

تمام خودت را در آغوش بگیر

www.ketab.ir

مؤلف :

زیور خلیلی

سرشناسه	: خلیلی، زیور، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: تمام خود را در آغوش بگیر / مولف زیور خلیلی؛ ویراستار سیدعلیرضا پورمرادی.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۴۶۴-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: Self-perception - خودشناسی
موضوع	: خودسازی - (Psychology - Self-actualization)
موضوع	: عزت نفس - Self-esteem
موضوع	: موفقیت - Success
رده بندی کنگره	: BP۷۲۴-۳ - شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۹۰۱۹۹
رده بندی دیویی	: ۲/۱۵۵

تمام خود را در آغوش بگیر

تألیف: زیور خلیلی

ویراستار: سید علیرضا پورمرادی

صفحه آرا: صبورانوری کبیر

طراح جلد: محمدرضا شاهینی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۱۴ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹-۱۴۶۴-۰۲-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلوستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی: ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

Instagram: entesharatnorouzi

Phone: ۰۱۷-۳۴۴۴۲۴۵۸-۰۹۱۱۳۷۵۳۴۹۷

Website: www.entesharate-norouzi.com

Email: entesharate.norouzi@gmail.com

فهرست مطالب

۸.....	مقدمه
۱۱.....	فصل اول
۱۲.....	در باورهای ذهنی ما رازی بزرگ پنهان است
۱۴.....	رازی که با فهمیدن آن زندگی ام تغییر کرد
۱۹.....	از کودکی به ما آموختند
۲۱.....	پیام های تایید طلبانه خانواده در دوران کودکی مان
۲۷.....	فصل دوم
۲۸.....	خودتان را از قید و بند گذشته رها کنید
۳۱.....	ذهنیت قربانی بودن را رها کنید
۳۳.....	صداهای ذهن تان را خاموش کنید
۳۴.....	تمرین خودباوری
۳۴.....	از خود تصورات مثبت بیشتری داشته باشید
۳۷.....	فصل سوم
۳۸.....	تمام خودت را در آغوش بگیر
۴۷.....	فصل چهارم
۴۸.....	نیروی خود را پس بگیرید
۴۹.....	آنچه که در حال حاضر هست را بپذیر
۵۰.....	با گذشته خود اشتی کنید
۵۱.....	خودتان را ببخشید
۵۲.....	زیر پا گذاشتن خود
۵۵.....	فصل پنجم
۵۶.....	نهایت دوست داشتن و محترم شمردن خودمان کجاست
۵۸.....	چگونه خود را دوست بداریم

۶۴.....	پاداشی که برای دوست نداشتن خود می گیریم
۶۷.....	فصل ششم
۶۸.....	با خودتان مهربان باشید
۷۰.....	اجازه گرفتن را کنار بگذارید و خودتان باشید
۷۳.....	خودتان مهمترین فرد زندگی تان هستید
۷۴.....	عاشق خودتان باشید
۸۳.....	فصل هفتم
۸۴.....	شما شاهکار خلقت هستید
۸۵.....	ارزشمندی
۸۷.....	تمرینات برای خود عشق ورزی
۹۰.....	خودتان را بدون شکایت بپذیرید
۹۱.....	می دانم کافی و خوب هستم و نیاز نیست در جستجوی چیزی برای کامل شدن باشم
۹۳.....	ارزش حقیقی
۹۴.....	به سمت خود حرکت کن
۹۵.....	با شکوه زندگی کنید
۹۶.....	بدون هیچ اعتراضی مسئول هر چه در زندگی ام اتفاق می افتد هستم
۹۸.....	برای همیشه کمال گرایی را کنار بگذارید
۹۹.....	دست از سرزنش کردن خود و دیگران بردارید
۱۰۲.....	استقلال خودتان را حفظ کنید
۱۰۴.....	راهکارهایی برای به دست آوردن استقلال در زندگی
۱۰۸.....	تمرین کار با آینه
۱۰۹.....	تمرین نوشتن ویژگی های مثبت شخصیت تان
۱۰۹.....	تمرین شکرگزاری و قدردانی
۱۱۱.....	افرادی که عزت نفس آنها مشکل دارد اغلب در حال تجربه کردن این احساسات هستند
۱۱۱.....	موارد تقویت عزت نفس
۱۱۲.....	قوانین جدید و ممنوعیات :

