

((از زنان و برای زنان))

گرد آوری : دکتر بهاره دادرس

تقدیم به زنی که بیش از همه دوستش دارم و ستایشش می‌کنم:

مادرم: وقار

تقدیم به کسی که با ورودش به خانه ما جای خواهر نداشته ام را پر کرد.

همسر برادرم: نسیم عزیز

تقدیم به کسانی که دوست داشتن بدون توقع را به من آموختند.

میترا، منیر و مینا ناصری

مقدمه:

گاهاً زمانی که زن متولد می شودی وضعیت تو با مردها خیلی فرق می کند...دائم می گویند:

"دختر خوب اینطوری است.....دختر خوب آنطوری است"

"دختر خوب این کار را می کند... دختر خوب آن کار را نمی کند"

خلاصه من یکی که آخرش نفهمیدم این دختر خوب لعنتی کی هست و یا اصلاً وجود خارجی دارد یا نه؟؟؟!!

خلاصه این کتاب برای همه کسانی است که ترجیح می دهند خودشان باشند نه یک دختر خوب!!

کلاً معتقدم: "دنیا دستگاه فوتوکپی نیست که کسی شبیه کس دیگری باشد"

در آخر این کتاب را به همه کسانی تقدیم می کنم که می خواهند: خودشان باشند و حالش و ببرند!!

((دکتر بهاره دادرس))

۸۹/۹/۲۸

((آئینه))

توی رؤیای دلم یه عکسی بود

وقتی که چشم به آئینه می زدم

تا یه روز پشت غبار آئینه ها

چهره یه روح آشنا دیدم

قدیما دلم می گفت یه تک سوار

یه روزی به قلب من سر می زنه

واسه خستگی یه عمر من

مرحمی داره...با اون در می زنه

اما این چهره توی آئینه

الآنه داره نگاهم می کنه

با نگاهی مهربون و بی صدا

انگاری داره خمارم می کنه

می گه پاشو غصه رو بنداز کنار

بسه عمری گله و خستگی هات

تا به کی دست روی دستات می ذاری

بس نشد اینهمه گریه زاریهات؟

بخدا اون تک سوار قصه هات

کسی نیستش که بیاد از دور دورها

تک سوار قصه هات خود تویی

دستت رو بلند کن سوی خدا

تا بلند نشی از این تخت خمود

زندگیت همین میشه که هست و بود

"بیا و از سر باز این سرنوشت

انگاری گذشته هات هیچی نبود"

آره راست میگه فقط خود منم

که باید سرور و شاه خود بشم

"زندگی و سرنوشت دست منه

شرطش اینه که فقط از جام پاشم"

"شعر: دکتر بهاره دادرس"

- ❖ بسیاری از ما تمایل داریم که توانایی های خود را کمتر از میزان واقعی در نظر بگیریم در حالیکه همه ما در خود توانی بیش از مشکلاتمان داریم.
- ❖ باید خود را فردی شایسته مواجهه با چالش های اساسی زندگی و لایق شادی ها را بدانیم. اعتماد داشته باشیم به توانایی هایمان برای اندیشیدن، یاد گرفتن، انتخاب کردن و اتخاذ تصمیم های مناسب.
- ❖ باید اعتقاد داشته باشیم به حقمان برای شاد بودن، همچنین اعتقاد داشته باشیم که دستیابی به اهداف، موفقیت، دوستی، احترام، عشق و انجام موفقیت آمیز امور در شأن ماست.
- ❖ اگر خود را باور نداشته باشیم و به توانمندی های شخصی و خوبی ها و چیزهای دوست داشتنی وجودمان اعتقاد نداشته باشیم، این جهان پهناور مبدل به جایگاه وحشتناکی خواهد شد.
- ❖ خود باوری (self esteem) توان افزا، انرژی زا و انگیزه دهنده است و ما را ترغیب می کند که موفق شویم، باعث می شود از موفقیت های خود احساس لذت و غرور کنیم.
- ❖ محدود نمودن خود به اهداف آشنای بی نیاز از کار و کوشش، در واقع در جهت تضعیف خود باوری عمل می کند.
- ❖ هرچه خود باوری ما تقویت شود بهتر برای مقابله با مشکلاتی که در شغل یا زندگیمان بروز می کند آمادگی خواهیم داشت و بعد از شکست احتمالی سریعتر خود را باز می یابیم و انرژی بیشتری برای آغاز دوباره خواهیم داشت.

