودم میفهمم/بس کن/ تو نمیخواد بهم بگی!

منتقد درون میگه برو خودتو بکش !

میدونستی دلیل خیلی از افسردگی ها و کمال طلبی ها و خودکشی ها بخاطر گوش دادن به صدای منتقد درونه؟؟ منتقد درون باعث میشه با خودت بد حرف بزنی بخاطر همین خیلی ها میرن خودشونو میکشن چون منتقد درون میگه خودتو بکش! به این صدای شیطانی گوش ندید و گرنه قوی میشه! منتقد درون میگه : تو مراقب خودت نیستی! اما تو بهش بگو : من خودم میدونم چی درسته چی غلطه... نیازی نیست تو بگی چی درسته چی غلط ! شاید تصمیماتم اشتباه از آب در بیاد... اما چون تصمیم خودم بوده براش احترام قائلم! تصمیم اشتباه بگیرم خیلی بهتر از اینه که به حرف تو گوش بدم! ای منتقد درون از من دور شو ای ابلیس! تو دوست من نیستی! تو شیطانی! تو رانده شده از درگاه الهی هستی!

تو میخوای ناامیدم کنی!

زمانی که شما در کودکی مدام سرزنش میشدی کم کم ناخودآگاهت قبول میکنه که تو ضعیف هستی و از یه سنی که بزرگتر میشی مثلا تو سن بیست سالگی این شیطان درون در آدم گنده میشه و این اتفاقات صورت میگیره و در درونت یه صدایی تورو هی سرزنش میکنه.

کسی که در گذشته از سمت خونوادش زیاد تحقیر شده باشه الان باورش شده که آدم خوبی نیست! مثلاً وقتی میخواد خودشو برای کسی خوب معرفی کنه مدام یه چیزی تو ذهنش هست که به خودش میگه : احمق... حرف زن... کلاس نذار بابا... تو گناهکاری... تو هیچی نمیفهی... تو بدی! این چه لباسیه.. خجالت بکش! لطفا لقمه بزرگتر از دهنه برندار... تو هیچی نیستی! و اینجوریه که عزت نفسش از بین میره و نمیتونه با قدرت حرف بزنه و صحبت کنه...

کار منتقد درون خیلی شبیه موریانه است!

موریانه درون چوب نفوذ می‌کند و چوب رو از درون پوک می‌کند! منتقد درون هم همین‌ها باعث میشه با نفوذ کردن به صدا های درونیت آرامشتو بهم بریزه و احساس لیاقت رو ازت بگیره تا در طولانی مدت حقیقتاً دیگه ارزش و احترامی برای خودت قائل نباشی و خیلی از فرصت هارو بخاطر همین عدم لیاقت از دست بدی!

کسیکه عزت نفس داره منتقد درون نداره! منتقد درون فقط برای کسانی که کیسه عزت نفسشون پاره شده و گرنه کسی که عزت نفس داره بیشتر تشویق گر درون داره تا منتقد درون!

منتقد درون مدام اینارو به آدم میگه:

چرا اشتباه کردی ابله!

تو چرا آدم نمیشی.. باز اشتباه کردی...

آخه چقدر تو نادونی..

چرا انقدر بی عقلی می‌کنی...

حرف نزن خجالت بکش..

تو آدم نمیشی.. تا کی میخوای اشتباه کنی..

تو چرا این کارو کردی دیوانه؟ واقعا که !!!

و ...

این صدای درونی میخواد شمارو کوچیک کنه و هدفش اینه که شما خودتونو دوست نداشته باشید و عزت نفستون رو از بین ببره و کل پیام هاش شاید دو کلمه هم نشه اما چون از درون خودته خیلی روت اثر میذاره!

زمانی که ما بچه بودیم در مقابل این افعال منفی مقابله می‌کردیم و وقتی کسی به ما می‌گفت تو نمیتونی: ما به طرف اثبات می‌کردیم که میشه و میتونیم! و پا فشاری می‌کردیم که اون کارو بلاخره انجامش بدیم!

منتقد درون راه درمون داره. من صدای منتقد درون خودمو از بین بردم و الان راهکارشو به شما هم یاد میدم! ولی قبلش بذار یه نکته جالب بگم:

منتقد درون دقیقاً چه فرق با عذاب و صدای دلره؟

شاید موقع خوندن متن بالا این سوال براتون پیش اومده باشه که منتقد درون دقیقاً چه فرقی با عذاب وجدان داره؟ شاید فکر کنی منتقد درون یعنی عذاب وجدان! اما نه! منتقد درون رو با نفس لوامه یا همون عذاب وجدان اشتباه نگیر. نفس لوامه یا همون عذاب وجدان شمارو تشویق به این میکنه که برید جبران کنید و بهتون امید به بخشش میده. اما منتقد درون شمارو از داخل میخوره... منتقد درون شیطانها!!! اشتباهات شمارو میکوبه تو سرتون. باعث میشه حالت از خودت بهم بخوره! باعث میشه بشینی مدام خودتو سرزنش کنی! هرگز عذاب وجدان رو با منتقد درون اشتباه نگیر... منتقد درون شخصیت شمارو له میکنه! بهتون فحش میده... منتقد درون عذاب وجدان نیست!

عموم کسانی که منتقد درون دارن در واقع فرق بین عذاب وجدان و منتقد درون رو نمیدونن بخاطر همین بهش گوش میدن. منم قبلاً فکر میکردم این صدا از خداست چون هی اشتباه هامو به رخ میکشید! یه جورایی فکر میکردم این کارو خدا میکنه تا من غصه بخورم که مثلاً بعدش خدا بهم بگه: آفرین گریه کن و ناراحت باش تا بیخشمت!!!

منتقد درون یه صدای درونی هستش که به شما توهین میکنه و ناسزا میگه. اما عذاب وجدان هرگز اینجوری با شما حرف نمیزنه!!! عذاب وجدان به جای توهین و ناسزا اتفاقاً تورو تشویق به این میکنه که جبران کنی... یعنی چی؟ یعنی خیلی با زبون نرم و صمیمانه بعضی وقت ها کمی سختگیرانه ولی منطقی ازت میخواد جبران کنی یا فلان کار اشتباه رو نکنی یا یه راهی رو نشونت میده که بری جبران کنی یعنی: **عذاب وجدان یا همون نفس لوامه شمارو تشویق میکنه جبران کنی... اما منتقد درون به شما توهین و ناسزا میگه و اینقدر این کارو میکنه که کلاً از خودت بیزار بشی و متاسفانه این کارو انقدر ادامه میده که نه تنها نمیری جبران کنی بلکه میگی:**

آب که از سر گذشت.. چه یک وجب... چه صد وجب!

دوستان خوبم؟

لطفاً گول این ترفند منتقد درون رو نخورید! منتقد درون رو با عذاب وجدان اشتباه نگیرید! خدا عذاب وجدان رو گذاشته برای اینکه ما آدمای وقتی کار بدی کردیم متوجه بشیم و بعد بریم جبران کنیم! نه اینکه بشینیم به خودمون بد و بیراه بگیریم! خیلی این موضوع مهمه! باور کنید با خفه شدن صدای منتقد درون نصف عزت نفستون بر میگردد! میخوام یه تمرینی بدم.

همین الان تو کاغذ بنویس منتقد درون کجاها لباس عذاب وجدان رو پوشیده و از آب گل آلود ماهی گرفته؟

کجاها منتقد درون باعث شده کار اشتباهتو ادامه بدی؟

بنویس و داشته باشش تا بدونی که منتقد درون عذاب وجدان نیست.

آسیب‌ها رو منتقد درون کجاهاست؟

شاید برات جالب باشه بدونی که منتقد درون چه آسیب‌هایی به آدم میزنه. البته اگه مطالب گذشته رو دقیق خونده باشید الان به راحتی میتونین پیشگویی کنین که مثلاً فلان جا میتونستی راحت حرف بزنی اما یه چی در درونت نمیداشت! یا یه کسیو دیده بودی اما نمیتونستی باهاش راحت حرف بزنی و صدات کم می‌شد...

منتقد درون باعث میشه شما خودتونو کوچیک ببینید و دیگه کارش به جایی میرسه که منتقد درون براتون تصمیم میگیره! منتقد درون لیاقت هر چیزی رو از شما میگیره... یعنی شما هر کاری که بکنی باز منتقد درون یه ایراد از توش پیدا میکنه و میگه کارت بدرد نخور بود!

منتقد درون اگر هم نتونه از شما ایرادی بگیره میره در گذشتون یه چیزی پیدا میکنه که بخاطرش شمارو سرزنش کنه! کلاً کار و رسالت منتقد درون مچ گیری از شماست. یعنی نه تنها دنبال عیب و ایراد از شما میگردد بلکه برای کاری که نکردید هم شمارو سرزنش میکنه!

مثلاً تصمیم داری فلان کارو کنی... هنوز اون کارو شروع نکردی اما از قبل منتقد درون تورو بخاطر این فکر سرزنش میکنه و میگه: هه... برو بابا... تو نمیتونی!

میدونی مشکل اساسی چیه؟ مشکل اساسی کسانی که منتقد درون دارن اینه که به حرفش گوش میدن.

چون صداشو گوش میدن کاری میکنن که قوی بشه! و چون قوی میشه تسلط پیدا میکنه و عملاً عقل رو از کار

میندازه.

منتقد درون مدام احساس گناه میده

یکی از ویژگی های کسانی که منتقد درون دارن اینه که مدام احساس گناه و شرمندگی دارن...هیچی مثل احساس گناه به عزت نفس لطمه نمیزنه...

بدترین احساس... احساس گناه! اگه احساس گناه داشته باشه نمیتونه سرشو بالا بگیره! نمیتونه محکم صحبت کنه.

یه شیطانی داره مدام باخیلی از ماها صحبت میکنه که تو از درگاه خدا رانده شدی! بخاطر اشتباهات زیادت خدا میندازت جهنم! بخاطر خطای گذشتت! بزرگترین ویژگی منتقد درون اینه که تعمیم میده... یعنی چی؟ یعنی اگر خوب هم باشی و یه کار اشتباه بکنی به کل تعمیم میده و میگه: تو کلاً آدم نمیشی... نمیگه تو این کارت اشتباه بود! میگه تو کلاً آدم نمیشی...

من دیدم کسانی که به خاطر منتقد درون وسواس شدید گرفتن و حتی دیدم کسانی که نماز خوننشون رو هم قبول ندارن! چرا؟ چون منتقد درونشون مدام ازشون ایراد میگیره و میگه نمازت باطله! وقتی میگی چرا؟ منتقد درون میگرده یه عیب پیدا میکنه و میگه بخاطر این!

اگه یه آدمی که میخواد با خدا باشه منتقد درون داشته باشه ممکنه این منتقد درون کاری کنه که از کارای خویش لذت نبره و حتی از این مسیر خسته بشه! میدونی چرا؟ چون منتقد درونش فعاله و مدام میگرده دنبال اشتباهاتش تا بگه: **هه...**

تو این همه کار اشتباه کردی حالا داری خدارو صدا می زنی؟

دوستان خوبم؟ آسیب های منتقد درون زیاده و اگه بخوام درموردش حرف بزنم باید چند جلد کتاب بنویسم!

چطور منتقد درون رو ساکت کنیم؟

خب.. رسیدیم به اصل مطلب!

تو این بخش میخوام بهتون بگم که چطوری با منتقد درونتون مواجه بشید! اولین کاری که باید بکنید اینه که ببینید تو چه موردی منتقد درون دارید! کجاست که منتقد درون شما خیلی فعاله... اینو خودت باید تشخیص بدی ...

مثلا یه شخصی منتقد درونش در اشتباه کردنش بود. زمانی که اشتباهی می کرد منتقد درونش فعال می شد و مدام ام تو ذهنش بهش توهین می کرد! یا یه شخصی منتقد درون داشت و مدام تو نمازش می گفت: نمازم قبول نیست و باطله! یا یه شخصی منتقد درون داشت که بیخود و بی جهت بخاطر کوچیکترین چیزهای روزمره خودشو سرزنش می کرد!

