

مراقبت از خود

نویسنده:

حسن مصلح

سرشناسه	: مصلح، حسن، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور	: مراقبت از خود / تألیف حسن مصلح
مشخصات نشر	: شیراز: غزل‌واره، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۹۶ ص.
شابک	: 978-600-93457-5-5
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: خودیاری
موضوع	: Self-help techniques
موضوع	: بهداشت روانی
موضوع	: Mental Health
دهبندی، کنگره	: ۱۳۹۶ م/م/۴۶۳۲ BF۴۶۳۲
ردیف دیوبی	: ۱۵۸
نمارة کتابشناسی ملی	: ۴۶۶۹۱۶۰



مراقبت از خود

حسن مصلح

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۶ / شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۵-۵-۹۳۴۵۷-۹۷۸-۶۰۰

صفحه آرا: اطلس دهقانی / طرح جلد: جمشید رضایی

چاپ و صحافی: صبح امروز / قیمت: ۸۰۰۰ تومان

آماده‌سازی پیش از چاپ: مؤسسه‌ی کتاب آرایان پارس

تلفکس: ۰۷۱۳۲۲۳۱۲۸۰ - ۰۹۱۷۶۸۸۹۳۲۰

mahtablatifi@gmail.com / ۰۹۱۷۳۰۰۷۳۱۳

Printed in the Islamic Republic of Iran- Shiraz

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۱۱	۱- مراقبت از خود را با خود محوری، تأیید رفتارهای خودمحورانه اشتباه مگیر
۲۱	۲- تفاوت میان وابستگی‌های اعتیادگونه و دوست داشتن را درک نما
۲۹	۳- به جای قبول مسئولیت دیگران و جلوگیری از آسیب آن‌ها بگذار آن‌ها به نقطه تسلیم برسند
۳۷	۴- تصحیح رابطه‌های غلط مهمترین نکته‌ای است که شما آن را فراموش کنی
۴۵	۵- اندوه، سرزنش و کینه و سایر احساسات منفی بیماری‌هایی هستند که به شما مسائل و مشکلاتی دارند که تو خود آن‌ها را با دستان خود درست کردی
۴۹	۶- بیش از اندازه مسئولیت‌پذیر بودن تو را از خود واقعی‌ات دور می‌کند
۵۷	۷- وقتی وضعیت فکری آشفته است وضعیت زندگی هم آشفته است
۶۳	۸- ذهن مقصر واقعی است ذهن بیمار تمام دردها را ایجاد می‌کند
۶۹	۹- تو منتظر وقوع معجزه‌ای در زندگی برای حل مشکلات هستی حال آنکه فقط مراقبت از خود باعث وقوع معجزه در زندگی می‌شود

- ۱۰- موضع مراقبت از خود یک موضع انباشت انرژی است ۷۳
- ۱۱- بدنبال مقصر نباش مقصر واقعی خود تو هستی! ۷۷
- ۱۲- رازداری مراقبت از خود می باشد ۸۱
- ۱۳- هر موقع جلوی ضرر را بگیری منفعت بسیاری نصیب تو خواهد شد ۸۵
- ۱۴- ما خود را جزء مسائل و مشکلات دیگران را می نمایم سپس تعجب می کنیم ۸۹
- ۱۵- چرا اینقدر در حال درد کشیدن هستیم ۸۹
- ۱۶- انجام دادن هر کاری برخلاف میل باطنی و نبود رضایت خاطر یک تخریب واقعی برای روح است ۹۳