- ❖ یک ازدواج با ماجرای عشقی نا موفق نباید ضمیر یک زن دارای اعتماد به نفس را آنچنان تضعیف کند که از ترس احتمال ناراحتی های آتی علیه هرگونه ارتباط با جنس مخالف موضع بگیرد.
- ❖ هرچه خودباوری و اعتماد به نفس ما بیشتر شود جاه طلبی ما هم بیشتر می شود.
- ❖ خودباوری کمتر آرزوها را کوچک تر می کند و احتمال موفقیت را کاهش می دهد.
- ❖ بیان کردن عقاید درونی نشان دهنده غنای درونی فرد است.
- ❖ رو راست و صادق باشید و در ارتباط خود انطباق پذیر باشید.
- ❖ از اندیشه و احساسات خود مطمئن باشید و روابط خود را غبار آلود و حيله گرانه نکنید.
- ❖ زنان و مردان خودباور طبیعتاً به همدیگر کشش دارند.
- ❖ اگر امید به داشتن رابطه ی شاد با یک مرد دارید هیچ عاملی مهمتر از خود باوری نیست.
- ❖ برای کسب موفقیت در عشق هیچ مانعی بزرگتر از این نیست که ما درباره خود عمیقاً احساس کنیم که قابل دوست داشتن نیستیم.
- ❖ اولین ماجرای عشقی که باید در جهان با موفقیت به کمال برسانیم رابطه ای است که با خود داریم و تنها بعد از این مرحله است که می توانیم برای برقراری یک ارتباط آماده شویم و فقط پس از این مرحله است که قادر به عشق ورزیدن هستیم و کمی توانیم عشق را به درونمان راه دهیم.

- ❖ رفتار ناپسند را صرفاً به دلیل اینکه عاشقید نپذیرید.
- ❖ عشق باید با لذت باشد نه با رنج.
- ❖ عشق به اندازه موفقیت در زندگی شغلی ارزش دارد.
- ❖ یک مرد خود باور نیازی به یک موجود وحشت زده به عنوان شریک زندگی اش ندارد.
- ❖ زنی که دارای خود باوری است به مردی که آنقدر متزلزل است که اعتماد به نفس او موجب وحشت او می شود چه نیازی دارد.
- ❖ تمجید و ستایش دیگران در ما آرامش و خودباوری ایجاد نمی کند.
- ❖ به واقعیت ها بدون طفره رفتن یا انکار آنها احترام بگذارید.
- ❖ واقعیت افکار، احساسات و اعمال خود را بپذیرید.
- ❖ به خود احترام بگذارید و دلسوز خود باشید حتی زمانی که بعضی اعمال یا احساساتتان مورد پسند دیگران نیست.
- ❖ ما خالق گزینش ها و اعمال خود هستیم و در مقابل اعمال و انتخاب های دیگران مسئولیتی نداریم.
- ❖ باید منبع نهایی کامیابی های خود باشیم، نباید برای شادکامی خود روی کس دیگری حساب باز کنیم.
- ❖ هیچ کسی وجود ندارد که به ما خدمت کند، زندگی را برای ما خوب و خوش کند و برایمان شادی به ارمغان آورد، یا به ما خود باروری عطا کند غیر از خودمان!!