پس قدم اول شد شناسایی اینکه کجا منتقد درون دارید.

دلیل خیلی از منتقد درون ها چیه ؟

طبق تجربه ای که خودم کسب کردم و پای حرف خیلی ها نشستم متوجه شدم که عموم منتقد درون ها بخاطر اشتباهه. همه ما تو زندگیمون اشتباهاتی مرتکب شدیم... خیلی خوبه اینو قبول کنی که هر کسی هر جایی که هست بهترین خودشه! یعنی زمانی هم که تو اشتباهی مرتکب شدی بهترین خودت بودی و الان هم که از اشتباه گذشت ناراحتی بهترین خودت هستی...

از گذشته باید آموخت نه آویخت! شکست پل پیروزیه! عموم تصمیمات خوب ما بخاطر تجربه ماست و تجربه هم از اشتباه میاد! پس برای چی ناراحت باشیم؟ عموما اشتباهات ما بعداً پل پیروزی ما میشه! همین اتفاق به ظاهر بد بعداً خیلی رشدت میده! هیچ چیزی تو این دنیا صد در صد بد و صد در صد خوب نیست... همه چی نسبیه!

درمان منتقد درون ممکنه چیزی بین ۳ الی ۵ ماه طول بکشه! پس کم نیارید...

منتقد درون به روح میچسبه و باید زمان بذاری تا این صدارو از خودت دور کنی! تا بخواد از روح کنده بشه مدتی زمان میبره... زمانی میتونی کامل منتقد درونتو خفه کنی که دیگه به خودت توهین نکنی و خودتو سرزنش نکنی...

خب این فصل هم تموم شد....

الان ۵ فروردینه

قرار بود بریم خونه مادر بزرگم .. اما بابام میگه فردا... آخه چرا!!!!!!!!!!!!!!؟

ولی اشکال نداره...

باعث شد این فصل از کتاب رو بنویسم :

پایان فصل سوم

کتاب:

بهترین نسخه فوت باش

نویسنده:

داداش رضا

😊 پیشنهاد میکنم کمی استراحت کنید و بعد فصل بعدی رو به یه چای شیرین در کمال آرامش بخونید 😊

شروع فصل چهارم

موضوع :

مهر طلب مهربون نیست!

لطفاً تا زمانی که تمرینات فصل قبل رو در صفحه محصول انجام ندادید وارد فصل بعد نشوید

سلام دوستان خوبم

به فصل جدید این کتاب خیلی خوش اومدید. حقیقتاً خوشحالم که دارم در مورد موضوعی کتاب می‌نویسم که حس می‌کنم برای هر جوونی لازمه. چون تا عزت نفس نداشته باشی با اولین شکست کم میاری و نمیتونی پاشی! چند وقت پیش تو خیابون بودم یه پسره سر چهار راه آدامس میفروخت. من یه آدامس ازش خریدم و دوتومی بهش دادم گفتم باقی پول مال خودت! من این کارو از سر دلسوزی کردم... اما ناراحت شد و بهم گفت:

بگیر! من گدا نیستم!

خیلی ازش خوشم اومد... این نشون دهنده عزت نفسشه! چون خودشو دوست داره قبول نکرد! میتونست گدایی کنه اما برای خودش ارزش قائله و میاد در قبال پولی که میگیره چیزی میده!

بریم سراغ این فصل. این فصل رو میخوام اختصاص بدم به بیماری مهر طلبی. اما چقدر ازش میدونی؟ شاید بگی چی هست؟ نمیدونم معنیشو...

مطالبی که در ادامه میذارم مشکل خیلی از دخترای کشورمونه و عموم روانشناس ها معتقدن که زن های ایرانی فرق بین مهربونی و مهر طلبی رو نمیدونن. میشه گفت کیسه عزت نفس عموم دخترها از همین قسمته که نشتی داره! میخوام بحث مهر طلبی رو با یه مثال آغاز کنم :

دیدنی بعضی ها برای اینکه کسیو سمت خودشون بکشونن همه کار میکنن اما طرف نه تنها محبت رو جبران نمیکنه بلکه بدترین کارهارو در حقش میکنه؟ دیدنی بعضی ها خودشونو در نظر نمیگیرن و نمیتونن در برابر درخواست دیگران نه بگن؟

مهر طلبی یعنی : کسی که خودشو دوست نداره و از خودشو خواسته هاش بخاطر کس دیگه میگذره و رسماً خودشو در نظر نمیگیره....

مهر طلبی به زبون ساده تر یعنی چی ؟

نمیخوام پیچیدش کنم! مهر طلبی یعنی دلسوزی بیجا! مهر طلبی یعنی خود رو فدا کردن! مهر طلبی یعنی گدایی محبت!
مهر طلبی یعنی خودتو در نظر نگیری ...

متاسفانه مهر طلبی یه بیماری روحی روانیه! درمان مهر طلبی نیاز به تمرین داره و چون اختلال شخصیت هست زمان میبره تا درست بشه! دختر های مهر طلب از نه گفتن میترسن! احساس گناه میگیرن... اگه مهر طلبی شدید باشه نیاز به دارو داره! مهر طلب ها رضایت همه رو میخوان و برای جلب رضایت کسی به راحتی خودشونو زیر پا میذارن! و به درخواست هاشون میگن: چشم! مهر طلبی دختر و پسر نداره... پسر هم میتونه مهر طلب باشه! اما در دختر ها شدید تره... مهر طلب ها مهربون نیستن! مهر طلب ها مریض هستن! دختر مهر طلب سریع گول میخوره! کافیه خودتو ناراضی نشون بدی! دختر مهر طلب احساس گناه میگیره و حاضره برات همه کار کنه که ناراحت نباشی!

مهر طلب ها تایید طلبن! دوست دارن شمارو راضی نگه دارن! اگه تو بگی نه... اونم اون کارو نمیکنه... کلا یه مهر طلب نظر دیگران براش مهم تره تا خودش!

مهر طلب ها از درون پوچن! اما حس میکنن مهربونن... نمیدونن مریضن! مهر طلبی مهربونی نیست! مهر طلبی مریضیه... دوره درمان داره و باید قرص بخوره طرف تا خوب بشه!

اول عاشق خودت باش بعد دیگران

متاسفانه بزرگامون دلسوزی رو برامون بد ترجمه کردن! به نظر شما ما کی میتونیم به دیگران کمک کنیم؟ اگه معنای دلسوزی رو اینجوری معنا کردی که من خودمو نابود کنم و به دیگران کمک کنم این خطرناک ترین کاریه که با خودت میتونی انجام بدی!

این مفهوم اشتباهه که انسان خوب انسانیه که خودشو فدای دیگران کنه! اول خودت بعد بقیه! احساس خودتم مهمه! اولویت اول زندگی خودت هستی و بعد دیگران! دیگران هم برات مهم باشن اما اولویت اول باید احساس خودت باشه!

لطفا از خودت زن تا کسیو پر کنی! و گرنه جای خالیش میمونه! دلسوزی به این معنا نیست که از خودت بکنی بدی به کسی!

خیلی از مادرا میگن من زندگیمو وقف همسر و بچم کردم اما این آدم بزرگ که شد تف انداخت تو صورتم! به نظر تو چرا این اتفاق افتاد؟ جوابش راحتته... جوابش اینه که اون مادر برای خودش ارزش قائل نبود! چرا زندگیتو وقف کسی میکنی؟ مگه به کور میتونه عصا کش کور دیگه باشه! اول خودت بعد دیگران! تو چیزو که خودت نداری نمیتونی به کسی بدی! این ساز و کار جهانه و در مورد هر کسی این کارو بکنی همین نتیجه رو میده!

وقتی بتونی خودت دلسوز خودت باشی عزت نفس میگیری! اول دلسوز خودت باش بعد دیگران... آدمای بی عزت نفس اصلا دلسوز خودشون نیستن و خیلی با خودشون بدن! اما کسی که عزت نفس داره خیلی دلسوزی میکنه برای خودش و همیشه کودک درونشو ناز میکنه و با خودش خیلی مهربونه!

رفتارهای جالب به مهر طلب

یه مهر طلب فکر میکنه برای جلب کسی باید کار فیزیکی خاصی بکنه! بخاطر همین از همه چی خودش میزنه! پولش... خودش... جسمش... زمانش... مهر طلبی یه بیماری روحی روانیه که وقتی کسی گرفتارش میشه نمیتونه فرق بین مهربونی و مهر طلبی رو متوجه بشه! بخاطر همین به راحتی از خودش و خواسته هاش میزنه و خودشو در نظر نمیگیره!

یه دختر مهر طلب هرگز مهربون نیست... کسی که خودشو فدا میکنه و وقتی کسی ازش درخواست داره سریع بخاطر ضعف درونیش میگه آره! این آدم از نگاه روانشناسی مهربون حساب نمیشه... بلکه مهر طلبه! کسی که مهربونه بدون توقع خوبی میکنه و از عشقی که سر ریز میشه میبخشه... نه از وجود خودش!

یه مهر طلب تشنه محبته و بخاطر همین تمام تلاش خودشو میکنه که یه شخص خاص ازش راضی باشه و اگه طرف چیزی ازش بخواد یه شخص مهر طلب نمیتونه نه بگه!

چون اگه نه بگه احساس گناه میکنه!

نه گفتن برای یه مهر طلب باعث یه حس تنفر در خودش میشه و حس میکنه خیلی خودخواه شده! یه مهر طلب برای تایید شدن نمیتونه بگه نه!

واقعا نمیفهمم.. تو چرا از نه شنیدن میترسی؟ اگه میترسی به کسی نه بگی و اون طرف ناراحت بشه و بذاره بره همون بهتر که ناراحت بشه و بذاره بره! کسی که درکت نمیکنه همون بهتر که نباشه! اصلا یه فیلتری بذار به نام نه گفتن... چند بار به دوستات بگو نه! اگه رفتن که رفتن... اما اگه موندن یعنی دوست دارن! احساس تو همیشه باید در اولویت باشه!

اگه احساس خودتو در نظر میگیری و یه تعداد آدم بهت میگن: خودخواه... بدون خودشون خودخوان! که دوست دارن تورو خالی کنن تا خودشون به اهدافشون برسن!

کمی خودخواه باشید!

خودخواه باش! خودخواه به این معنی که احساس خودت هم برات مهم باشه! یه مهر طلب چون از خودش میزنه و محبت میکنه... همیشه هم توقع داره. چرا؟ چون یه تیکه از وجود خودشو کنده داده به طرف و حالا هم انتظار داره که اون شخص براش جبران کنه! وقتی میخوای به کسی خوبی کنی مواظب باش خودت خالی نشی! این خیلی مهمه. همیشه اول خودتو در نظر بگیر... به خصوص احساسات. اگه کسی ازت درخواستی داره و چیزی میخواد اگه جوابت منفیه حتما جواب رد بده!

اول خودتو در نظر بگیر بعد دیگران رو! خودتو بخاطر کسی خالی نکن... دلسوزی بیجا نکن! اگه خالی بشی همون شخص تورو با لگد پرت میکنه کنار! تو باید برای خودت ارزش قائل باشی... اینجوری عزت نفس داری! اگه خودت برای خودت ارزش قائل نباشی دیگران هم برای تو ارزش قائل نیستن!

اگه میخوای ببخشی به احساسات نگاه کن! اگه به زور ببخشی ممکنه بعدش مدام به خودت فحش بدی! اول خودت بعد بقیه!!! اینو هیچوقت یادت نره! به زور به کسی خوبی نکن که بعدش اینجوری بشی! برای خودت ارزش قائل باش...

