

بازگشت به خویشتن

مؤلف: محمد فرتاش نیا

www.ketab.ir

بازگشت به خویشتن

مؤلف: محمد فرتاش نیا

ناشر: تبریز: انتشارات اوستا

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸.

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۴۹-۱۱-۰

کد کتاب: ۱۵۵۸



انتشارات اوستا

نشانی: بیرز، خیابان امام خمینی، نرسیده به چهارراه آبرسان، ساختمان نشریات
تلفن: ۳۳۶۹۵۲۵ (۰۲۱) - ۳۳۳۵۷۰۶۱ (۰۴۱) دفتر تهران: ۶۶۴۶۱۴۶۰ (۰۲۱)

سرشناسه: فرتاش نیا، محمد، ۱۳۵۰ - Fartashniy Mohammad

عنوان و نام پدیدآور: بازگشت به خویشتن / مؤلف: محمد فرتاش نیا؛ ویراستار: جعفر محرم پور.

مشخصات نشر: تبریز: انتشارات اوستا، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۹۱ ص. مصور، جدول.

فروست: انتشارات اوستا؛ کد کتاب ۱۵۵۸.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۴۹-۱۱-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: خودشناسی

موضوع: Self-perception

موضوع: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی

موضوع: Conduct of life -- Psychological aspects

موضوع: مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Life skills -- Psychological aspects

موضوع: عزت نفس -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Self-esteem -- Psychological aspects

موضوع: اعتماد به نفس

موضوع: Self-confidence

شناسه افزوده: محرم پور، جعفر، ۱۳۵۷-، ویراستار

شناسه افزوده: Moharampour, Jafar

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۶۹۲۴۵

قیمت: ۳۵۵۰۰۰ ریال

مقدمه

مهم‌ترین نیازی که ما انسان‌ها داریم این است که خودمان را بشناسیم و خودمان را کاملاً قبول کنیم. همه انسان‌ها نقاط قوت و ضعف‌هایی دارند، روزهای خوب و بدی را تجربه کرده‌اند، درک خوب بودن همه آن روزها و پذیرش تمام ویژگی‌های منحصر به فرد خود بسیار مهم است. بازگشت به خود، نگاهی جدید و کمک به خود است. اصطلاح کمک به خود در واقع شناخت ضعف‌های خویش و تلاش برای بهبود آن‌ها و در نهایت توسعه فردی است. گاهی مواقع به نظر می‌رسد که برای بهتر کردن شرایط یا احساساتمان نیاز است که دیگران یا محیط اطرافمان تغییر کند تا اوضاع ما بهتر شود، در حالی که اصطلاح «کمک به خود» عمدتاً روی تغییر احساسات، رفتار، مهارت‌ها و افکار هر شخص تأکید دارد. شاید این اصطلاح برای خیلی از ما انسان‌ها بی‌بهره باشد، چرا که همواره یاد گرفته‌ایم که برای اینکه اوضاع زندگی‌مان بهتر شود نیاز به تغییر در اطرافمان و دیگران بسیار مهم‌تر از تغییر در خودمان است و این اطرافیان ما هستند که باید برخورد بهتری با ما داشته باشند تا ما زندگی بهتری داشته باشیم و یا اینکه محیط اطرافمان باید تغییر کند تا ما هم بتوانیم هم‌راستا با آن تغییر کنیم.

«شما می‌توانید در سراسر جهان برای پیدا کردن کسی که بیشتر از شما سزاوار عشق و محبت است، جستجو کنید و این شخص را هر هیچ‌جا پیدا نخواهید کرد. شما، خودتان، همانند همه در جهان، سزاوار عشق و محبت هستید.»

بودا

یکی از مهم‌ترین گام‌های کمک به خود، توانایی عشق ورزیدن به خود است. اگر کسی خود را دوست نداشته باشد، چگونه می‌تواند انتظار داشته باشد که دیگران او را دوست بدارند و به او احترام بگذارند. عشق ورزیدن به خود یکی از مهم‌ترین کلیدهایی است که موجب افزایش عزت‌نفس و اعتماد به نفس می‌شود، سبب می‌شود که انسان با خود آشتی کرده و ارتباط مجدد با خود برقرار کند. برای داشتن ارتباط خوب با خود می‌توانید با خود دلسوزی کنید یعنی به همان اندازه‌ای که برای دیگران دلسوزی می‌کنید، برای خود دلسوزی کنید. بسیاری از مواقع پیش می‌آید که دوستان روزهای سختی داشته‌اند و شما به او بیشتر توجه می‌کنید و از او حمایت می‌کنید. باید بدانید که خود شما هم سزاوار همین

رفتار هستید و وقتی در شرایط دشواری قرار دارید باید توجه بیشتری به خودتان داشته باشید.