- ❖ به خواسته ها و نیاز های خود احترام بگذارید. تنها شما هستید که خواسته های خود را می دانید و باید به آنها برسید.
- ❖ هنگام برخورد با دیگران، رفتاری احترام آمیز با خود داشته باشید تا آنها نیز به شما احترام بگذارند.
- ❖ همان گونه باشید که حقیقتاً هستید و بگذارید که دیگران هم خود واقعی شما را ببینند.
- ❖ بر روی عقاید، احساسات و ارزش های خود پایبند باشید.
- ❖ اهداف و آرمان های خود را مشخص کنید. کارهایی کنید که به شما کمک می کند به اهدافتان نایل شوید و در مسیرتان باقی بمانید تا به اهداف برسید.
- ❖ با صداقت زندگی کنید.
- ❖ از همان آغاز به رفتار مردی که می خواهید با او ازدواج کنید توجه کنید تا کمتر با رفتار غیر منتظره ای از جانب او مواجه شوید.
- ❖ به هر میزان آگاهانه تر زندگی کنید بیشتر به فکر خود اطمینان پیدا کرده و برای خود احترام بیشتر تأمل می شوید.
- ❖ عشق و شادی با بینش فراهم می شود.
- ❖ زمانی که ما عنصر آگاهی را به احساسات نا خواسته و آزاردهنده ای نظیر حسادت و خشونت و یا ترس وارد می سازیم، این احساسات تقلیل یافته یا فروکش می کنند.
- ❖ شما بیشتر و بزرگ تر از هر احساسی هستید که درباره خود دارید.

- ❖ مادامی که شما بخشی از آنچه که هستید یا بودید را رد می کنید یا از آن متنفر هستید در یک جدال درونی هستید و هیچ راهی برای صدمه ندیدن اعتماد به نفس و خود باوری شما وجود ندارد.
- ❖ زمانی که ما تجربیات خود را بدون اینکه لزوماً آنها را دوست بداریم، بپذیریم، خود را با واقعیت پیوند زده و بدین صورت توانمند ساخته ایم.
- ❖ خویشتن پذیری به معنای خودداری از قرار داشتن در رابطه ای متخاصم با خود است.
- ❖ زمانی که ما آنچه را که هستیم انکار می کنیم و پاره های وجودی خود را جدا می کنیم نتیجه آن یک حدس زخم دیده و بیچاره از خود است.
- ❖ زمانی که احساس می کنیم لایق دوست داشتن هستیم با طرف مقابل خود با صمیمیت، محبت و دوستانه برخورد می کنیم و آماده پذیرش دوستی او هستیم.
- ❖ نباید خود را تحقیر کنیم، هرگز!
- ❖ اجازه ندهید نگرانی باعث کناره گیری تان شود.
- ❖ عشق خود را بروز دهید، اما برای کسی که ارزش آن را داشته باشد نه هر که از راه رسید.
- ❖ در درگیری ها از خود، خویشتن داری نشان دهید.
- ❖ طعنه آمیز رفتار نکنید.
- ❖ نیازها و خواسته هایتان را با قاطعیت بیان کنید.

- ❖ هر سوء تفاهم کوچکی را مبدل به یک اختلاف بزرگ نکنید.
- ❖ بیشتر گوش دهید و کمتر سخن بگویید.
- ❖ رفتار غیر قابل قبول را نپذیرید، از هیچ کس.
- ❖ زندگی خود را با شادی توأم کنید، تنها منبع شادی شما باید خوتان باشید.
- ❖ نفع شخص روشن بینانه و در نظر گرفتن آن لازمه یک زندگی راضی کننده و منطقی است.
- ❖ تکریم و گرمی داشتن آرزوها و برخورداری از ارزش های منحصر به خود و وفادار ماندن به آنها جرأت و شهامت می خواهد.
- ❖ برای رسیدن به اهدافتان مبارزه کنید چه خانواده و دوستان آنها را تأیید کنند و چه نکنند.
- ❖ ارتباطی که در آن همیشه یک نفر فداکاری می کند و دیگری نسبت به او فداکاری می شود رابطه ای مخرب است، پس از رابطه های مخرب دوری کنید.
- ❖ اگر یادگیری و مهارت هایمان را زیاد کنیم خود به خود جذاب می شویم یک انسان توانمند طبیعتاً جذاب تر است تا فردی نا توان.
- ❖ کسی که به زیبایی ها می اندیشد ناخود آگاه زیبا می شود.
- ❖ زن موفق در عین توجه به آراستگی باطن به ظاهر خود نیز بی توجه نیست.
- ❖ آراستگی در محیط خارج از خانه بسیار نیکوست اما در درون خانه احترام به خود محسوب می شود.