مهر طلب‌ها درد و دل میکنند... گله میکنند... میگویند این چه زندگیه که من گرفتارش شدم؟ به هر کی محبت می‌کنم اینجوری جوابمو میده! در صورتی که نمیدونه که مقصر اصلی خودشه! یه آدم سالم زمانی به دیگران محبت میکنه که ظرف درونی خودش مملو از عشق باشه و بعد از اون قسمتی که داره سر ریز میشه به دیگران میبخشه! یه آدم سالم از خودش و احساسش وزمانش برای دیگران نمیزنه و تنها زمانی این کارو میکنه که بعدش توقعی پشتش نباشه!

بین؟

دقیقاً نقطه حساس همینه... یه مهر طلب قدرت تشخیص اینکه اینجا باید چکار کنه رو نداره و سریع میخواد با محبت بیجا کردن دل خودشو راضی کنه تا بگه من اون آدم خوبه هستم و ...

در صورتی که همین رفتار باعث میشه دیگران خیلی راحت ازش باج‌گیری عاطفی کنن! عین زمانی میمونه که یه بانکدار میاد میگه: بیاید بانک منو خالی کنید! دقیقاً عین همینه... کسیکه مهر طلبه خودش داره میگه بیاید ازم سو استفاده کنید!

اینو همیشه یادتون باشه

دادن احساس گناه به دیگران

مهر طلب‌ها سلطان دادن احساس گناه به دیگران! مثلاً مهر طلب‌ها زنگ میزنن به دوستاشون و میگویند: فلانی خیلی وقته به ما زنگ نمی‌زنی! چیه کلاس میداری... نکنه دوست جدید پیدا کردی! نو که اومد به بازار! آره؟ و از این مدل حرفا...

دوستان خوبم؟

کسی که عزت نفس داره پشت تلفن به طرف احساس شرمندگی نمیده و نمیداره طرف از روی حس ترحم بیاد طرفش! اما مهر طلب‌ها میگویند: پارسال دوست امسال آشنا... مثلاً میخواد به طرف احساس گناه بده که اون طرف بیشتر بیاد سمتش!

شما زنی رو تصور کنید که دیر میاد خونه! شوهرش میگه کجا بودی؟ سکوت میکنه و چیزی نمیگه... و بعد شوهره شروع میکنه به توهین کردن و بعد که توهین هاش تموم شد زنش با صدای آهسته میگه: رفته بودم پیش مامانت تا برای تولدت برنامه جشن بریزیم! اینو میگه و میره تو اتاقش! این کارو میکنه که به شوهرش احساس گناه بده. این اتفاق خیلی برای کسانی که عزت نفسشون کمه رخ میده.. یعنی دادن حس گناه به طرف مقابلشون! خیلی مواظب باشیم که ما دچار این حالتها نشیم چون کم کم از عمد کارهایی می کنیم که دل بقیه رو به درد بیاریم تا با شرمنده کردنشون جلب توجه کنیم!

چرا کسر مهر طلب می‌شم؟

دلیل اصلی مهر طلبی نوع تربیت اون شخصه! پدر و مادر نا آگاهانه باعث میشن بچشون مهر طلب بشه! به خصوص زمانی که بچه میخواد یه حرفی بزنه یا میخواد مشککشو بگه یا میخواد گله کنه... اما بهش میگن: هیس! تحمل کن... هیچی نگو... آروم باش... هیچی نگو... حرفی نزن!

یا حتی بی محلی کردن به بچه! مثلاً بعضی پدر مادر ها انگار نه انگار که بچه دارن... هیچ محبتی بهش نمیکنن و اصلاً بهش محل نمیدن!

مهر طلبی میتونه از رمان خوندن زیاد باشه! چون اصل رمان اینه که یکی بهش ظلم میشه به خاطر محبت زیاد... در فیلم های هندی زیاد می بینیم که طرف حاضره از همه چی خودش بگذره و یکیو خوشبخت کنه...

مهر طلبی یک بیماریه و طول دوره درمان داره و زن هایی که خیلی در مهر طلبی غرق هستن باید با روانشناس پیش برن... چون نمیتونن نه بگن! مهر طلبی دلایل مهمش اینایی بود که گفتم اما بزرگترین دلیل مهر طلبی اینه که اون شخص جایی که باید دیده می شده دیده نشده و جایی که باید بهش محبت می شده محبت نشده! و زمان هایی محبت گرفته که یه کاری کرده...

مثلاً: در کودکی از سمت باباش هیچ محبتی نمی دیده... ولی وقتی پول تو قلک خودشو می داد به باباش بعدش باباش تحسینش می کرد! همین باعث شروع مهر طلبی میشه... یعنی من باید از خودم بزنم و یه کاری کنم تا تو منو دوست داشته باشی....

راه در مان مهر طلبی چه؟

یه دختری که عارضه روانی مهر طلبی داره اگه برنامه ریزی کرده باشه بره بیرون ولی همسایش یهو بگه میخوام پیام خونتون... روش همیشه بگه نه! دختر مهر طلب خودشو زیر پا میذاره! عجیب تر اینکه یه مهر طلب با اینکه میبینه کلی آسیب دیده بخاطر مهر طلبیش اما بازم به این کار ادامه میده و این دیگه واقعاً درد ناکه!

اگه تو مهر طلبی باید مدام به خودت بگی من مهر طلبم نه مهربون! و تلاش کنی نه بشنوی! مثلاً یه درخواست غیر متعارف از دیگران بکن... که بگن نه! مثلاً به بابات بگو گوشیتو میدی مال خودم؟ بذار بگه نه! بعدش بگو باشه! خیلی مهمه که ریلکس باشی... اینجوری نه گفتن هم برات راحت میشه! و همینطور تمرین کن برای نه گفتن... یعنی اگه کسی ازت درخواستی کرد بگو: نه! یا بگو اجازه میخوام فکر کنم! و احساس بد و پوچی نگیر بعدش!

بگو نه و نترس!

اگه دیگران از تو درخواستی میکنند که تو زحمت میوفتی و نمیتونی با قدرت بگو نه! یکی از ویژگی های آدمای موفق اینه که به راحتی میتونن بگن: نه و بعدش احساس گناه نمیگیرن! طرف ناراحت میشه؟ بشه. اگه کسی بهت پیشنهادی داد که انجامش بهت استرس میده محکم بگو: نهههههههههههههههههههه!

دختران مهر طلب طاقت ناراحتی دیگران رو ندارند ولی آدم سالم میدونه که نه بگه دیگران ناراحت میشند... ولی احساس خودت مهمتره تا دیگران! کسی نباید احساس خودشو قربانی تایید دیگران کنه! باید بپذیری که ممکنه ازت ناراحت بشن... این کار برای دختران مهر طلب سخته اما باید تحمل کنید! سریع به طرف نگو:

از دستم ناراحت شدی؟

ناراحت نباش دیگه...

باشه هر چی تو بگی...

هیچوقت این کارو نکن. محکم بگو نه و نترس. میترسی ناراحت بشه؟ خب ناراحت بشه!!! ترک کنه... چیه مگه؟! کسی که نمیتونه تورو درک کنه همون بهتر که ترک کنه... فردی که نمیتونه ببینه تو برای خودت ارزش قائلی اصلاً بذار نباشه... اگه تو برای خودت ارزش قائل باشی آدمای ارزشمند میان پیشت و آدمای بی ارزش از زندگیت بیرون میرن!!! این سؤال که چجوری ما مهر طلبی رو بذاریم کنار مثل اینه که بگیم چطوری سرما نخوریم... خب معلومه! اولین جوابی که به سرمون میاد اینه که لباس گرم بپوشیم بریم بیرون یا اینکه مراقب خودمون باشیم و شعله بخاری رو طوری تنظیم کنیم که هوای اتاق سرد نباشه...
یه آیه داریم تو قران در مورد مهر طلبی:

وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا (۲۹ اسراء)

هرگز دستت را بر گردنت زنجیر مکن، و ترک انفاق و بخشش منما و بیش از حد نیز دست خود را مگشای، تا مورد سرزنش قرار گیری و از کار فرومانی!

تو این آیه از قران خدا به پیامبرش میگه که به وقتش خوبی کن و به وقتشم به فکر خودت باش و خودتو با خوبی کردن زیاد تو در دسر نداز! همه چی به اندازش...

اول خودت بعد دیگران

درسته که بقیه خوبن اما تو هم خوبی. مهم ترین شخصی که باید تو این زندگی دلسوزش باشی خودتی! زمانی که خواسته های بقیه با خواسته های تو در تضاده اول خواسته های خودتو ببین و یادت باشه اگه میخوای به بقیه کمک کنی باید یک انسان قوی باشی! نه یه انسان ضعیف. یه کور نمیتونه عصا کش یه کور دیگه بشه! اگه خودت بیمار باشی نمیتونی به یه بیمار کمک کنی... اول خودتو از درون سیراب کن و بعد از عشقی که اضافه میاد و سر ریز میشه ببخش! یه مهر طلب باید تمرین کنه خودشو در نظر بگیره. یعنی وقتی کسی ازت درخواستی داره اگه دوست نداره اون کارو انجام بده بگه نه! و محکم سر این حرفش ایست کنه. به نظر من همین که شخص بپذیره مهر طلبه تا هفتاد درصد ماجرا

حله... دختر های مهر طلب تو روابط عاطفی خیلی خیلی خیلی آسیب مبینن. چون حاضرن همه چی خودشونو پای رابطه بذارن تا طرف نره و این کارو انقدر ادامه میدن که همه چی شونو از دست میدن!

نسبت به احساس خودت خودخواه باش! دیگران نباید برات در اولویت باشن! کسی که احساسشو در نظر نمیگیره و خودشو فدای دیگران میکنه... بعد ها خودشو خالی میکنه و پوچ میشه. دلسوزی بیش از حد باعث میشه بعد یه مدت از خودت راضی نباشی. اینا همش بخاطر اینه که احساس دیگران از احساس خودت مهمتره! زمانی به دیگران محبت کن که خودت بی نیاز باشی. محبت کن تا احساس خودت خوب بشه.. نه اینکه مجبور ت کنن اون کارو انجام بدی! میخوام یه تمرینی بهتون بدم:

هر کسی مهر طلبه سعی کنه از این به بعد به مدت چهل روز اگه کسی ازش درخواستی داشت و میخواد نه بگه خیلی راحت بگه: نه... و بعدشم با اون احساس بدش مبارزه کنه!

این تمرینو انجام بدید

ان شاء الله مهر طلبیتون کم کم درمون میشه...

دنیا همون طوری باهات برخورد میکنه که خودت با خودت برخورد میکنی! فرزندنت به همون مقدار برات ارزش قائله که خودت برای خودت ارزش قائلی! خودتو از فرزند و پدر و مادر و همه کس بیشتر دوست داشته باش! برای خودت ارزش قائل باش... اون وقت تمام جهان برات ارزش قائله!

داره اذان ظهر میشه.

برم نماز بعد بریم سراغ فصل بعد...

مرسی... فعلا

پایان فصل چهارم

کتاب:

بهترین نسخه فوت باش

نویسنده:

داداش رضا

😊 پیشنهاد میکنم کمی استراحت کنید و بعد فصل بعدی رو به یه چایی شیرین در کمال آرامش بخونید 😊

شروع فصل پنجم

موضوع :

کمال طلب همیشه ناراضیه

لطفاً تا زمانی که تمرینات فصل قبل رو در صفحه محصول انجام ندادید وارد فصل بعد نشوید

سلام دوستان خوبم

رسیدیم به فصلی که تا مدت ها من درگیرش بودم تا بتونم درمونش کنم! واقعا اشتیاق زیادی دارم که این فصل رو براتون تایپ کنم. من واقعا برای درمون کمال طلبیم بهاء زیاد دادم.

اگه بخوام خیلی ساده بگم کمال گرایی چیه میگم: کسانی که توقع زیادی دارن! کمال گراها یا چیزی نمیخوان یا همه چی میخوان... خیلی سخت میگیرن!