قادر به کنترل کردن گفتگوهای درونی و تغییر باورهای منفی در مورد خود، یکی دیگر از جنبه‌های کمک به خود است. ذهن انسان‌ها همواره در حال کار کردن است، ما از ذهن‌مان تنها برای حل مسائل استفاده نمی‌کنیم بلکه قسمت بزرگی از وقتمان را برای مکالمات درونی با خودمان صرف می‌کنیم که خیلی وقت‌ها متوجه آن نیستیم. این صدای درونی می‌تواند کمکمان کند و منبع انگیزه برای رسیدن به هدف‌هایمان باشد ولی متأسفانه این صدا گاهی بیشتر از آنچه مفید باشد برایمان مضر است. «بلاتی مانند: من به اندازه کافی خوب نیستم؛ من نمی‌توانم... و یا جملات منفی دیگر در مورد خودمان، از جمله گفتگوهای منفی هستند که در بیشتر مواقع با خود داریم، اگر بتوانیم روی این صدای درونی کنترل کافی داشته باشیم و صداهای درونی منفی را به ثبوت تبدیل کنیم، فرصت‌های موفقیت بسیاری برایمان باز خواهد شد.

می‌توان غلبه بر ترس از تغییر را یکی دیگر از راه‌های کمک به خود به شمار آورد. بسیاری از ما انسان‌ها همیشه با ترس‌هایمان زندگی می‌کنیم و توانایی انجام کارهای جدیدی را به دلیل تصور از ترسناک بودن آن نداریم و همین ترس باعث مشکلات بسیاری در زندگی‌مان شده است. در واقع ترس است که ما را از رشد فردی و از حرکت رو به جلو باز می‌دارد. «بهرین راه غلبه بر ترس روبه‌رو شدن با آن‌هاست. ترس از «نه گفتن» به دیگران نوع دیگری از ترس‌هاست که برای رهایی از استرس‌های زیاد و کاهش مسئولیت خودمان بسیار مفید است. ما همواره از کودکی آموخته‌ایم که رضایت دیگران بیشتر از رضایت خودمان ارزش دارد و بارها در موقعیت‌هایی قرار گرفته‌ایم که گفتن کلمه «نه» برایمان سخت و دشوار بوده است، چون بیش از توجه به خودمان، دلبا پس رضایت دیگران به ما می‌دهد. بهتر است بدانیم که راضی نگه داشتن تمام آدم‌های اطرافمان غیرممکن است و گاهی باید با شجاعت کلمه «نه» را به کار ببریم تا از آسیب زدن به خود اجتناب کنیم.

با دانستن اینکه از زندگی‌مان چه می‌خواهیم، برای چه هدفی به این دنیا پا گذاشته‌ایم و در آینده می‌خواهیم به کجا برسیم، کمک خیلی بزرگی به خود کرده‌ایم. شناسایی اهدافمان در زندگی بسیار ضروری است چون زندگی بدون هدف معنایی ندارد. وقتی هدف نداشته باشیم، یک زندگی تکراری بیهوده‌ای خواهیم داشت و به جای اینکه خودمان سرنوشت زندگی‌مان را به دست بگیریم دیگران و آدم‌های اطرافمان این کار را برایمان خواهند کرد. با مشخص کردن اهداف شادی

بازگشت به خویشتن

فراوانی را تجربه خواهیم کرد. قدردانی و سپاس از کسانی که در سفر زندگی همراه ما بوده‌اند و به ما در راه رسیدن به اهدافمان کمک کرده‌اند و مهم‌تر از آن قدردانی از نعمت‌ها و توانمندی‌هایی که داریم، ابزاری مهم برای ادامه مسیر زندگی است و فواید آن بر تمام جنبه‌ها از جمله سلامت روح و روان انکارناپذیر است. به‌طور کلی انسان‌های قدردان و سیاست‌گزار، راضی‌تر و خوشبخت‌تر از افراد دیگر هستند.

این کتاب شامل چه مطالبی است؟

این کتاب شامل تمریناتی است که بتوانید به خودتان کمک کنید تا زندگی رو به رشدی را تجربه کنید. کنترل بیشتری روی افکاری که در مورد خود دارید، داشته باشید. با خوبی از خودتان مراقبت کنید، خودتان و دیگران را به خاطر اشتباهاتی که از نام ده‌اند، ببخشید. شامل تمریناتی برای افزایش عزت‌نفس و اعتماد به نفس شماست. بعد از اتمام تمرینات این کتاب به ضرورت نه گفتن به دیگران پی خواهید برد و راهکارهای عملی برای آموزش این مهارت، تمرین خواهید کرد. ترس‌ها، غم زنده ماندن را خواهید شناخت و راه‌حل‌هایی برای غلبه بر آن‌ها پیدا خواهید کرد و در نهایت به شناخت درستی از اهدافتان خواهید رسید و یاد خواهید گرفت که چگونه قدردان رفتار می‌کنند و نحوه برخورد با خودتان می‌دهد.