- ❖ رفتار خود را در طول زمان کنترل کنید. بدین منظور که اطمینان حاصل نمایید که از مسیر اصلی منحرف نشده اید و کارهایتان با اهداف و برنامه کاریتان هماهنگی لازم را دارد.
- ❖ شهامت داشته باشید که به ارزش ها و هدف های خود احترام بگذارید با حمایت یا بدون حمایت مشتاقانه دیگران.
- ❖ بین گفتار و کردار خود هماهنگی داشته باشید. به آنچه می گویند ایمان داشته باشید و عمل کنید.
- ❖ تأیید خودتان برایتان مهم باشد نه تأیید دیگران.
- ❖ خود باوری اساس عشق رمانتیک است.
- ❖ اگر خود را فردی شایسته و اندیشمند بدانیم و احساس کنیم که دوست داشتنی هستیم و از منبع درونی و غنای عاطفی که عشق ورزیدن به فرد دیگر را امکانپذیر می سازد برخوردار خواهیم بود.
- ❖ در اینصورت در دام کمبود گرفتار نمی شویم و چیزی برای عطا کردن به دیگران خواهیم داشت.
- ❖ دیگران به خاطر خودشان برای ما ارزشی دارند نه فقط به عنوان وسیله ای برای برطرف ساختن نیازهای ما.
- ❖ در جستجوی افرادی باشید که تحسینشان کنید و در شور شادی زندگی با آنها سهیم شوید.

- ❖ اگر احساس کنیم که دوست داشتنی نیستیم، احساس اینکه فرد دیگری ما را دوست دارد و باور آن برایمان مشکل خواهد بود.
- ❖ برای جلب تأیید، حمایت یا خوشایند کسی، ارزش ها، باورها و ادراکات خود را به گونه ای دیگر جلوه ندهید و یا آنها را زیر پا نگذارید.
- ❖ خود تأییدی بدین معنا نیست که همیشه در خط اول باشیم یا بخواهیم که همیشه در کانون توجه باشیم یا به حقوق دیگران اهمیتی ندهیم یا نسبت به علایق دیگران بی تفاوت باشیم یا بدون توجه به موقعیت درباره احساسات خود یاوه گویی کنیم.
- ❖ خود تأییدی به کار بستن آگاهی آغاز می شود یعنی با دیدن و اندیشیدن.
- ❖ هرگز با مردی که هوش شمارا دوست ندارد رابطه برقرار نکنید در غیر اینصورت قیمتی که ممکن است برای عشق به چنین مردی بپردازید از دست دادن عشق به خودتان است .
- ❖ دقت کنید که چه احساساتی را تحت چه شرایطی بیان می کنید.
- ❖ روبرو شدن با خواسته ها و افتخار کردن و احترام گذاشتن به ارزش های خود جرأت و شهامت می خواهد.
- ❖ دنیا به کسانی تعلق دارد که پایداری و استقامت از خود نشان می دهند.
- ❖ یک زن توانمند کسی است که به دنبال تأیید و احترام کسی نیست.
- ❖ کسانی که به دنبال احترام و تأیید دیگران هستند عملاً آن را دفع می کند.
- ❖ هر فردی دارای خصلت ها و ویژگی های منحصر به فرد خویش است.

- ❖ احترام به خویشتن یعنی برقراری تعادل در همه امور زندگی، اعم از خوردن، خوابیدن، کارکردن و رسیدگی به همسر و فرزندان
- ❖ شناخت خود و بودن آنگونه که حقیقتاً هستیم جرأت می خواهد..
- ❖ ما قادریم هرکدام کارهایی مخصوص به خود کنیم که دیگران قادر نیستند.
- ❖ ما باید از زندگی چیزهای بیشتری بخواهیم.
- ❖ زمانی که شروع به تغییر در رابطه غلط خود می کنیم طرف مقابل هم مجبور به تغییر است.
- ❖ اگر توانایی های خود را نپذیریم دلمان برای خودمان تنگ می شود.
- ❖ در صورت پذیرفتن خود، ارتباطاتی که برای ما خوبند محکم می شوند و ارتباطاتی که مسموم هستند از بین می روند.
- ❖ رشد یافتن غالباً خطر و رنج را در پی دارد ولی پاداش آن غروری است که در آنچه برگزیده ایم باشم قرار دارد.
- ❖ نه خود باوری و نه کار آمدی شخصی را نمی توان به صورت هدایایی از دیگران دریافت کرد.
- ❖ ما مسئول اعمال دیگران نیستیم ولی مسئول اعمال خود هستیم.
- ❖ مواظب باشید: در موقعیت هایی که انتخاب های واقعی وجود دارد قربانی نشویم.
- ❖ زیستن برای دیگران بسیار سهل تر از زیستن برای خویشتن است.