کسی که کمال گرا باشه تو ازدواجش به مشکل بر میخوره چون بی نهایت آرمان گرا میشه! چیزی که در کمال طلب ها خیلی به چشم میاد تفکر صفر و صده! یعنی یا نمیرن... یا اگه برن تا تهشو میرن! این نوع فکر فقط مخصوص کمال طلب هاست! عموم کمال طلب ها از نگاه دیگران خیلی موفقتن اما از نگاه خودشون یه انسان بازنده حساب میشن! در کل یه کمال گرا نسبت به خودش بی انصافه! خود واقعیشو نمیتونه ببینه... از خودش انتظار بیجا داره! از مسیر زندگی لذت نمیره هرگز برنامه ریز خوبی نیست! چون معتقده: کار باید کامل باشه و گرنه قبول نیست!

دوستان خوبم؟ هیچکس کامل نیست! لذت میانه روی رو تجربه کن و برنامه ریزی هاتو یه طوری نریز که بهت فشار بیاد.

این کمال گرایی باعث میشه هنگام اشتباهات به شدت از خودت مچ بگیری! منم قبلا اصلا دوست نداشتم اشتباه کنم و توقع خیلی زیادی از خودم داشتم! یکی از دلایلی که همیشه برنامه های سنگین برای خودم می ریختم همین بی نقص جویی بود. یا همه چیرو با هم میخواستم یا میگفتم ولش کن! همین تفکر به مرور اهمال کاری های زیادی در من به وجود میاورد. کمال گرایی چند تا مدل داره... ببین کدومشو داری:

کمال گرایی جسمانی

اگه کمال گرایی جسمانی داشته باشی و یکپرو از لحاظ جسمی بهتر ببینی از خودت بدت میاد! چون مثل اون نیستی! مثلا کسی که بینی عمل میکنه این حالت رو داره که بینی همرو میبینه! کمال گرایی جسمانی یعنی همین... ناراضی بودن از خود و به تعداد کسایی که بینی میبینه این ادم از خودش شکست میخوره...

کمال گرایی در حوزه موفقیت

بهترین بودن در زمینه های مختلف در زندگی و مقایسه کردن خود با دیگران و .. اینا جزو این دسته قرار میگیرن کسایی که این کمال گرایی رو دارن موفقیت های کوچیک خودشونو اصلا نمیبینن! کسایی که میرن تو اینستا لایک های همو نگاه میکنن این نوع کمال گرایی رو دارن!

یا مثلا طرف میره بنز میخره ولی کسی نگاهش نمیکنه و میریزه بهم و از ماشینش بدش میاد! یه کمال گرا از اینکه خونه خریده خوشحال نیست. از اینکه بهترین خونه از بین فامیل ها خریده خوشحاله! کمال گرایی در موفقیت شاید تورو خیلی موفق کنه اما تو در درون خالی هستی!

کمال گرایی در ادراک

تا چیزیو نمیفهمه میگه: بابا من خنگم...هیچی نمیفهمم! یا میاد به دورو برش نگاه میکنه اگه نفهمیدن میگه خب خوبه همه نفهمیدن منم نفهمیدم. اما اگه یکی بفهمه و خودش نفهمه خودویرانگری میکنه و میگه: ای بابا من که خنگم نمیفهمم!

کمال گرایی در هیجان ها

مدام طرف به خودش میگه: گریه نکن... تو باید خودتو کنترل کنی! چرا عصبانی شدی! حق نداری عصبانی بشی! نباید لبخند بزنی! کنترل احساسات یک مهارت ارزشمند برای همست اما آدمی که تو این حوزه کمال گراست عقده ای میشه

!

کمال گرایی در حوزه شغل

کسی که در حوزه شغلی کمال گراست اصلا دوست نداره کسی ازش انتقاد کنه و بهش نه بگه! و حق اشتباه به خودش نمیده!

کمال گرایی در حوزه ارتباطات

کسایی که کمال گرایی در حوزه ارتباطات دارن اشتباهات دیگران رو نمیبخشن و تا یه چی میشه حرف از طلاق و جدایی میزنن! یه کمال گرا نمیفهمه رابطه کامل وجود نداره! یه کمال گرا نمیفهمه که هیچ زندگی نیست که دو نفر تا آخر بدون دعوا و جرو بحث باشن

فرق کمال با کمال طلبی!

شاید بعضی ها بگن: وا... داداش رضا؟

مگه کمال بده؟

ما به این دنیا اومدیم که کمال رو طی کنیم و پیشرفت کنیم! کجاش بده! آدم رشد کنه کجاش عیب داره؟ بده آدم پیشرفت کنه به کمال برسه؟ عموما خیلی ها دچار همین اشتباه میشن...

دوستان خوبم؟

کمال طلبی یعنی اینکه یه کسی بیشتر از اون حدی که در توانش هست از خودش توقع داشته باشه و چون خودشو نمیشناسه مدام برنامه های سخت برای خودش میریزه و تا یه چیزو کامل نکنه از اون کار راضی نیست! میشه به جای واژه کمال طلب از واژه کمال طلب هم استفاده کرد. چون کمال طلب ها همه چیو کامل میخوان... نصف بیشتر کمال

گرایی مربوط به ارتباط خود با خود میشه! عموماً کسی که کمال طلبه احساس خوبی از خودش نداره! کسی که میخواد همه کاراش بی نقص باشه همش به گوشه‌های لب پر خودش دقت میکنه!

کمال طلبی آسیب‌های زیادی میزنه ولی اگه بدونید کجاها آسیب میزنه زودتر روند بهبودی طی میشه...

دلیل اصلر کمال طلبر چیه؟ چرا کسر کمال طلب میشه؟

دلیل اصلی کمال طلبی باید و نبایدهایی هست که پدر و مادرانمون بهمون مدام گفتن! اگه در خانواده ای بزرگ شده باشید که از تموم کاراتون ایراد میگرفتن و بهتون مدام میگفتن که کامل و بی نقص باشید کم کم شما کمال طلب میشید. مثلاً شما مادری رو تصور کن که بچش نمره ریاضیش شده نوزده اما بچشو دعوا میکنه که چرا بیست نشدی! همین سبک تربیت کم کم بچه رو کمال طلب میکنه!

من وقتی درگیر کمال طلبی بودم خیلی به خودم فشار میاوردم که به هدفی برسم و در طول این مسیر مدام استرس داشتم و دوست داشتم زود تر این کارو در بهترین حالت و کاملترین شکل به اتمام برسونم ولی وقتی کارمو به پایان میرسوندم نه تنها از خودم و کارم راضی نبودم بلکه کیسه عزت نفسم از بین میرفت!

یه شخصی که کمال طلبی داره از یه سن به بعد اصلاً به ۱۸ و ۱۹ راضی نیست و همیشه میخواد ۲۰ باشه و همین باعث میشه کلی به خودش فشار بیاره. میدونی درد یه کمال طلب چیه؟ دردش اینه که عموم کمال طلب ها وقتی به نمره بیست هم میرسن بازم ناراحتن و ذوق نمیکنن! واقعا عجیبه!!! آدم کمال طلب دنبال اینه که با گرفتن بیست به احساس خوب برسه اما همین که میرسه یه هدف بزرگ دیگه برای خودش میریزه و باز هم همون آش و همون کاسه! در واقع ذوق نمیکنه! یه کمال طلب از مسیر زندگی هیچ لذتی نمیره...

عموم کمال طلب ها تو ازدواج هم سخت گیری شدید دارن. چون کامل میخوان!!! یا نمیخواد ازدواج کنه یا میخواد با بهترین شخص ازدواج کنه... عموم کسانی که وسواس دارن ریشه هایی از کمال طلبی هم دارن...

کمال طلبی شیش تا آسیب جدی میزنه که در ادامه میخوام هم راهکار بدم و هم آسیب رو ریشه یابی کنم

لویج کاسیب: لذت نبردن از مسیر زندگی

همون طور که قبل تر گفتم کسی که دچار کمال طلایی شده از مسیر زندگی لذت نمیبره . چرا؟! چون احساس خوبش به نتیجه گره خورده و چون برنامه های سنگین برای خودش میریزه مجبوره از خیلی از تفریحاتش بزنه ! عموم کمال طلب ها برای رسیدن به هدف هاشون از استراحت تفریح و با خانواده بودن و مهمونی رفتن میزنن و چون از مسیر زندگی لذت نمیبرن وقتی به هدفشون میرسن زیاد ذوق نمیکنن... یه جورایی خودشونو تو گذشته جا میذارن!

دوستان خوبم؟

وقتی دارید برای خودتون هدف میریزید بعدش هدف رو رها کنید و بهش نچسبید . در کنار اینکه داری برای رسیدن به هدف گام بر میداری از مسیر رسیدن به هدفتونم لذت ببرید... برنامه خوب برنامه ایه که توش تفریح هم باشه!
من خیلی هارو دیدم که به شدت به هدفشون وابسته هستن و به این امید هستن که با رسیدن به اهدافشون یه تحولی در زندگیشون ایجاد بشه اما نمیدونن که مسیر رسیدن به اهدافه که خیلی قشنگه نه صرفا خود هدف! اگه احساس خوب ما به نتیجه گره بخوره نه تنها از مسیر لذت نمیبریم بلکه بعد رسیدن به هدف باز هم لذت نمیبریم. اگه میخوای مسافرت بری از مسیر لذت ببر و بعضی جاها ایست کن و از طبیعت لذت ببر نه اینکه گازشو بگیری که زودتر به خونه عمو یا خاله برسی...

موفق باش نه برنده!

کسی که از مسیر رسیدن به هدفش لذت نبره مطمئن باشید احساس خوشبختی نمیکنه. همیشه دنبال این باشید که انسان موفق باشی نه صرفا یک انسان برنده... آخه بین این دو تا یه فرقیه! انسان برنده از نگاه دیگران برنده هست اما خودش زیاد احساس خوبی نسبت به خودش نداره! ولی انسان موفق انسانیه که در تمام جنبه های زندگی موفقه... نه فقط در یک زمینه...

پس بعضی وقت‌ها هدف رو ول کن و به زندگی برس! به فکر اهدافتم باش اما طوری برنامه بریز که به تفریحتم برسی و زندگی کنی... به نظر تو زندگی یعنی چی؟ زندگی یعنی اینکه خورشید رو ببینی و لذت ببری! به گل ببینی و یاد خدای مهربون بیوفتی! سپاسگزار داشته هات باشی! زندگی یعنی کنار خونوادت بشینی گل بگی گل بشنوی! زندگی یعنی بری تو جنگل تنهایی قدم بزنی! زندگی یعنی لذت بردن از چیزای ساده! نذار خنده و شادیت به چیزی وابسته بشه...

بعضی وقت‌ها آگاهانه فضای تنهایی برای خودت ایجاد کن و از زمان حال خودت لذت ببر و تنهایی برو مسافرت و رستوران! آگه هدف رو ول کنی و کمی به خودت بپردازی اتفاقاً انرژیت برای ادامه مسیر بیشتر میشه... پس فکر نکن آگه هدفت رو ول کنی عقب میمونی.

کسیکه فقط به هدفش فکر میکنه ممکنه خونوادشو فراموش کنه و مثلاً صبح تا شب دنبال پول باشه... خب ممکنه به پول هم برسه اما از جاهای دیگه زده! ما حق همچین کاریو نداریم!

آسیب روم کمال طلب: تفکر همه یا هیچ

کمال گراها تفکر صفر و صد دارن! یعنی یا به چیزو نمیخواد یا همه چی میخواد! یا مثلاً به کمال گرا وقتی بخواد رژیم بگیره آگه یهو بی شیرینی بخوره دیگه از خودش نا امید میشه و میگه: نه دیگه من آدم نمیشم!

