

خودشناسی به زبان ساده



نویسنده: زهرا کرمی

سرشناسه	کرمی، زهرا، ۱۳۴۳-
عنوان و نام پدیدآور	خودشناسی به زبان ساده/ نویسنده زهرا کرمی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات تسلیمی، ۱۳۹۴.
شابک	۲۰۰ص: ۵/۲۱ × ۵/۱۴؛ م.س.م.
وضعیت فهرست نویسی	فیفا:
موضوع	خودشناسی:
موضوع	تحول (روان‌شناسی):
هیندکنگره	۱۳۹۴ ک ۴ ۹۲ خ / BF ۶۳۷
ردیف دیویی	۱۵۸/۱:
شماره کتابشناسی ملی	۴۰۰۵۳۳۷:

خودشناسی به زبان ساده

ناشر: تسلیمی

مؤلف: زهرا کرمی

ناظر فنی: ابوالفضل برآخوری

نوبت چاپ: ۱۳۹۵

حروفچینی و صفحه‌آرایی: زینب شعبانی

شابک: ۳-۳-۹۵۶۰۹-۰۰-۰۷۸

ویراستار: مریم قاری قرآن

صحافی: ناصر

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است و مربوط به انتشارات تسلیمی می‌باشد



مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان آذربایجان، بین گلشن و باستان،

کوچه جوانبخش، پلاک ۳۴

تلفن: ۶۶۴۳۱۷۰۱۶۶۹۴۳۶۹۹

Taslimipub.ir

Taslimi.bookstore@gmail.com

فهرست

پیش‌گفتار.....	۱۱
مقدمه: حتماً بخوانید.....	۱۳
فصل نخست: من کی هستم؟.....	۱۵
فصل دو: آشنایی با علاقمندی‌های خود.....	۲۱
تمرین.....	۲۵
فصل سوم: خود را در چند خط تعریف کنیم.....	۲۹
بدها و خوب‌های من.....	۳۴
تمرین.....	۴۰
فصل چهارم: احساسات خود را بشناسیم.....	۴۱
تمرین.....	۴۷
فصل پنجم: احساس می‌کنم حالم بد است.....	۴۹
تمرین.....	۵۴
فصل ششم: احساسات خود را درک کنیم.....	۵۵
مراقبت از خود.....	۶۱
تمرین.....	۶۳
فصل هفتم: حس قوی حسادت.....	۶۵
تمرین.....	۷۳

فصل هشتم: احساس قربانی شدن	۷۵
تمرین	۸۴
فصل نهم: ترس‌های ما	۸۵
تمرین	۹۱
فصل دهم: ترس از قضاوت دیگران	۹۳
تمرین	۱۰۰
فصل یازدهم: دریافت از خود	۱۰۱
تمرین	۱۱۴
فصل دوازدهم: برقراری یک «شفافه»	۱۱۵
تمرین	۱۲۴
فصل سیزدهم: دریافت یک نامه‌ی عاشقانه از خود	۱۲۵
تمرین	۱۳۱
فصل چهاردهم: پذیرش خود	۱۳۳
تمرین	۱۴۳
فصل پانزدهم: وقتی توانایی گفتن کلمه‌ی «نه» را ندانیم	۱۴۵
نه گفتن کودک و نوجوان ما	۱۵۴
چرا «نه» گفتن سخت است؟	۱۵۵
چند راهکار ساده برای نه گفتن	۱۵۷
فصل شانزدهم: اهمیت نه گفتن	۱۶۱
انواع نه گفتن	۱۶۲
نه گفتن به خود	۱۶۲

نه گفتن به دیگران	۱۶۳
در چه مواردی نه بگوییم؟	۱۶۴
ویژگی افرادی که مهارت نه گفتن دارند. آیا شما هم آن ویژگی را دارید؟	۱۶۴
تقویت مهارت‌های نه گفتن	۱۶۵
تمرین	۱۶۶
فصل هفدهم: شناخت و کنترل استرس	۱۶۷
تمرین	۱۷۵
فصل هجدهم: مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله	۱۷۷
مهارت حل مسئله و هنر تصمیم‌گیری	۱۸۴
تمرین	۱۹۰
فصل نوزدهم: اعتماد به نفس	۱۹۱
افزایش اعتماد به نفس	۱۹۵
تمرین	۱۹۸