- ❖ به خواسته ها، نیازها، ارزش ها و افکار خود احترام بگذارید و در جستجوی راه هایی برای بیان آنها در زندگی باشید.
- ❖ برای خود و اهدافتان وقت بگذارید.
- ❖ هدف از برقراری هر رابطه ای کسب شادمانی است نه صدمه به خود، پس درگیر رابطه ای که به شما صدمه می زند نشوید.
- ❖ دیگران اموال ما نیستند همانگونه که ما اموال کسی نیستیم.
- ❖ ما باید یکدیگر را افرادی مساوی، خود مسئول و منطقی در نظر بگیریم که برای فداشدن در راه همدیگر خلق نشده ایم!
- ❖ رفتار هیچ کس دیگری نمی تواند بازتابی بر ارزش ما داشته باشد.
- ❖ احساسات خود را بشناسید، آنها را بپذیرید، درباره شان صادقانه صحبت کنید و اجازه ندهید شما را به رفتاری سوق دهند که موجب آسیب رساندن به روابطتان شود.
- ❖ بر اساس حقایق و واقعیات، عواملی را که باعث تحریک خشم در شما شده به صورتی که شنونده دقیقاً درک کند برایش شرح دهید.
- ❖ با خود به عنوان فردی ارزشمند رفتار کنید.
- ❖ خود را عادت دهید که دقیقاً آنچه را که گفته می شود بشنوید، نه آنچه را که می خواهید.
- ❖ در موقع عصبانیت، هوشیارانه و به آرامی و عمیق تنفس کنید تا به طور غیر قابل کنترل آشفته نشوید که اضطراب بر شما غلبه و پاسخ هایی به شما دیکته شود.

- ❖ به آنچه که به شما گفته می شود به دقت و راستی پاسخ دهید. اگر برای تفکر به زمان نیاز دارید یا اینکه گیج شده اید این موضوع را اعلام کنید.
- ❖ همواره با حقایق باقی بمانید و آنها را بپذیرید.
- ❖ هنگام گفتگو به مسائل بی ربط اشاره نکنید.
- ❖ هنگام بحث با کسی، حمله متقابل نکنید.
- ❖ سعی کنید موفقیت به نظرتان طبیعی و مناسب جلوه کند. خود را لایق موفقیت بدانید، شما ارزش آن را دارید.
- ❖ موفقیت همراه با مطرود شدن و قدردان عشق نیست.
- ❖ خود را شایسته چیرگی بر چالش های زندگی و ارزشمند برای شاد بودن بدانید.
- ❖ احساس مسئولیت یک فضیلت است، مسئولیت زندگی و تصمیمات خود را بر عهده بگیرید.
- ❖ ما می توانیم در مورد موضوعاتی مسئول باشیم که نسبت به آنها اختیار داریم.
- ❖ ما مسئول اعمال و انتخاب های خود هستیم نه اعمال و انتخاب های دیگران.
- ❖ ما ممکن است قادر باشیم بر دیگران تأثیرگذار باشیم اما نمی توانیم افکار کسی را کنترل کنیم.
- ❖ اگر ایده ای به نظرت رسید که به نظر نوید دهنده و جالب می آید، آن را فوراً با جزئیات یادداشت کن.