یه کمال گرا تا یه اشتباه میکنه میگه: من آدم نمیشم! آب که از سر گذشت چه یه وجب چه صد وجب! یه کمال گرا همه چیو صفر و صد میبینه!

تفکر همه یا هیچ، خیلی بده! یه جورایی طرف تو ذهنش میگه یا باید یه چیزی رو کامل داشته باشم یا ولش کن! اصلاً حالت وسط نداره! و این به مرور زمان خیلی بهش ضربه میزنه... اصولاً کسانی که همچین طرز تفکری دارن تو ارتباطاتشون خیلی مشکل دارن چون اطرافیانسون رو صفر و صد میبینن! مثلاً در انتخاب دوست یا کامل میخواد یا هیچی... تنها راه درمان تفکر صفر و صد اینه که اون شخص باور کنه ما در جهانی زندگی می‌کنیم که خوبه خوب یا بده بد نداریم! هیچی در جهان مادی صفر و صد نیست!

مثلا تموم اتفاقاتی بدی که ما در زندگی تجربه می کنیم ممکنه بعدها بفهمیم به نفعمون بوده..و بلعکس! اصلا هیچی قابل پیش بینی نیست! وقتی در جهان ما همه چی نسبی و صد در صدی وجود نداره چرا باید خودمون و شرایط و دیگران رو به صورت بد پیش بینی کنیم؟ چرا باید خودمونو صفر و صدی قضاوت کنیم در صورتی که ممکنه پس فردا کار اشتباهمون بشه عین خیر؟؟

ما خوبه خوب یا بد بد نداریم!

بارها این اتفاقات برام افتاده که مثلا یه چیزو میگفتم خیلی بده اما یهو دیدم همون شد سکوی پرتاب من! واقعا چیزی در این دنیا صد در صد نیست... ما نمیدونیم خیر تو چیه! تازه ممکنه کار های خوبمون هم یه سری پشیمونی ها داشته باشه... در کل اتفاقات دنیارو نسبی ببینید چون ما نمیدونیم خیرمون تو چیه.

کسیب سوم: منحصر به فرد نیستیم...

یه کمال طلب اگر مشکلی براش پیش بیاد میگه این مشکل فقط برای منه! اگر هم چند روزی زندگیش به سختی بر بخوره فکر میکنه فقط خودش که داره زجر میکشه و زندگی همه گل و بلبله! یه جورایی فکر میکنه مرغ همسایه غازه!
! خودشو خاص میبینه!

اولا ما در تمام زمینه ها منحصر به فرد نیستیم! همه ما یه سری توانایی و یه سری محدودیت ها داریم... ما آدمای کامل کننده همیم! یعنی یه سری توانایی ها من دارم و یه سری توانایی ها تو و ما همو کامل میکنیم. ما انسان ها فقط قیافه هامون با هم متفاوت و گرنه در بسیاری از جهات از لحاظ محدودیت ها شبیه هم هستیم! پس خودتونو منحصر به فرد ندونید.

چند وقت پیش یکی بهم ایمیل داده بود و تو ایمیل شروع کرد به اینکه من یه مشکلی دارم که هیچکس این مشکلو نداره..وقتی پیامشو کامل خوندم بهش پیام زدم و گفتم: چقدر منو تو شبیه همیم! آخه منم دقیقا همچین مشکلیو چند ماه پیش داشتم فقط با این تفاوت که این مشکلمو سکوی پرتاب خودم کردم و تونستم حلش کنم ولی تو ازش غول

ساختی و میگی هیچکس مثل من این مشکلو نداره!

آسیب چهارم: بیر صمر در برنامه ریزر

کسایی که دچار کمال طلبی هستن در برنامه ریزی اصلاً به خودشون رحم ندارن! مثلاً برنامه ریزی میکنه که ۸ ساعت درس بخونه! برنامه میریزه فردا ۲۰ تا کارو با هم کنه. یه جورایی درک درستی از توانایی‌های خودش نداره بخاطر همین برنامه ریزی‌های سنگین میکنه که اصلاً توانشو نداره. شاید بگید: آدمی که میخواد پیشرفت کنه باید تلاش کنه!

این حرف درسته...

اما یه کمال گرا اینقدر به خودش فشار میاره که از شدت سر درد داره میمیره اما ادامه میده! به خودش رحم نداره و اگه هدف کمتر از صد برای خودش برنامه ریزی کنه میگه: **این برنامه بدرد من نمیخوره!**

یکی از بچه‌ها برای کنکور میخوند و همیشه سرش تو کتاب بود! وقتی بهش گفتم روزی چقدر درس میخونی گفت: روزی ۱۲ ساعت!!! گفتم: اینجوری خودتو میکشی که! همشم استرس داری و هر چی بخونی یادت میره! بهش گفتم بر مبنای تواناییت برنامه ریزی کن تا بتونی از پس برنامت بر بیای و بدون استرس درس بخونی...

آخه رسیدن به هدف به چه قیمتی؟ به قیمت از بین رفتن سلامتی؟ لطفاً کمی با خودتون مهربون باشید! برنامه خوب بریز و بعد تکه تکش کن و هر روز یه گام به سمتش برو... به خودت فشار نیار چون کیفیت مهمه نه کمیت! یه بازه زمانی تعریف کن و هرگز برنامه‌ای نریز که بالاتر از توانت باشه. ممکنه هفته‌های اول که داری با این برنامه پیش میری خودتو تنبل تصور کنی اما با این حس کمال طلبانه بجنگ!

بگو: منم حق دارم تفریح کنم، استراحت کنم... من نمیخوام کمال طلب باشم! من خودمو با نتیجه نمی‌سنجم! من خودمو با تلاشم می‌سنجم...

درست برنامه بریز! به تواناییت نگاه کن و بعد برنامه بریز. اگه بگی از فردا میخوام ۲۰ صفحه کتاب بخونم ولی ۱۵ صفحه بخونی از کیسه عزت نفست خرج میکنی! و بعد کم کم از خودت بدت میاد چون حرف زدی و زیرش

زدی... همه ما ممکنه به خودمون یه سری قول ها بدیم... اما خیلی مراقب باشید! اگه به خودت قول میدی فلان کارو فردا انجام بدی حتما اون کارو انجام بده وگرنه عزت نفست کم میشه!

آسیب پنجم کمال طلبی: تنبلی

دیدم بعضی هامون که میخوایم کاریو آغاز کنیم مدام میگیمن:

از فردا...

از شنبه...

از هفته بعد...

یکی از دوستانم میخواست لاغر کنه اما مدام امروز فردا میکرد آخه میگفت: من ۱۰۰ کیلو ام!! چطوری لاغر شم! میخواست لاغر بشه اما چون مسیر رو تجسم میکرد نمیتونست و میگفت باشه از ماه بعد... از فردا...! کسایی که درگیر اهمال کاری و تنبلی میشن برای شروع معیار های سنگین برای خودشون میریزن و همین آدمو کلا نا امید میکنه! اگه تنبل هستی با تنبلیتون نجنگید وگرنه بیشتر میشه! اگه تنبل هستی بپذیرش و بگو تلاش میکنم خودمو تکون بدم اما بخاطر تنبلیم خودمو سرزنش نمیکنم! اگه بچتون تنبله مقایسه و سرزنش نکن وگرنه بدتر میشه! با واقعیتش کنار بیا بعد خودش کم کم درست میشه! سعی کنید هر روز یکم از دیروز تنبل تر نباشید! همین...

هر کاریو از کفش آغاز کن!

مسئله اینه که ما باید قدم برداریم. مهم نیست قدم هامون چقدر باشه! تو روزایی که حس و حال خوبی نسبت به هدفمون نداریم باید کم کم گام برداریم اما نباید متوقف بشیم... چون عموم موفقیت ها از همین قدم های کوچیک به وجود بیاد. و مهمترین نکته اینه که اگه تنبلی داشتی و امروز تونستی کمی به خودت تکونی بدی باید خودتو تشویق کنی! نباید قدم های اولیه خودتو کوچیک ببینی...

کسی که تبلی می‌کنه بخاطر اینه که می‌خواد کارش کامل باشه و بعد شروع کنه اما این کار اشتباهه! ماشین تو دل شب چطوری با نوری که فقط ۴۰ متر رو روشن می‌کنه یهو هزار کیلومتر میره؟ خیلی سادست... ماشین هر بار با نوری که فقط ۴۰ متر رو روشن می‌کنه کم کم تو دل شب هزار کیلومتر میره!

وقتی قدم اول رو برمیداری یهو قدم دوم بهت نشون داده میشه وقتی قدم دوم رو برمیداری قدم سوم بهت نشون داده میشه و الی آخر... خدا هیچوقت کل مسیر رو یهو نشون نمیده که مثلا از خدا تضمینی بگیری که من اول مطمئن شم بعد گام بردارم! شما گام بردار اگر هم شکست خوردی تجربه میشه برات و همین تجربه کلیدی میشه برات که میتونی باهات در آینده قفل هایی که میاد سراغت رو به راحتی باز کنی!

پس قدم بردار! هر کاریو از کم شروع کن! خیلی مهمه شروع کردن! شروع کن بعدش خدا به وسیله بی نهایت دستاش بهت کمک می‌کنه که به هدفت برسی. همین که قدم بر میداری مسیر بهت گفته میشه. شاید قدم اول اینه که بری به کلمه رو تو گوگل سرچ کنی. همین که سرچ می‌کنی به مطلب برات باز میشه که با خوندنش به الهامی بهت میشه! این میشه گام دوم... وقتی به اون الهام عمل کنی مسیر بعدی برات باز میشه و این ادامه داره تا زمانی که تو به هدفت برسی. شروع کن... خدا کم کم مسیر رو بهت نشون میده تا به هدفت برسی... خدا به وسیله نشونه‌ها با آدم حرف می‌زنه.

آسیب ششم کمال طلبی: ششم از انتقاد

متأسفانه کمال طلب‌ها از انتقاد خیلی می‌ترسن و اگه کسی ازشون انتقاد کنه به طرز عجیبی خشمگین میشن! میدونید چرا؟ چون به کمال طلب همه کارهاشو با دقت و وسواس عجیبی انجام میده و خودش از این کاری که داره می‌کنه در عذاب! بخاطر همین وقتی که می‌بینی شما هم دارید ازش انتقاد می‌کنید دیگه بهم می‌پاشه! به کمال طلب نمیدونه که شرایطی به نام ایده آل صد در صد نداریم.

من به مدت اصلاً انتقاد پذیر نبودم! به خصوص سه سال پیش! هر کی ازم ایراد میگرفت ازش بیزار میشدم... ولی از وقتی فهمیدم انتقاد و پیشنهاد باعث رشد من میشه اگه کسی فحش هم بهم بده من به حرفش گوش میدم. چون اصلاً مهم نیست طرف لحن حرف زدنش چجوریه مهم اینه که داره به حرفی رو می‌زنه که میتونه به من کمک کنه. ۹۰ درصد

کسای که انتقاد میکنن خوبی منو میخوان! عموم کسای که از ما انتقاد میکنن دلسوزهای ما هستن... شاید بعضی ها زیونشون تند بچرخه اما اومده تکه ای از تورو کامل کنه. پس بپذیر هیچکس بی عیب نیست. همین که بپذیری کامل نیستی باعث میشه کلی فشار از رو دوشت برداشته بشه و از این به بعد با نگاه واقع بین تری میتونی زندگی کنی!

تو کامل نیستی!

در واقع درمان کمال طلبی از زمانی شروع میشه که تو بپذیری کامل نیستی و گرنه مدام نگرانی باهاته که چرا کامل نیستی! ممکنه اشتباهات خودتم معج گیری کنی! ولی ما اینجا درسته عهد بستیم به دانسته هامون عمل کنیم اما به هر دلیلی اگه اشتباه کردیم باید خودمونو ببخشیم چون تغییر زمان مییره.

