

بسم الله النور

خودتو دوست داشته باش

مهدی اسماعیل تبار

انتشارات اسماعیل تبار



خودتو دوست داشته باش

نویسنده: مهدی اسماعیل تبار

 Maharat.books

@madresemaharat.ir

ویراستار: محبوبه نقی زاده

حروف چین و طراح جلد: اعظم راستی



ناشر: انتشارات اسماعیل تبار

امور اجرایی: مریم جدیدی

قطع کتاب: رقعی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۴۰۲

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ خاتم نو

تیراژ: ۱۰۰۰

سرشناسه: اسماعیل تبار

عنوان و نام پدیدآورنده: خودتو دوست داشته باش / مهدی اسماعیل تبار

مشخصات نشر: تهران: اسماعیل تبار، ۱۳۹۸ شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۷۷۷-۷-۶

مشخصات ظاهری: ص: جدول رده بندی دیوی: ۱۵۵/۲۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا قطع: رقعی

شماره کتاب شناسی م ۵۹۷۰۱۷۰ شماره ثبت: ۲۰۷۲۱۰۱

نشانی: خیابان شهید بهشتی - خیابان پاکستان - کوچه مزار شریف - پلاک ۱۰ - واحد ۱

شماره تماس: ۸۸۵۴۶۶۹۸ - ۰۲۱ - ۰۹۰۳۹۹۹۹۰۰۹ - کد پستی ۱۵۳۱۷۴۴۸۱۴

فهرست:

پیشگفتار.....	۶
خودشناسی انسان امروزی.....	۱۰
می‌دونی کی هستی؟.....	۱۳
شناسایی رابطه روان و رفتار.....	۱۹
ریشه رفتار ما چیست؟.....	۲۳
شروع خودشناسی.....	۲۹
دشواری خودشناسی.....	۳۶
خودشناسی هوشمندانه.....	۳۹
نوروفیدبک چیست؟.....	۴۷
نوروفیدبک و خودشناسی.....	۵۱
مشکل بیشتر افراد.....	۵۹
چرا باید درس بخوانم؟.....	۶۲
دوره از دست رفته.....	۶۶
ارتباط سالم در خانواده.....	۷۰
چرا حرف همو نمی‌فهمیم؟.....	۷۴
ریشه درک نکردن را درک کنید!.....	۸۱
از حرف عادی تا دعوی شدید.....	۸۵
حرف زدن یا درک کردن.....	۸۹
من حرف می‌زنم شما گوش کن!.....	۹۳
اعتماد به نفس ارتباطی.....	۹۸

خودتو دوست داشته باش

- ۱۰۱.....کم توانی در ارتباطات اجتماعی
- ۱۰۴.....یک تعامل دو سویه
- ۱۰۸.....قهر یا غریبی خانگی
- ۱۱۲.....دشوارترین بخش درون
- ۱۱۵.....خود تفکری برای تعمق درون
- ۱۱۹.....نتیجه تفکر درباره خود
- ۱۲۲.....بیشعوری شخصی
- ۱۲۸.....کشف همه جانبه خود
- ۱۳۲.....خودشناسی سقراطی
- ۱۳۷.....نتایج خودشناسی
- ۱۴۷.....تمرینات سقراطی
- ۱۵۳.....چند تمرین ساده
- ۱۴۲.....دوست داشتن خود

پیشگفتار

اگر از شما بپرسند که چرا بعضی از رفتارهای خود را به طور مدام تکرار می‌کنید؟ علت ارزشمند بودن وجود شما چیست؟ چگونه می‌توانید از عملکرد اشتباه خود در گذشته دست بکشید؟

برای پرسش‌های مشابه به این گونه پرسش‌ها چه پاسخی خواهید داد؟ برای پاسخگویی به همه این موارد، در ابتدا باید به‌درستی دنیای درون خود را شناخته و به آشتی درونی برسیم. بعد از بررسی هزاران داستان زندگی مراجعان به دفتر مشاوره اکنون به‌راحتی می‌توانم ادعا کنم که تا خودمان به مفهوم صلح درون توجه نکنیم، نمی‌توانیم از شرایط تهدید گونه موجود به وضعیت مطلوب برسیم.

بسیاری از مراجعه کنندگان از والد سرزنشگر درون خود شکایت می‌کنند. شاید شما هم این تجربه فردی را در دهه‌های گذشته حس کرده باشید. در این کتاب می‌خواهم در ابتدا به راهکارهای کاربردی و پیشنهادهای عینی بپردازم. دنیای درون ما، همانطور که در صفحه‌های بعدی کتاب اشاره می‌شود؛ به شکل شگفت‌انگیزی پیچیده و چند لایه است.