- ❖ با حداکثر سرعت ممکن موارد مثبت زندگیتان را به روشنی پیش چشم بیاورید و موارد منفی را در تاریخ تر از پس زمینه قرار دهید.
- ❖ مفهوم عشق رمانتیک تحسین و تکریم متقابل در روابط است.
- ❖ شما هدفی برای خود هستید نه وسیله ای برای رسیدن به اهداف دیگران.
- ❖ هیچ زن قدرتمندی از برقراری ارتباط با مردی که او را ضعیف تر از خود می بیند لذت نمی برد.
- ❖ عشقی که با تألم همراه باشد، عشق نا سالم است.
- ❖ به درک و احساساتان بها دهید، حتی اگر دیگران آنها را بی ارزش جلوه دهند.
- ❖ وارد رابطه ای نشوید به این امید که او را تغییر دهید، او همان که هست می ماند؟
- ❖ زنانی که اضطراب گونه و بیشتر از حد مناسب محبت می کنند، پر از هراس هستند، هراس از تنها شدن هراس از اینکه کسی آنها را دوست نداشته باشد، هراس از اینکه ارزشمند نباشند، نادیده انگاشته شوند و فراموش شوند.
- ❖ موقعیت ها و افرادی را که دیگران به طور طبیعی از آنها اجتناب می کنند را جدی بگیرید.
- ❖ نیازهای احساسی تنها نیاز به عشق و محبت را شامل نمی شود.
- ❖ تحت تأثیر ترس از تنها ماندن و ترک شدن، به هر کاری تن در ندهید.
- ❖ تنها ماندن بسیار بهتر از ارتباط با فردی نا مناسب و یا داشتن ارتباطی مسموم است.

- ❖ با تمام وجود خود را شایسته مهر و عشق بدانید و پیش از دیگران محبت به خود را آغاز کنید.
- ❖ در احساس گناه زندگی نکنید. هیچ چیزی آنقدر بزرگ نیست که نتوانید بابت آن خودتان را ببخشید.
- ❖ عشق اعتیادی، مانع از آن می شود که شخص به سایر جنبه های زندگی اش توجه کند.
- ❖ در روابط خود به آن چیزی توجه کنید که واقعاً وجود دارد نه به رؤیاهایی که در سر می پرورانید.
- ❖ گاهی می خواهیم با شیفته شدن و دوست داشتن بیش از اندازه دیگران، افسردگی مان را کنترل کنیم. اما وقتی میان ما و مردان نا سالم ارتباطی برقرار می شود بر شدت افسردگی مان افزوده گردد.
- ❖ مهم این است که هر کسی برای رسیدن به احساس خوشبختی به خودش متکی باشد
- ❖ مردان سالم مناسب، در زندگی هر زنی پیدا می شوند، عجله نکنید!
- ❖ بیش از حد به دیگران سرویس ندهید زیرا پس از مدتی برای آنها عادت می شود و نه تنها دیگر قدر شمار را نمی دانند بلکه از شما متوقع هم خواهند شد.
- ❖ بسیار از زنها به اشتباه قبل از اینکه با خود رابطه برقرار کنند و خودشان را بشناسند تن به ازدواج می دهند و شریک زندگی انتخاب می کنند.
- ❖ اگر خودمان را دوست نداشته باشیم کسی نمی تواند ما را دوست بدارد.

- ❖ وقتی در نهایت پوچی، مترصد عشق می شویم تنها چیزی که می یابیم پوچی بیشتر است.
- ❖ وقتی احساساتمان تغییر کردند زندگی‌مان نیز تغییر می کند.
- ❖ هرگز برای خود متأسف نباشید شما احتیاجی به تأسف خوردن ندارید.
- ❖ قدر نعمات زندگی‌تان را بدانید خیلی ها هستند که آرزوی زندگی شما را دارند.
- ❖ پذیرفتن دیگران به آن شکلی که هستند بدون تلاش برای تغییر دادن آنها، حالت متعالی عشق است.
- ❖ اقدام برای تغییر دادن دیگران در اصل انگیزه ای از روی خودخواهی است.
- ❖ وقتی منبع خوشبختی را در بیرون خود قرار می دهیم و در دست های دیگران می بینیم از توانایی های خود برای رسیدن به خوشبختی و مسئولیتی که در این زمینه داریم اجتناب می کنیم.
- ❖ ما از این توانایی برخورداریم که زندگی سرشارتری داشته باشیم.
- ❖ اقدام برای تغییر دادن خود باعث نشاط می گردد.
- ❖ کلیشه های قدیمی، دختر خوب، دختر بد را از ذهن خارج کند ... تنها خودت باید خود را بپذیری.
- ❖ خود را به درد و رنج معتاد نکنید.
- ❖ مهم نیست دیگران راجع به تو چه فکری می کنند، در هر صورت خودت را دوست بدار.