ما عادت های قبلیمونو یه شبه به وجود نیاوردیم که حالا بخوایم یه شبه ترکش کنیم. خیلی از ماها چون از بچگی کمال طلب بزرگمون کردن عادت کردیم کمال طلب باشیم و چون از کمال طلبیمون خیلی جاها پاداش کاذب گرفتیم. بخاطر همین الان جزئی از شخصیتمون شده!

من با درمان کمال طلبی موجی از آرامش به سمت زندگیم جاری شد. پس به خودتون چند ماه زمان بدید

میخوام یه تمرینی بهتون بدم!

همین الان اگه کاریو که هی امروز و فردا میکردید رو یه برنامه ریزی کنید و در طی یک بازه زمانی مشخص تمومش کنید.

برنامتونم طوری باشه که بهتون فشار نیاد! یه طوری برنامه بریزید که هر بار یه گام به سمتش برید. مثلا کتابی که مدت هاست میخوای تمومش کنی رو بذار جلوت و برنامه ریزی کن که هر روز ۳ صفحه بخونی و در طول یه ماه تمومش کنی... بعدش خودتون شاهد هستید که چقدر به سمتتون عزت نفس و اعتماد به نفس جاری میشه!

خب. این فصل هم تموم شد ...

منتظر فصل جذاب بعدی باشید. من برم پیش بابام بشینم و شیر بخورم

پایان فصل پنجم

کتاب:

بهترین نسخه فوریت باش

نویسنده:

داداش رضا

😊 پیشنهاد میکنم کمی استراحت کنید و بعد فصل بعدی رو به یه چایی شیرین در کمال آرامش بخونید 😊

شروع فصل ششم

موضوع :

وابستگی جدایی میاره ...

لطفاً تا زمانی که تمرینات فصل قبل رو در صفحه محصول انجام ندادید وارد فصل بعد نشوید

سلام دوستان خوبم

خیلی خوشحالم که به این فصل رسیدیم. این فصل در مورد وابستگی... چیزی که هممون یه جورایی درگیرش بودیم! جهان به کسی که وابسته هست و شخصیت وابسته داره رحم نمیکنه! میتونید مثال هاشو تو خودتون و اطرافیانتون ببینید. به هر کی وابسته بشی مدام اتفاقات بد برات میوفته! تو این فصل میخوام کامل در مورد وابستگی حرف بزنم.

میدونی نشونه اصلی آدمای وابسته چیه؟ میخوای ببینی آدم وابسته ای هستی یا نه؟

نشونه ها ایناست :

اگه می بینی تو مهمونی یا تو یه جمعی مدام به فکر کسی هستی این نشون دهنده وابستگیه! اینکه فلانی اگه باشه حاله خوبه و اگه نباشه حاله بده... نشونه وابستگیه! اگه میخوای همونی بشی که اون میخواد بدون یعنی وابسته شدی و کسیکه وابسته میشه بعد یه مدت از همون شخص بدترین آسیب هارو میبینه.

کسی که میگه دختر خوب نیست یا پسر خوب نیست در واقع این باوره خودشه... چرا؟ چون وابسته میشده و چون وابسته میشده ادما بهش بد میگردن و الان فکر میکنه همه بدن.

اگه انسان به کسی یا به چیزی بیرون از خودش بچسبه و تموم احساس خوبشو درگرو اون بدونه وابستست! عموماً کسانی که وابستگی دارن اگه به هر دلیلی اون شخص یا اون چیز ازشون دور بشه حالشون به شدت بد میشه و عملاً دیگه نمیتونن زندگی کنن!

دوست دارم به این مسئله خیلی ریز فکر کنی. وابستگی عشق نیست... وابستگی اعتیاده! اگه تا کسیو نبینی حالت خوب نمیشه: وابسته ای!

تفاوت وابستگی با عشق

وابستگی رو با عشق اشتباه نگیرید. کسیکه وابسته میشه آرام و قرار نداره و نبود اونو نبود خودش میدونه! به همسرت و بچت پدر مادرت احترام بذار و دوستشون داشته باش اما وابسته نشو! الویت مهم تو باید رابطه با خدا باشه!

این جهان با وابسته بودن مخالفه! متأسفانه بخاطر خوندن داستانهای دروغین مثل شیرین فرهاد یا بیژن منیژه یا خسرو و شیرین ما شرطی شدیم به اینکه عشق یعنی وابستگی و آگه کسی بذاره بره ما باید بمیریم! این اشتباهه!

اصلاً یه سوال؟

هدف ما از زندگی واقعا چیه؟ مطمئنم همتون میگی: خوشبختی و آرامش!
 خب... آگه واقعا هدف همه ما از زندگی کردن اینه که خوشبخت بشیم و به آرامش برسیم پس چرا مثلاً تو قضیه ازدواج کلید میکنیم رویه شخص؟ آگه هدف ما خوشبختیه پس چه فرقی میکنه اون شخص کی باشه! خدا بی نهایت دست داره برای خوشبخت کردن منو تو. اسم مهم نیست! ما نباید دست خدارو ببندیم و بگیم فقط فلانی میتونه مارو خوشبخت کنه. شخص مهم نیست... احساسی که بعد رسیدن به اون شخص به ما دست میده مهمه!
 وابستگی بیش از حد یه جورایی مثل یه کنترلی میمونه که اون شخص میتونه با اذیت کردن ما احساسمون رو بد یا خوب کنه و عملاً دیگه همه چیمون در دست اونه!

یه نکته ای بگم: منظور من از وابستگی فقط نسبت به یه شخص خاص نیست! بلکه به همه چی هست!
 وابستگی میتونه به هر چیزی باشه.

مثل: ماشین... دوچرخه... کبوتر... ماشین... پول... الکل... سیگار... مواد... و... خیلی زیاده!

یکی از دوستان گفت: رضا چکار کنیم به کسی وابسته نشیم؟

شما به اون شخص محبت کنید.. اما خوشبختیت در گرو بودن با اون نباشه!

خیلی ها میگن رضا؟ ما انسانیم... مگه میشه وابسته نشیم!

منم اینو میدونم!

اما بحث من اینه که تو نباید احساس خوبت وابسته به اون باشه. این یعنی وابستگی! وابستگی بخاطر نداشتن احساس خوب از خود میاد. احساس خوشبختی و عزت نفس یه چیز درونیه و هیشکی از بیرون نمیتونه این حس رو به ما القا کنه!

ببینید:

ما آما به میزانی که احساس خوبمون در گرو خودمون نیست به دنیای بیرون از خودمون پناه می‌بریم! مثلاً می‌گیم:
فلانی باید باشه که من خوشبخت بشم! فلانی اگه نباشه من می‌میرم! فقط سیگار میتونه منو آرام کنه! باید برم بیرون تا
خوب بشم! اگه فلانی نباشه من نمیتونم...

اگه کسی اینجوری باشه بدونید که جهان آزمون سختی میگیره... چون جهان شعارش اینه: تو مسئول صد در صد
احساس خودتی و کسی نمیتونه از بیرون این کارو برات بکنه!

در ادامه این مسئله رو آسیب شناسی می‌کنیم

چرا به کسی یا چیزی وابسته می‌سیم؟

دلیل اصلی وابستگی برمیگرده به دوران کودکی...

ما در کودکی خیلی وابسته به پدر مادر بودیم و عموم نیازهای ما به وسیله خانواده تأمین می‌شد. اما همین که ما کم کم
رشد کردیم باید بندهای وابستگی رو مثل بند ناف پاره کنیم و احساساتمون رو مستقل کنیم. ولی اگه کسی خیلی بهش
از سمت خانواده سرویس داده میشده یا اصلاً مورد محبت نبوده این شخص وابسته بار میاد و این میشه تازه اول ماجرا...
اون شخص خودش در کودکی جا میذاره و الان که مثلاً ۳۰ سالش شده عین بچگی‌ها بهونه میاره... مثلاً اگه کارت
عروسی اومده باشه دم در خونشون و کسی دعوتش نکرده باشه ناراحت میشه و میگه چرا منو دعوت نکردن! یا دوست
داره تولدشو برایش جشن بگیرن. خودش با دیگری مقایسه میکنه و مدام به کسی که وابسته میگه چرا تو برام این کارو
نکردی؟

یکی از نشونه‌های بارز وابستگی در زندگی زناشویی اینه که دو طرف میخوان همو شبیه هم کنن... با این کار مثلاً
میخوان بگن ما خیلی عاشق همیم! اما این صد در صد اشتباست! شاید بتونی تا یک ماه این کارو کنی اما کم کم از هم
دورتر و دورتر میشید! خوشبختیتو به کسی و چیزی وابسته نکن و گرنه آرامش نداری!

وابستگی در نوع شدیدش یعنی من احساس خوبم دست خودم نیست! تویا حالمو خوب کن! تو بیا منو خوشبخت کن! تو بیا بهم احساس ارزشمندی بده! آگه تو نباشی من نمیتونم... می میرم.. ناراحتم! اما آگه تو باشی من حالم خوبه... خیلی ها فکر میکنند با ازدواج با شخص دلخواه خوشبخت میشن و از اون شخص هم توقع داره که خوشبختش کنه! اما هرگز اینجوری نیست! کسی مسئول خوشبخت کردن ما نیست! آگه ما با باورهای درست زندگی کنیم هر لحظه خوشبختیم و گرنه آگه خوشبختیمون رو از کسی بخوایم شاید یه مدت با کار هاش و محل دادن هاش حالمون رو خوب کنه اما به راحتی با یه محل ندادن میتونه احساسمونو بد کنه...

اما راه درمان وابستگی چیه؟ در ادامه براتون توضیح میدم

مورد یک: خلأ عاطفی

یه قانون جالبی داریم! میگه: کسیکه خلأ عاطفی داره دقیقاً کسانی رو به سمت خودش میکشونه که اتفاقاً اونا هم خلأ عاطفی دارن! راز از بین بردن خلأ عاطفی اینه که خودمون به خودمون عشق و انگیزه بدیم... ما خودمون باید این کارو برای خودمون انجام بدیم. کسی نمیتونه خلأ های ما رو پوشش بده مگر خودمون.

خودتو دوست داشته باش برای خودت چیزای خوشمزه بگیر. خودتو به سینما دعوت کن به خودت احترام بذار کارای ارزشمند بکن و حتماً تو زندگیت هدف بریز و کتابای خوب مطالعه کن. آگه کسی از دوستانت زنگ میزنه و میدونی که این دوستت حرفای منفی میزنه یا کلاً آدم درستی نیست برای خودت ارزش قائل شو و جوابشو نده! آگه تو یه مهمونی دعوت شدی که زیاد خوشت نیاد برای خودت ارزش قائل شو و نرو! وقتی کسی بهت سیگار یا چیزی تعارف میکنه بگو نه! در کل به میزانی که برای خودت ارزش قائل باشی دیگران هم به همون اندازه برات ارزش قائلن! من به این جمله ایمان دارم چون دقیقاً اینو به چشم درک کردم!

مورد دو: لطفاً منو دوست داشته باشید!

تو باید فارغ از حضور یا عدم حضور یا تایید یا عدم تایید دیگران خودتو دوست داشته باشی. انقدر عشق رو طلب نکن! عشق رو از درون خودت طلب کن! خودتو ارزشمند بدون تا ارزشمند دیده بشی!

کسی که رنگ به رنگ از خودش عکس میگیره میذاره اینستاگرام دقیقاً بخاطر اینکه که میخواد بگه آهای آدما منو ببینید لایکم کنید و دوستم داشته باشید! ما نیاز نداریم که به دیگران اثبات کنیم که خوشبختیم!

حتی من دیدم بعضی ها کارای عجیب میکنند و عکس میگیرن صرفاً فقط برای اینکه لایک و فالور بیشتری بگیرن! یا این مورد رو هم زیاد دیدم که به دختر برای اینکه جلب توجه کنه خودشو به مریضی میزنه! یا دیدم زنایی رو که همش دستمال میبندن دور سرشون که بگن سر درد دارم! که تایید بگیرن! این آدما در واقع میخوان با حس ترحمی که بهشون میشه خلا عزت نفس خودشونو پر کنن! ولی این راهش نیست...