مراقبت از خود می‌تواند مفیدی متعددی داشته باشد اما ترجیح می‌دهم مراقبت از خود را با مسیبت انرژی، توضیح دهم مراقبت از خود یک انباشت انرژی است جایی که توان انرژی را با سمت و سوی دیگری غیر از این لحظه یعنی لحظه حال هدر نمی‌دهی جلوگیری از هدر دادن انرژی است مراقبت از خود تمرکز بر نیروهای درونی خود برای رسیدن به یک حالت مطلوب از انرژی است که در آن حالت انرژی به لحظه حال رها می‌شود تمام انرژی جمع می‌گردد و در کار خلاقیت بکار برده می‌شود. این بار که واژه مراقبت از خود به ذهنم خطور کرد چیزهای زیادی یاد گرفتم متوجه شدم که اکثر انسان‌ها چگونگی مراقبت از خود را یاد نگرفته‌اند آن‌ها نمی‌دانستند چرا وجود نازنین خود را تخریب کرده‌اند اکثر آن‌ها در حال از دست دادن انرژی بودن در حالت‌های خاصی از گله و شکایت بسیار مسئولیت‌پذیر و در عین حال بسیار خوش قلب و مهربان اما آن‌ها فقط مسئولیت انجام امور دیگران را به عهده گرفته بودند آن‌ها از مراقبت خود غافل شده بودند آن‌ها در حال کنترل قضاوت داوری در مورد شخص و مسئله‌ای بودند که هیچ کاری برای آن‌ها انجام نمی‌داد اما یک نکته ذهنم را بیشتر به خود مشغول می‌کرد

کسانی که مراقبت از خود را فراموش کرده بودند در اکثر موارد مهربان خوش قلب و دارای احساسات رقیقی بودند!!! اینها ذهن مرا کنجکاوتر از قبل می کرد تا بدنبال این باشم و مشکل واقعی آن ها را پیدا نمایم و بدانم مشکل واقعی آن ها در کجاست اما هنوز به مشکل اصلی آن ها پی نبرده بودم آن ها را در هر جا زیر نظر می گرفتم گاهی در محل کار کسی را می دیدم علی رغبت اینکه دوست آشنا و یا حتی همسر خویش در مورد انجام دادن کاری هیچ نیازی به او نداشت او متقبل و پذیرای انجام آن کار می شد در واقع او مسئولیت انجام دادن کار دیگران را به عهده می گرفت آیا انجام دادن این کارها کل سبب بودند و اشکال در انجام کار بود آیا کمک به دیگران مورد سؤال بود؟! البته نه اینجا ختم نمی شد او مسئولیت انجام امور دیگران را در حالتی که دیگران خود شخصاً می توانستند کار خود را انجام دهند به عهده گرفته بود و این مسئولیت پیرایه ریشه در بیماری شخص داشت این مسائل مرا کنجکاوتر از قبل کرد مسئله را مورد بررسی قرار داده تا برایم نکته اصلی که ذهنم را مشغول کرده بود روشن گردد نکته این بود با وجود خوش قلبی و خدمت خالصانه چرا اکثر این سالها در حال درد کشیدن بودند چرا سطح انرژی پایینی دارند چرا با وجود خوش فاق بودن و تمایل شخصی به انجام این کار بعد از انجام کار عمل برچسب می خورد و این و آن شروع می شد این مسائل مرا متوجه این نکته کرد که اکثر آن ها در حال از دست دادن انرژی هستند آن ها انرژی را هدر می دهند زیرا تمام زندگی خود را وقف زندگی دیگران کرده بودند آن ها نیاز داشتند در مورد دیگران قضاوت کنند پیش داوری کنند تصمیم بگیرند و در حکم یک ایثارگر و فداکار واقعی در زندگی این و آن سرک بکشند و تمام این مسائل ریشه در بیماری آن ها داشت که آن ها بدون انجام کارهایی که سطح انرژی آن ها را به طور

چشمگیری کاهش می‌داد انگار چیز مهمی را از دست داده بودند سرگردان و حیران بودند دامنه دخالت‌های بی‌جای آن‌ها را در همه جا مشاهده می‌کردم آن‌ها در نقش‌های مختلفی ظاهر می‌شدند گاهی نقش یک فداکار و ایشارگر واقعی گاهی در نقش منجی و نجات دهنده و گاهی در نقش یک سرپرست واقعی و در پایان بعضاً آن‌ها را در نقش کسی که به آن‌ها ظلم شده است و یک قربانی واقعی در این دنیا آیا فداکاری و ایشار مورد سؤال بود؟ آیا خدمت مورد سؤال بود؟ هرگز!! اما کجای کار می‌لنگید بنابر مشاهداتم به این نتیجه رسیدم که آن‌ها این کارها را انجام می‌دهند باعث می‌گردید که شخصی که مسئول انجام امورات آن‌ها را به عهده گرفته بودند یا دست به اعمال مخرب‌تری می‌زد و این‌که به هیچ کدام از آن کمک‌ها احتیاجی نداشت در واقع فداکاری‌ها و ایشارگری‌های بی‌جای آن‌ها باعث نشت انرژی در آن‌ها می‌شد زیرا احساسات کسی که پس از اتمام کار به سراغ شخص فداکار و ناجی می‌آمد کار را برای همیشه خراب می‌کرد قضاوت کنترل انتقام و انتقام جویی و سایر احساسات منفی همراه می‌شدگی آن‌ها بود.