مقدمه

این کتاب، یک گام از مسیر خودباوری یا خودیآوری است و در عین اینکه انسانها را وامی‌دارد که خود را دوست بدارند، آنها را در موقعیتی قرار می‌دهد تا قدرت شگرف و باورنکردنی خود را کشف کنند. همچنین کمک می‌کند که مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیرند تا نیرو و دانش درونی و نقاط قوت خود را بازابند. به آنها کمک می‌کند، موانع و سدها را از سر راه خود بردارند تا بتوانند خود را دوست بدارند و زندگی خود را مطابق میل و خواست خود ببینند. این بدان معنی نیست که ما هرگز با مشکلاتی روبه‌رو نمی‌شویم بلکه، نوع و شیوه واکنش ما به مشکلات تغییر می‌کند. اگر مردم یاد بگیرند هر روز خود را بیشتر دوست بدارند، با اصلاحات و توفیقات بزرگی که در زندگی آنها رخ می‌دهد، احساس تندرستی می‌کنند، سرگرمی مورد علاقه خود را پیدا می‌کنند و به پول کافی می‌رسند و همینطور رابطه آنها با دیگران بهتر می‌شود یا روابط منفی در زندگی آنها از بین می‌رود و جای خود را به آشنایی‌های جدید می‌دهد. این یک شرط بسیار ساده است "خود را دوست داشتن"!!

گاهی از من انتقاد می‌شود که مسئولیت را بیش از حد ساده و آسان جلوه می‌دهم، در حالی که من به این نتیجه رسیده‌ام که واقعیت‌های ساده معمولاً جزء مهم‌ترین و اصلی‌ترین‌ها هستند. بسیاری از ما وجود خود را پنهان می‌کنیم و حتی نمی‌دانیم ما "که هستیم" ! نمی‌دانیم چه احساسی داریم و نمی‌دانیم که چه می‌خواهیم. زندگی سفری است برای کشف وجود خود. از نظر من زندگی یعنی شناخت وجود خود و یافتن خود واقعی.

ما می‌توانیم با دوست داشتن خود و اهمیت دادن به خود، تغییرات مثبتی در وجودمان ایجاد کنیم. این امر باعث پاکی و خلوص وجود ما می‌شود و به گونه‌ای پاک و خالص می‌شویم که خودمان را به اندازه کافی دوست می‌داریم تا بتوانیم دیگران را نیز دوست بداریم. اگر ما به عنوان یک فرد مملو از عشق باشیم، واقعاً می‌توانیم دنیایی پر از عشق و محبت بسازیم.

نیرویی که آفریننده‌ی این هستی بزرگ است، معمولاً عشق نامیده می‌شود و خدا همان عشق است. عشق، پیوندی است که تمام اجزای جهان را به هم متصل می‌کند.

از نظر من عشق، احترام و آفری است که فرد در برابر چیزی حس می‌کند و منظور من از خود دوستی این است که ما ارزش و احترام زیادی برای وجود خود احساس کنیم و تمام وجوه شخصیت‌مان، حتی ویژگی‌های خوشایند و ناخوشایند خویش را، همه را با هم، به طور یکجا و بدون قید و شرط و با علاقه بپذیریم. متأسفانه بیشتر ما تا وقتی لاغر نشویم یا به شغل مورد

علاقه یا اضافه حقوق دلخواه نرسیم یا همسر ایده‌آل خود را پیدا نکنیم خود را دوست نخواهیم داشت. یعنی ما در حالت عادی برای عشق ورزیدن به خود شروطی را تعیین می‌کنیم در حالی که قادریم خود را تغییر دهیم و می‌توانیم وجود خود را همانگونه که در حال حاضر هستیم، دوست بداریم.