دو جنبه حمایت‌گری و سرزنشگری افرادِ والد می‌تواند به صلح یا جنگ با خود منتهی گردد. پیش از این در کتاب «خودِ خود من» به معرفی کودک

درون پرداختم. هر انسان بالغ در وجود خویش یک کودک درون منحصر به فرد دارد. برای خودشناسی و قرار گرفتن در مسیر پیشرفت شخصی، لازم است که ویژگی‌های خوب و بد کودک درون خود را بشناسیم. دنیای کودکانه، زبان خاص خود را دارد و دوران کودکی بیشتر به بازیگوشی و شیطنت‌های معصومانه، شناخته می‌شود.

اولین مربیان طبیعی برای کودک درون، والدین آن کودک هستند. شاید به همین دلیل پدر و مادرهای سخت گیر یا سهل گیر با کمی مهارت والدگری، موجب ضعف عزت نفس فرزند خود می‌شوند. ضعف در خودشناسی هر فرد، ریشه در تنبیه، تحقیر، توهین و تمسخر کودک درون، در طول هفت سال اول زندگی دارد. والدین به مرور، شکل دهنده شخصیت والد درون کودکان می‌شوند. بخش بیشتر ارتباطات دنیای درون ما را تعامل والد بالغ و کودک درون شکل می‌دهد. روزی در اتاق مشاوره، مادر ۵۶ ساله‌ای به من گفت: وقتی با فرزندان پر خاشگری می‌کنم یا احساس بی‌ارزشی در زندگی زناشویی‌ام بیشتر می‌شود؛ والد سرزنشگر درونم شروع به غرغر کردن و گیر دادن به من می‌کند. پس درون هر فرد، والدی وجود دارد که همواره از او می‌خواهد با کمترین خطا و رفتار اشتباه در طول ۲۴ ساعت شبانه‌روز زندگی خود را سپری کند. برخی افراد، وجدان اخلاق مدار را با والد سرزنشگر یکی می‌دانند. به باور من این یکسان دانستن اشتباه است. وجدان، نیازی به تخریب یا سرزنشگری ندارد.

وجدان به دنبال رعایت اصول و قوانین مشخص است اما والد غرغر کننده همواره، به دنبال بزرگنمایی ضعف و در اختیار گرفتن «ریموت روان» است. «اریک برن» روان پزشک آمریکایی، می گوید: همه افراد، طبق سه حالت روانی کودک، والد و بالغ عمل می کنند. همان طور که در کتاب «روان شناسی کودک امروز» و فلش کارت مرتبط به آن تاکید شده است؛ والد درون، به واسطه آموخته های ۷ سال اول زندگی شکل می گیرد. رفتار پدر و مادر، پرستار و بزرگترهای اطراف کودک، تا قبل از مدرسه نقش اصلی را بازی می کنند.

کودک درون، مانند یک دستگاه ضبط صوت، امیال و احساسات ۷ سال اول زندگی را در وجود هر فرد ثبت و ذخیره می کند و همواره یک کودک بازی گوش باقی می ماند. باورهایی از قبیل: من به اندازه کافی خوب نیستم یا بقیه حق دارند من را تخریب کنند و... این همان نتیجه درونی شده کودک درون است که براساس تجربه های زیستی هر فرد است.

برای خودشناسی هوشمندانه به این چند پرسش توجه کنید؛

۱- چقدر با کودک درون تان صمیمی و مرتبط هستید؟

۲- کودک درون شما، شخصیتی مطیع یا پرخاشگر دارد؟

۳- آیا می توانید در شرایط خستگی روانی، برای شادی کودک درون

خود کار ویژه ای انجام دهید؟

در «مدرسه مهارت زندگی» دو روش درمانی CBT (درمان شناختی رفتاری) و نوروفیدبک در کنار هم مورد توجه قرار گرفته است. اگر ما بتوانیم ارتباط صمیمی بین ناخودآگاه و کودک درون افراد ایجاد کنیم؛ به طور حتم رسیدن به آشتی درونی را برای مراجعان ممکن خواهیم کرد. در صفحه‌های بعد کتاب، به طور مفصل درباره هر کدام از این مفاهیم توضیح مفصل داده خواهد شد.

نکته مهم درباره شناخت جنبه‌های وجودی انسان موبایلی این است که او باید به جنبه‌های انتزاعی و ارزش‌های مجازی جذب شده درون ناخودآگاه خود به شکل خاص متمرکز شود. این اتفاق یعنی خودشناسی انسان عصر شبکه‌های اجتماعی، ارتباط نزدیک و مستقیمی با انفجار اطلاعات دیجیتال و وارد شده به ذهن او دارد. دوست داشتن خود، زمینه‌ساز مهربانی با دیگران می‌شود. برای مهرورزی درونی نیز لازم است که بتوانیم وجودمان را بشناسیم.