کسانی را دیدم که با وجود شکست مالی که تجربه کرده بودند در حال بازسازی وجود خود بودند اما کسانی که مراقبت از خود را یاد نگرفته بودند در زندگی آن‌ها ظاهر می‌شدند و کار را خراب‌تر از قبل می‌کردند زیرا اجازه نمی‌دادند درد ناشی از شکست به رشد تبدیل شود آن‌ها دخالت‌های بی‌جایی در مورد تمامی مسائل داشتند و دست به تخریبی وسیع فراتر از وجود خود می‌زدند با وجود کمک‌هایی که آن‌ها می‌کردند اما کمک آن‌ها در واقع کمک نبود زیرا خدمت باعث افزایش سطح انرژی می‌گردد اما آن‌ها همیشه سطح انرژی پایین را تجربه می‌کردند کمک آن‌ها یک تخریب واقعی بود و آن‌ها به این مسئله آگاهی نداشتند آن‌ها یک ناآگاه واقعی بودند آن‌ها پس از

انجام کمک یک درمانده واقعی بودند چیزی در وجود آن‌ها گم بود پس از انجام کارها خشمگین و عصبانی بودند کسانی را دیدم که پس از کمک کردن به این و آن دنیا و کائنات را به باد ناسزا گرفته‌اند و پیام آن‌ها این بود که چرا در این دنیای وسیع و با عظمت کسی قادر نیست برای اعمالی که انجام داده‌اند ارزش و احترام قائل بشود آن‌ها در نهایت بی‌حرمتی و تمام انرژی‌های سطح پایین را که ریشه در احساسات منفی داشت روانه این هستی می‌کردند آن‌ها که در ابتدای کار از روی خلوص نیت و خوش قلبی کاری را انجام داده بودند و در نهایت حامل تمام انرژی‌های سطح پایین کینه انتقام احساس افسوس احساس گناه احساس سرزنش و سایر انرژی‌های سطح پایین دیگر بودند مشکل در کجا بود؟ مشکل در عدم مسئولیت‌پذیری حال و هوای درونی خود بود مشکل این بود که آن‌ها مسئولیت امورات زندگی دیگران را به عهد گرفته بودند به این نتیجه رسیدم که آن‌ها معانی واژه‌ها را اشتباهاً درک کرده‌اند آن‌ها موضع سرپرستی و کنترل نمودن دیگران را با موضع کمک و خدمت خالصان اشتباه درک نموده‌اند تمام زندگی آن‌ها از اشتباهات عذیده‌ای پر شده بود آن‌ها تماماً چیزهای غلطی را آموزش دیده بودند تعجب من از این مسائل بود چرا همیشه فکر می‌کردم که ایثار فداکاری و کمک به دیگران و ارزانی نمودن عزیز خوب بایستی باعث افزایش سطح انرژی شخص گردد اما چرا این است؟ در سطح انرژی پایینی بودند؟ ندانستن معانی دقیق واژه‌ها که آنهم ریشه در بیماری شخص دارد اشتباه گرفتن موضع‌های ایثار و فداکاری و سرپرستی با مسئولیت‌پذیری واقعی اینها مورد سؤال بودند این نکات باعث گردید که انگیزه نوشتن این کتاب به سراغ من آید در این کتاب نحوه مراقبت از خود را به شما نشان خواهم داد البته خواندن این کتاب شاید برای همگان مفید

نباشد یا شاید اصلاً نیازی به خواندن این کتاب نباشد شاید کسانی باشند که موضع مراقبت از خود را به تمامی یاد گرفته باشند در واقع شاید کسانی باشند که معانی واقعی کلمات را درک کرده باشند و بدانند که در هر موقعیتی انجام کدام کار بهترین خواهد بود در واقع آن‌ها کنترل کاملی بر واکنش خود در موقعیت‌های مختلف داشته باشند واکنشی که به سطح انرژی آن‌ها آسیبی نمی‌رساند.