- ❖ هیچ کس محق نیست راجع به تو قضاوت کند... بگذار هر چه می خواهند بگویند... فقط خودت ایمان داشته باش که در راه درست باشی همین.
- ❖ از آنجایی که نسبت به خود احساس بدی داریم ممکن است بخواهیم با مردی ازدواج کنیم تا این احساس بد ما را از میان بردارد، و چون ما خودمان را دوست نداریم محتاج مردی می شویم که دوست داشتنی بودن ما را به ما خاطر نشان کند، به عبارت دیگر همسر را برای این می خواهیم که تألم ما را از میان بردارد و این خود رابطه ای را رقم می زند که از ابتدا محکوم به شکست است.
- ❖ تازمانی که در مقام فرار باشیم و از تألم خود اجتناب کنیم بیمار باقی می مانیم، هرچه بیشتر تلاش می کنیم و راه های فرار بیشتری را جستجو می نماییم بیمارتر می شویم تا به جایی می رسیم که می بینیم آنچه ما آن را راه حل می پنداشتیم خود یکی از جدی ترین مسائل ما شده است.
- ❖ خود را درگیر رابطه ای نامناسب نکنید.
- ❖ بهتر است که خلاء درون را با استفاده از منابع درونی پر کنید.
- ❖ شیفتگی بیش از اندازه نوعی بیماری است.
- ❖ بهبود خود را نخستین اولویت زندگی تان قرار دهید.
- ❖ از کنترل کردن دیگران و مدیریت بر آنها خودداری کنید.
- ❖ بیاموزید در هر شرایطی شاد و خوشبخت باشید. احساس خوشبختی، خوشبختی بیشتر را به زندگی شما جذب می کند.

- ❖ بسیاری از نومیدی های شما از آن روست که می خواهید شرایطی را تغییر دهید که در حد توان شما نیست.
- ❖ متأسفانه خود ما بزرگ ترین انتقاد کننده از خودمان هستیم و این انتقادات را روی اطرافیانمان فرافکنی می کنیم و به هر جا نگاه می کنیم هر جا که می رویم آن را می بینیم و می شنویم.
- ❖ هرگز خودتان را تحقیر نکنید و نیز اجازه ندهید که هیچ کس دیگری هم تحقیرتان کند.
- ❖ جانب خودتان را بگیرید تا دنیا هم جانب شما را بگیرد.
- ❖ شما نیازی به ابراز تأسف خودتان یا دیگری ندارید.
- ❖ منتظر تغییر کردن کسی نباشید، اگر تغییری می خواهید آن را از خود شروع کنید.
- ❖ عشق ورزیدن را از خودتان آغاز کنید.
- ❖ منتظر حمایت دیگران نباشید، خودتان حامی خود باشید.
- ❖ فرض کنید جز خودتان کسی را ندارید که به او تکیه کنید.
- ❖ اندیشه های شماست که زندگی شما را می سازد پس خوب بیندیشید.
- ❖ تا وقتی مسئولیت زندگی و خوشبختی خود را برعهده نگیریم انسان های کاملی نیستیم.
- ❖ شما لیاقت داشتن همه چیزهای خوبی را که در دنیا وجود دارد را دارید.

❖ با رسیدن به روح و جسم خود به همسر بهتری تبدیل می شویم.

❖ هرگز خود را چه در تنهایی و چه در جمع تحقیر نکنید.

❖ سعی کنید خودتان را ببخشید، هر کس اشتباه می کند و نقاط ضعفی دارد، شما هم انسان هستید پس اگر اشتباهی را مرتکب شده اید در شرایط آن بوده است... خود را ببخشید و رها کنید.

❖ به خودتان عشق بورزید.... شما ارزش آن را دارید.

❖ بدانید که استعداد های فراوانی دارید که انتظار شکوفایی را می کشد.

❖ به خواسته ها و آرزوهایتان بها بدهید.

❖ شما بهترین دوست خودتان هستید.

و دست آخر:

تنها خیلی خیلی هم دوست داشتنی هستید

مطمئن باشید!!