در عصر امروز، کمبود عشق و محبت در کره خاکی ما بیداد می‌کند. به نظر من انواع بیماری‌ها که امروزه تمام دنیا، گرفتار آن است و هر روز قربانیان زیادی از بین جامعه انسانی می‌گیرد، به عنوان یک بلای طبیعی به ما این امکان را می‌دهد که موانع را از سر راه برداریم و فارغ از تفاوت‌های مذهبی، عرفی و سیاسی قلب‌های خود را به روی حقایق بگشاییم. هرچقدر تعداد ما در این امر بیشتر باشد، زودتر به نتیجه می‌رسیم.

ما به دنیا آمده‌ایم که جهان را پر از صلح و دوستی کنیم، تاکنون اگر برای گذر از چالش‌های زندگی خارج از وجود خود به دنبال یک حامی می‌گشتیم، اکنون می‌آموزیم که به دنبال آن در درون خودمان جستجو کنیم. ما خود، آن گشوده‌ای هستیم که همیشه در جستجوی آن بوده‌ایم. خودمان مسئول زندگی‌مان هستیم.

اگر شما امروز حاضر نباشید خود را دوست بدارید، فردا هم خود را دوست نخواهید داشت. زیرا فردا هم، همان عذر و بهانه‌ی امروز را خواهید داشت. شاید با نیست سال دیگر و حتی تا موقع وداع از زندگی هم اسیر این بهانه‌ها باشید.

امروز روزی است که شما باید بتوانید به هیچ انتظاری، خود را واقعا دوست بدارید. من می‌خواهم کمک کنم تا دنیایی بسازیم که در آن عشق ورزیدن به یکدیگر بی‌دردسر باشد، ابراز وجود واقعی ممکن باشد و ما از جانب اطرافیان خود بدون پیش‌داوری و انتقاد، محبوب و مقبول واقع شویم. عشق از جلوی در خانه‌ی خودمان شروع می‌شود. در کتاب قرآن آمده است: "دیگران را مانند خود، دوست بدار" ما اغلب دو کلمه "مانند خود" را فراموش می‌کنیم. عشق باید از درون وجود خودمان سرچشمه بگیرد، تا بتوانیم انسانهای دیگر را دوست بداریم. عشق به خود یا خود دوستی بهترین هدیه است که ما می‌توانیم به خود ببخشیم، چرا که اگر ما به خود همانگونه که هستیم، مهرورزیم، دیگر وجود خود را آزار نخواهیم داد و در نتیجه به دیگر انسان‌ها نیز آسیب نمی‌رسانیم. اگر در وجود خودمان، صلح و دوستی حکم‌فرما بود در دنیا جنگ، جنایت و بی‌خانمانی وجود نداشت. حتی بیماری‌هایی مثل ایدز و و فقر و گرسنگی هم نبود، بنابراین نسخه‌ای که من برای صلح و آرامش در دنیا تجویز می‌کنم این است

: "صلح و دوستی باید در وجود خود ما باشد، صلح، درک متقابل، همدلی، بخشش و در درجه‌ی اول: "مهرورزی". ما در وجود خود نیرویی داریم که این تحولات را محقق می‌سازد.

مهرورزی و عشق نیز مانند خشم، نفرت یا اندوه مقوله‌ای ارادی است. ما می‌توانیم درباره عشق و مهرورزی تصمیم بگیریم و انتخاب آن برای ما در هر زمانی آزاد است. بیاید حالا و در همین لحظه عشق را انتخاب کنیم. عشق مهم‌ترین و اصلی‌ترین نیروی شفابخشی است که وجود دارد.

این کتاب به شما کمک می‌کند که در مسیر کشف راز وجود خود یک گام، جلوتر بروید و می‌آموزد که خود را بیشتر دوست بدارید، آنچنان که بتوانید بخشی از دنیای باورنکردنی عشق شوید. سرآغاز عشق در قلب‌های ما ست و عشق با ما آغاز می‌شود. بیایید با دوست داشتن خود سهمی در اصلاح و سازندگی جهان خود داشته باشیم.

زیورخلیلی

www.ketab.ir