پیشگفتار

همسران گرامی اگر خیلی زود از کوره در می‌روید، اگر تا حد ازجار عصبانی می‌شوید و فریاد می‌کشید، یا اگر از همه چیز دلخورید و افسرده به غار تنهایی خود پناه می‌برید و....

به سمت توبه می‌کنیم برای شناخت نقاط ضعف و قوت و اصلاح رفتار خود در دوره‌های خودآگاهی و خودشناسی شرکت کنید.

ولی اگر مسافتی زیاد وقت سر خاراندن برای شما نگذاشته و کمبود وقت را بهانه کنید یا صحبت از دوری راه و هزینه گزاف است، ما راه بهانه را به روی شما می‌بندیم و با به تحریر در آوردن این مجموعه کارگاه‌ها، شما آ‌ه‌ی و خودشناسی را به منزل شما می‌آوریم.

با مطالعه کتاب شما نیز همراه با اعضای کارگاه خودشناسی، از شناخت دوباره خود متعجب می‌شوید.

و حتماً یکبار دیگر به خود سلام می‌گویید و از آشنایی با خود اظهار خوشبختی می‌کنید.

اسامی افراد مستعار است ولی ممکن است یکی از آنها نزد شما باشید.

✱ از خودشناسی تا خداشناسی به زبان ساده

✱ سلام این من هستم!

مقدمه را حتماً بخوانید

آن روز عصبی و ناراحت بودم خون خونم را می‌خورد. به اصرار دوستم که از دیدن حال و روزم وحشت کرده بود و می‌ترسید سگته کنم، از من خواهش می‌کرد به خودم بیایم روبه‌رو نشینم و به خودم نگاه کردم.

باورم نمی‌شد کسی که روبه‌رویم بود را نشناختم! «چقدر با هم غریبه بودیم!

لب‌های لرزان، رنگ و بوی بدیده و حتی اخم روی پیشانی‌ام را نمی‌شناختم.

من کجا بودم؟ من کجا رفته بودم؟

حتماً فشار خونم بالا رفته بود چون قلبم به شدت درد می‌کرد و صورتم پرموده و غمگین بود.

آینه اندوه فراوانی را نشانم می‌داد.

یکباره دلم برای مظلومیت و بی‌پناهی‌م سوخت، گریه‌م باز شد و قطره‌های داغ اشک صورتم را سوزاند.

باورم نمی‌شد! چه دل‌نازک شده بودم، چقدر دلم می‌خواست در آغوش گرفته شوم و چند جمله تسلی‌بخش بشنوم.

اما جلوی آینه کسی جز من نبود!

سوزش چشم‌هایم مرا به خود آورد و برای آن‌که از پشت پرده اشک صورتم را بهتر ببینم آنها را پاک کرده و با دقت به خود نگاه کردم.

آینه صورتم را به من نشان می‌داد و ناگفته‌های زیادی درباره‌ی من می‌دانست.

یاد می‌آید ای ده‌بستم افتادم: «وقتی خودت حال و روز خودت را رعایت نمی‌کنی، از دیگران چه توقعی داری؟»

او می‌گفت: وقتی بر خودت را دوست نداری و به سلامتی خودت اهمیت نمی‌دهی، کمتر توجه دیگران نباش! برو جلوی آینه و با چشم خودت ببین که با خود چه کرده‌ای!

از خودت بپرس چرا؟

هر چه گفته بود عمل کردم، روبروی آینه ایستادم و پرسیدم چرا؟

یکباره دلم فرو ریخت هیچ پاسخی نداشتم!

چون چیزی درباره خود نمی‌دانستم!

(نامه سپیده داوطلب کارگاه خودشناسی)