آدم باید با عزت نفس و موفقیت هاش به چشم بیاد نه با مریضی و... هر چقدر وابستگی رو از دیگران کمتر کنیم بیشتر به اون حس خوب و آرامش میرسیم. ما فارغ از هر نگاه و هر تاییدی ارزشمند هستیم! پس تا میتونی در هر زمینه ای تایید دیگران رو از زندگیت حذف کن!

مورد سوم: برای آدما زود ورق نخور

در مباحث عزت نفس این مورد خیلی بروز داره که ما تا به خودمون نگیم دوست دارم نمیتونیم به کسی بگیم دوست دارم! آدم خوب همرو خوب میبینه و آدم بد همرو بد! کسی که بی ارزشه تموم آدمای موفق رو دزد و نامرد و متکبر میبینه! ولی آدم با ارزش موفقیت دیگران رو تحسین میکنه!

با وابسته بودن ما نه تنها اشخاص رو به سمت خودمون نمیکشونیم بلکه از خودمون دورشون می کنیم! باید تمرین کنیم که خودمون برای خودمون ارزش قائل باشیم! ارزش منو خودم تعیین می کنم نه دیگری.

آدما همدیگرو مثل کتاب میبینند پس سعی نکنید برایشون زود زود ورق بخورید چون وقتی همه ی صفحات کتاب ورق خورد و خونده شد اونو کنار میذارند و سراغ کتاب بعدی میرند! برای آدما زود ورق نخور! یا باید زود به زود ورق نخورید یا باید چند ده جلد کتاب از خودتون بدید بیرون که حالا حالا تو بورس باشی! یا اینکه از اون دست کتابهایی باشید که ارزش صدها و هزاران بار خوندن رو دارند و این بهترین گزینه هست!

قانون این جهان عزت نفس و لیاقت! آگه عزت نفس داشته باشی همه باهات خوب برخورد میکنن! چرا؟ چون تو هم خوب برخورد میکنی با خودت! اما آگه عزت نفس نداشته باشی و شخصیت وابسته ای داشته باشی آگه خودتو تیکه پاره کنی برای کسی اون تورو پرت میکنه کنار! جهان هم تورو پس میزنه!

دوستان؟

وابستگی با قوانین جهان در تضاده! با وابسته نشون دادن خودمون نسبت به شخصی اون شخص از ما بدش میاد! دست خودشم نیست! به اندازه ای که برای خودمون لیاقت قائل بشیم به همون اندازه جهان هم برامون لیاقت قائل میشه و شرایط و آدما و اتفاقاتی رو رقم میزنه که با سطح لیاقت ما در هماهنگیه!

مورد چهارم: وابستگی شدید به غیر خدا

عموم وابستگی ها بخاطر اینه که ما فکر می کنیم خوشبختی دست آدماست نه خدا! این عین بی ایمانیه! خوشبختی دست آدما نیست! خوشبختی دست خداست اما به وسیله افراد و نباید بگی: فقط فلانی میتونه منو خوشبختم کنه! آگه اینو بگی خدا تورو به همون واگذار میکنه...

ببینید:

وابستگی زیاد به جنس مخالف میتونه شرک به خدا باشه. چون خدا در اولویت دوم قرار میگیره. اینکه آدم به کسی علاقه مند بشه کاملاً طبیعی هستش و در زندگی همه ماها رخ میده اما اینکه من پیام تموم احساس خوبم رو در گرو طرف مقابل بدونم و بهش بچسبم و مدام چکش کنم که کجاست و کجا میره و هر کاری بخواد براش انجام بدم این عملاً خدارو در اولویت دوم ما قرار میده! همیشه اینو به خودت بگو که خوشبختی دست خداست نه افراد.

خدا دستای بسیاری برای خوشبخت کردن من و تو داره! وقتی ما توی ذهنمون به کسی غیر از خدا قدرت میدیم خدا مارو به همین شخص واگذار میکنه که بفهمیم تکیه کردن به غیر از خدا پوشالیه. بخاطر همینه که عموم وابستگی ها یا جدایی میاره یا آدم بدترین ضربه عاطفی رو از اون شخص می خوره. کم ندیدیم کسایی رو که تو نوجونی شکست عاطفی خوردن و به واسطه همون میرن معتاد میشن!

ولی اگه خوشبختی رو دست خدا بدونیم و به خودمون بگیم: طرف حساب من خداست و خدا به واسطه بی نهایت دستاش میتونه منو خوشبخت کنه اگه هم کسی در طول زندگیمون کارمونو راه ندادخت یا دلمونو شکوند یا اذیتمون کرد و جواب رد بهمون داد زیاد غم نمیخوریم و میگیم: خدا کس دیگه ای رو وارد زندگیمون میکنه ...

یادت باشه: به هر چیزی وابسته بشی از دستش میدی!

حتی پیامبران هم با وابستگی هاشون امتحان می شدن! مثل حضرت ابراهیم علیه السلام که خدا ازش امتحان وابستگی گرفت و ازش خواست اسماعیلشو قربانی کنه!

چه خوبه آدم باورهای توحیدیشو قوی کنه!

که همه چی دست خداس!

اینجوری دیگه خوشبختیت در گرو بودن و نبودن کسی نیست! چون خوشبختی دست خداست ... نه دست کسی. که اگر اون در کنارم باشه بعدش احساس من خوب بشه! کسی که وابسته شخصی میشه به یه حدی میرسه که انگار داره اونو میپرسته! پس خدا چی؟ وابستگی بیش از حد شرکه!

آدمها دستای خداوند هستند!

عشق اینجوری به ما معرفی شده که اگه اون نباشه تو باید بمیری! این اسمش عشق نیست اسمش بیماری روانیه.. این اسمش خلا درونی و اعتیاده!

عشق واقعی عشقیه که خودمون به خودمون داریم!

آرامش دست خداست! خداست که در هر لحظه میتونه به وسیله اتفاقات پازل وار مارو در مسیری هدایت کنه که خوشبخت بشیم و به آرامش برسیم! پس همیشه خدا رو طرف حسابت بدون و به کسی جز خدا توی ذهنت قدرت نده. به هر کسی وابسته بشی به همون شخص قدرت میدی که تورو زمین بزنه! هیچکس تا ابد با ما نیست... بدترین حالتش اینه که اون شخص بمیره. به هر چیزی غیر خدا وابسته بشی از خدا دورتری و بلعکس...

فقط خدا! اگه رفتی دکتر و خوبت کرد به خودت بگو: شفا دست خداست به وسیله دکتر... از دکتر تشکر بکن اما تو دلت بگو خدا بود که حالمو خوب کرد! همه چی دست خداست... همه چی ...

اگه کسی کمک کرد نگو فلانی جونمو نجات داد! بگو خدا به وسیله این شخص حالمو خوب کرد! این تمرین رو همیشه انجام بدید تا تنها با یاد خدا دلامون آروم بگیره نه غیر از خدا.

این فصل هم تموم شد.

من چند تا نکته هست که دوست دارم بگم و بعد این فصل رو به پایان برسونم. دوستان خوبم؟ اگه دیدید کسی به شما وابسته شده باهش بد برخورد نکنید که مثلاً طرف بفهمه و بره... یا بخوای اذیتش کنی که بفهمه نباید وابست میشده! کسانی که وابسته میشن مثل دانشجویی هستن که یه درس رو نمیتونن پاس کنن! شما از این نگاه بهشون نگاه کنید که درس وابستگی رو نگرفتن!

پس باهشون بد برخورد نکنید... من افراد وابسته ای رو دیدم که طرف مقابل مثل حیوون باهشون برخورد میکنه و این اصلاً خوب نیست... اصلاً!

میخوایم وارد فصل جدید بشیم. از اینکه با شما هستم خیلی خوشحالم...

منتظر فصل بعد باشید.

فعلاً یا علی

پایان فصل شش

کتاب:

بهترین نسخه فوریت باش

نویسنده:

داداش رضا

😊 پیشنهاد میکنم کمی استراحت کنید و بعد فصل بعدی رو به یه چایی شیرین در کمال آرامش بخونید 😊

شروع فصل پایانی

موضوع :

ته عزت نفس کجاست

لطفاً تا زمانی که تمرینات فصل قبل رو در صفحه محصول انجام ندادید وارد فصل بعد نشوید

سلام دوست خوبم. کتاب داره تموم میشه... ای کاش همه پدر مادرا میدونستن که عزت نفس مهمترین چیزیه که باید تو تربیت بهش توجه کنن... متاسفانه خیلی از پدر و مادرها بلد نیستن بچه ی با عزت نفس تربیت کنن! بچه ساکت نشسته تو خونه بعد مهمون که میاد به مهمون میگن :

آره این بچه مارو ببینید... ببینید چقدر ساکته... ماشاءالله!

در واقع اون بچه فکر میکنه سکوت چیز خوبییه و کم کم که بزرگ میشه همه جا سکوت میکنه تا همه حقشو بخورن! خودمن هم زیاد با پسر عمه ام مقایسه شدم... با کسی مقایسه شدم که دنیاش با من متفاوته! صد البته پدر و مادرم برای انگیزه دادن به من منو مقایسه میکردن اما خب نمیدونستن با این کار دارن کیسه عزت نفس منو پاره میکنن! ما به این دنیا نیومدیم که با هم مقایسه بشیم چون هر کسی یه استعداد خاص و یه رسالتی داره! استعداد های ما شبیه هم نیست! پس چرا باید مقایسه بشیم!؟

من نمیدونم که شما مجرد هستید یا متأهل... ولی بلاخره آدم یه روزی بچه دار میشه! بیاید الگوی خوبی به بچه هامون بدیم! من بعضی وقتها از کسی تعریف می کنم اما طرف اصلاً قبول نمیکنه و میگه: دروغ نگو! مثلاً بهش میگم: فلانی تو اخیراً چقدر خوب شدی... چقدر این لباس بهت میاد... اما سریع میگه: هه!! من!! دروغ نگو بابا... الکی میگی... شوخی نکن! و اصلاً قبول نمیکنه!

میدونی چرا؟

چون در خودش این لیاقت رو نمیبینه! اینکه کسی از ما تعریف کنه اصلاً ایرادی نداره! چرابرای بعضی از ما سخنه و ناراحت میشیم؟ شاید بگید: خب شاید تواضع داره! اما باور کنید بعضی ها بخاطر تواضع نیست که رد میکنن! بلکه کلاً عزت نفس ندارن و نمیتونن باور کنن که یه سری خوبی هایی هم دارن! آدم باید خودشو بزرگ ببینه تا دیگران بهش احترام بذارن! به میزان احترامی که خودش برای خودش میذاره دیگرنه به تو احترام میذارن! ما باید یاد بگیریم که تعریف رو بپذیریم و سریع به طرف مقابل بگیم: خیلی ممنون مچکرم شما هم خوب هستید! یعنی سریع ما از اون طرف تعریف کنیم! نه اینکه بگیم: داری مسخره میکنی!