خواندن این کتاب را به کسانی توصیه می‌نمایم که در اکثر موارد در حالتی از گله و شکایت بسر می‌برند، کینه حسادت احساس گناه و احساس تأسف و سایر انرژی‌های سطح پایین دیگر به سر می‌برند و در یک سطح مطلوب از انرژی نیستند در این کتاب راهکارها برای آزادسازی نیروهای درون ذکر نشده است اما قبل از آزادسازی نیروهای درون که همگان بدنبال آن هستند و درصد کمی از مردم موفق به انجام آن شده‌اند نیاز مبرم به مراقبت از خود هست زیرا مراقبت از خود یک تمرکز واقعی انرژی است و تا زمانی که انرژی متمرکز نگردد انجام تمامی کارها برای آزادسازی نیروهای درون بی‌فایده خواهد بود موضع مراقبت از خود یک موضع برای انباشت واقعی انرژی است جلوگیری از هدر دادن انرژی و نشست واقعی انرژی است بنابراین برای کسانی که می‌خواهند در سطح انرژی بالا باشند خواندن این کتاب را توصیه می‌نمایم و روی سخن من با کسانی است که در اکثر موارد در جلسات مثبت اندیشی و همایش‌های گوناگون و خواندن کتاب‌های مختلف در این زمینه باز به نتایج دلخواه خود نرسیده‌اند زیرا با وجود داشتن احساسات و حالات‌ها و هیجانات منفی شخص در سطح انرژی پایین خواهد بود و در حال از دست دادن انرژی- انرژی متمرکز نمی‌گردد؛ و انجام هیچ کاری به نتیجه دلخواه و مطلوب نمی‌رسد هدف اصلی این کتاب این است

که تمام انرژی که صرف مسئولیت‌پذیری اعمال و رفتار دیگران کنترل قضاوت و داوری و پیش داوری بعد از انجام عمل مسئولیت‌پذیری می‌گردد به درون تو یعنی اصلی‌ترین نقطه وجودی تو برگرداند هدف اصلی یک انباشت واقعی انرژی است مراقبت از خود یک موضع انفعالی در برابر دیگران نیست موضعی است که تو را به این آگاهی خاص می‌رساند که انرژی را به آن لحظه یعنی لحظه حال سرازیر نمایی و از هدر دادن انرژی جلوگیری نمی‌کنی مراقبت از خود را به تو توصیه می‌نمایم و مطمئن هستم که نقطه آغازین پییر و رول در زندگی خواهد بود هنوز نمی‌دانم که کسانی که مراقبت از خود را یاد گرفته‌اند را چه بنامم بنابراین در این کتاب به واژه بیمار اشاره می‌کنم و آن‌ها را بیمار خطاب می‌نمایم مراقبت از خود برخلاف معنای ظاهری آن هرگز موضع وری و ترک دیگران نیست یک موضع بی‌رحمانه نیست یک موضع بی‌خیالی و خونسردی و نبود خصایل و خصوصیات روحانی و اخلاقی نیست بلکه برعکس تشخیص دقیق موقعیت‌ها و کارهایی است که انجام می‌دهیم مراقبت از خود در نهایت قادر است شخص را به بهترین حالات بی‌ذهنی نزدیک نماید و در حالت بی‌ذهنی بهترین کارها در مناسب‌ترین موعد و زمان مقرر با موفقیت خواهد پیوست در این کتاب سعی شده است تفاوت‌های اساسی میان واژه‌هایی که آن‌ها را با هم درآمیخته‌ام را مشخص سازیم در هر صورت باز با بی‌احتیاطی هر چه تمام‌تر اقرار می‌نمایم که کلیه این نظریات شخصی می‌باشد و ممکن است گاهی عبارتی یا واژه‌ای در نهایت تندی و آلوده به یکسری قضاوت‌های شخصی باشد تأکید می‌نمایم که این نظریات هرگز نظرات کارشناسی نیستند.