حتی من دیدم که بعضی‌ها اصلاً قبول ندارند خدا دوستشون داره! وقتی بهش میگم چرا؟ میگه: من که آدم نیستم! خدا که دوستم نداره! خدایی می‌بینی عزت نفس چقدر مهمه؟ خب ما اگه اینجوری باشیم چه الگویی برای فرزندانمون میشیم؟ بعضی‌ها تو معرفی خودشون هم خودشونو تحقیر میکنن و میگن خاک زیر پای شمایم! دست بوس شمایم! اینا همش بخاطر کمبود عزت نفس! اگر عزت نفستون کم شده نگید من همینم و تغییر نمی‌کنم! چون همون طور که در اول کتاب هم گفتم عزت نفس با تمرین به دست میاد و کاملاً اکتسابی هست! برای اینکه یه بچه با عزت نفس داشته باشی اول باید خودت با عزت نفس بشی! هر چی تو باشی بچتم همون میشه! عموماً همینه! اگه ما غرور داشته باشیم و سلام نکنیم و مشورت نگیریم و انتقاد رو قبول نکنیم و تشکر نکنیم کم کم بچمون از ما الگو میگیره و خیلی راحت اونم مثل ما میشه... مگر اینکه بره خودشو اصلاح کنه و خودشو اصلاح کنه. اگه عزت نفس بچه رو تقویت کنی این بچه وقتی بزرگ شد عین پروانه دورت میگرده! اما اگه عزت نفس بچت رو بکشی انتقام بدی ازت میگیره! ما با نوع تربیتمون به بچمون یاد میدیم که کجاها از خودش ناراحت باشه و کجاها از خودش خوشحال باشه و چجوری خودشو دوست داشته باشه! اگه ما بچمونو تحقیر کنیم و تو جمع کارهای اشتباهشو تعریف کنیم تا دیگران رو بخندونیم کم کم اون بچه از درون بهم میپاشه و وقتی بزرگ بشه خودشو کوچیک میبینه و خیلی باید رو خودش کار کنه تا بتونه این عزت نفس رو به خودش برگردونه! اگه بچه‌ای کار اشتباهی کرد فقط باید کار اشتباهشو سرزنش کنیم نه اینکه به شخصیتش توهین کنیم! وگرنه با فحش دادن داریم خودمونو خالی می‌کنیم! بعضی وقت‌ها باید بذاریم بچه اشتباه کنه...

چه خوبه پدر مادری مقایسه کردن رو کنار بذاره!

من خودم شخصاً خیلی مقایسه شدم!

هر کسی تو این جهان یه رسالتی داره و خدا به هر کسی یه توانایی داده! اصلاً حق همچین کاریو نداریم...

تربیت فرزند در واقع تربیت خودمونه

اگه میخوای بچت خوب بشه و تغییر کنه سعی کن اول خودت خوب بشی... اینجوری بچت از تو الگو میگیره! و اگه یه بچه خوب و با عزت نفس تربیت کنیم اونم تو روزایی که کمی سنمون رفت بالا دستمونو میگیره و بهمون عزت نفس

میده! اما اگه عزت نفسشو بترکونیم و مدام ازش ایراد بگیریم توقع زیاده که بچمون این کارو در سنین پیری برای ما بکنه! البته وظیفه هر بچه ایه که به پدر و مادرش محبت کنه هر چند بد اخلاق باشن اما خب اگه خوب تربیتش کنیم بیشتر بهمون محبت میکنه!

خیلی از پدرا وقتی میخوان دختر خودشونو معرفی کنن میگن: اره.. این دخترمه! کنیز شماست! کنیزی شمارو میکنه! خب این دختر چه باوری پیدا میکنه؟ بنده خدا فکر میکنه کنیزه! یعنی پدر و مادرها برای اینکه به دیگران احترام بذارن از شخصیت بچه هاشون میزدن

خب... این فصل هم داره تموم میشه...

بذار یه جمله از امام علی بگم تا عزت نفس رو لمس کنی...:

امام علی علیه السلام:

آن گاه که همه از ترس سست شده، کنار کشیدند، من قیام کردم! و آن هنگام که همه خود را پنهان کردند من آشکارا به میدان آمدم! و آن زمان که همه لب فرو بستند، من سخن گفتم! و آن وقت که همه باز ایستادند من با راهنمایی نور خدا به راه افتادم. در مقام حرف و شعار صدایم از همه آهسته تر بود اما در عمل برتر و پیشتاز بودم، زمام امور را به دست گرفتم، و جلوتر از همه پرواز کردم! و پاداش سبقت را بردم. همانند کوهی که تند بادهای آن را به حرکت در نمی آورد، و طوفانها آن را از جای بر نمی کند، کسی نمی توانست عیبی در من بیابد، و سخن چینی جای عیب جویی در من نمیافت! خوارترین افراد نزد من عزیز است تا حق او را باز گردانم و نیرومند در نظر من پست و ناتوان است تا حق را از او باز ستانم! (نهج البلاغه)

عزت نفسو داشتی یا نه؟

از طرفی خوشحالم و از طرفی ناراحت. از این بابت خوشحالم که یه کتاب کاربردی نوشتم و از بابتی ناراحتم که کتاب تموم شد.

این کتاب رو اگه کسی مینوشت و من ۴ سال پیش میخوندم روند زندگیم به طور کل تغییر می کرد! شاید برات جالب

باشه بدونی که نوشتن این کتاب ۸ ماه طول کشید و من هر روز ۵ خط مینوشتم. اما تموم شد... برام مهم بود کتابی در مورد عزت نفس بنویسم. عزت نفس چیزی نیست که آدم بتونه بدون اون موفق بشه. در واقع عزت نفس هسته اصلی شخصیت انسان رو شکل میده.

شما تصور کنید:

کسی که عزت نفس نداره چقدر شخصیتش از درون پاشیده و چقدر حرف دیگران براش مهمه و چقدر از بیرون آسیب پذیره. کسی که عزت نفس نداره اصلاً مراقب جسم خودش نیست! نمیدونه که صاحب این مرکب جسمه و باید مراقب خودش باشه و خیلی چیزارو نخوره و خیلی کارارو نکنه!

اما ته عزت نفس کجاست؟

تا حالا به این فکر کرده بودی؟ شاید بگی: خب داداش رضا؟ ته عزت نفس اینه که عاشق خودمون بشیم...

اما نه...

این ته عزت نفس نیست!

ته عزت نفس جاییه که تو باید دقیقاً با نفست بجنگی... جالب شد نه؟

ته عزت نفس یعنی مبارزه با خودت... ته عزت نفس یعنی مبارزه با نفست... یعنی مبارزه با هوای نفس!

موضوع داره جالب میشه!

ببین؟

ته عزت نفس دقیقاً زمانیه که تو بخاطر خدا به چیزی که در نگاه اول برات شیرین جلوه میکنه رو ببینی و بعد بخاطر

خودت و خدا بگی نه!

امام علی (ع):

کسی که خود را گرمی داشت شهواتش نزد او خوار شد

درسته عزت نفس یعنی احساس خود دوستی و عاشق خود بودن اما این احساس خود دوستی فقط برای اینه که ما مراقب خودمون باشیم ولی در معنای بزرگتر عزت به این معناست که ما به کسی تکیه کنیم که اون به قدرت بی انتهاست و به واسطه این قدرت بی انتها ما احساس عزت نفس کنیم!

یادت باشه ما دو نوع عزت داریم:

یه عزت مربوط میشه به خودمون که باید خودمون با خودمون در صلح باشیم و یه عزتی که مربوط به جایگاهه که این قطعاً دست خداست!

عزت دست خداییه که شمارو هدایت کرد به سمت این کتاب! عزت دست خداییه که اگه کسی ازش هدایت بخواد آدمشو میاره تو زندگیش که هدایتش کنه! عزت دست خداییه که یوسف رو از ته چاه عزیز مصر کرد! عزت دست همون خداییه که بی حساب روزی میده و چرتکه نمیندازه و هر کسی به اندازه شجاعت و شهامتش رزق میده!

خدا عزت رو به کسایی میده که طلب میکنن و به حرف خدا گوش میکنن! عزت رو از هر کی غیر خدا طلب کنی یه روزی زمین میخوری!

میخوای آدما بدون اینکه کار خاصی انجام بدی دوست داشته باشن؟

پس با خدا باش و پادشاهی کن...

کسی که به ته عزت نفس رسیده کج نمیره و اگر هم در گذشته اشتباهاتی مرتکب شده میره توبه میکنه... چون میدونه که عزت این دنیا و اون دنیا دست خداست!

ته عزت نفس همینه که این دنیا رو یه مسافر خونه ببینی! ته عزت نفس اینه که بری دنبال خدا شناسی و از آیات قرآن این دنیا رو کشف کنی! ته عزت نفس اینه که نمازتو سر وقت بخونی!

سخنان پایانی کتاب

دوستان خوبم؟ کتاب داره تموم میشه و تایپ کردن واقعاً برام سخته! اخه از این کتاب خیلی خاطره دارم

دوستان خوبم؟

اگه پدر و مادری داشتی که عزت نفس رو ازت گرفتن و مدام سرزنشت می کردن نگران نباش چون سنت خدا اینه که جای دیگه برات جبران میکنه.

همه چیز به وقتش اتفاق میوفته... نگران نباش.

سعی کن یه شغل پیدا کنی. شغل داشتن به عزت نفس خیلی کمک میکنه!

یه حوزه رو در زندگیت که عاشقش انتخاب کن و در اون حوزه متخصص شو! از همه بهتر باش...

و تمرکز تو فقط در یک حوزه بذار! وقتی تمرکز صد در صد تو رو یک حوزه بذاری صد در صد موفق میشی اما اگه در دو حوزه تمرکز صد در صد بذاری ، ۵۰ در صد تو اون و ۵۰ درصد تو اون پیشرفت میکنی! وقتی تواناییت تو یه حوزه باشه به شدت تو اون حوزه پیشرفت میکنی! تو چند حوزه فعالیت نکن! و سعی هم نکن که پدر مادرتو تغییر بدی! چون نمیتونی! تو رو خودت کار کن اونا هم وقتی نتیجه تغییرات رو در تو ببین رفتارشون با تو عوض میشه! فقط سعی کن از اینی که هستی نتیجه بگیری.

رسیدن به عزت نفس از همین لحظه اگه شروع کنی ممکنه ۲ الی ۳ ماه طول بکشه! پس صبور باش و بدون که تغییر زمان میبره و به احتمال زیاد با مقاومت اطرافیان مواجه میشی... به قول نیوتن: هر عملی را عکس العملیست اما در خلاف جهت! وقتی میخوای عزت نفس خودتو بالا ببری به احتمال صد درصد مورد تمسخر و سرزنش دیگران قرار میگیری... اما تو مقاومت کن و استقامت به خرج بده و بدون که تموم میشه...

به قول گاندی: اولش با تو مخالفت میکنن اما بعدش خودشون طرفدارت میشن!

خدا با منو تو به وسیله نشونه ها و اتفاقات و الهامات صحبت میکنه ...

همیشه سپاسگزار خدا باش!

اگه نمیدونی برای چی سپاس گزار باشی به خودت بگو: الان من چیرو از دست بدم خیلی حالم بد میشه؟ اونو بگو وبعد متوجه میشی که چه گنج گرانبهایی داشتی و نمی دیدی!

مثل همین چشمی که داری و باهش این کتاب رو خوندی. از هیچی هم نترس! عموم ترس های ما تله های ذهنیه که مربوط به تجربه های ما میشه! تحقیقات علمی نشون داده که ۹۷ درصد چیزهایی که ما تو زندگی از شون می ترسیم اتفاق نمیوفته! استعدادهای خودتو بشناس ... این باعث تعالی عزت نفس تو میشه.

همیشه هدف داشته باش ...

چون هدف به زندگی شوق میده!

و در پایان

از بابام تشکر می کنم بخاطر کمربند هاش و مسخره کردن هاش ... چون باعث شد وقتی بزرگ شدم برم دنبال عزت نفسم و یه کتاب خوب در مورد عزت نفس بنویسم! ممنون بابایی ...

شاید اگه بابام اون کار هارو نمیکرد الان این کتاب رو نمی نوشتم!

دوستون دارم ... ممنون که کتابمو خوندید ...

تو به دنبال خوبیهای خودت باش!

تو بهترین خودت باش ...

دنیا پر است از آدم هایی که همدیگر را کپی میکنند ...

پس افتخار بده و بهترین نسخه خودت باش!