

به نام خدا

امروز این گل‌ها را به خودم هدیه می‌کنم
هنر این که خودتان را دوست داشته باشید

تانیا کُرت
منیره نصیری

فهرست مطالب

- مقدمه..... ۴
- در جستجوی بهترین دوست ۶
- من و من - کسی وجود دارد ۸
- من واقعاً چه کسی هستم؟ ۱۸
- چرا من این گونه هستم؟ ۳۴
- چگونگی رفتار با خودمان ۴۴
- زمان تغییر ۶۱
- یک بله به خودم ۷۳
- حالا با خودم مهربان هستم ۸۵
- شرایط خوبی برای خودم فراهم می‌کنم ۹۸
- من و دیگران ۱۲۲
- هنوز برنامه‌های زیادی دارم ۱۴۱

مقدمه

«دوستی»! متأسفانه این کلمه برای اغلب انسان‌ها معنا و مفهومی ندارد. بارها پیش آمده است که با خودمان رفتاری بدتر از دیگران داریم. تا جایی که، هیچ چیز برای خودمان باقی نمی‌گذاریم.

یک بار در آرامش به این موضوع فکر کنید و از خودتان بپرسید: آیا واقعاً شایسته چنین رفتاری با خودتان هستید؟

بار دیگر به این موضوع بیندیشید که تنها انسان روی زمین هستید و باید هر لحظه از زندگی‌تان را با خودتان سپری کنید. آیا ارزش ندارد که با خودتان مهربان‌تر باشید؟

در این کتاب از شما دعوت می‌کنم با خودتان پیوند دوستی ببندید تا زندگی‌تان ساده‌تر و خوشایندتر بشود. مطمئن باشید شما ارزش آن را دارید. علاوه بر این به شما یاد می‌دهم که چگونه می‌توانید

خودتان را به گونه‌ای متفاوت از گذشته ببینید.
این کار مستلزم این است که توجه بیش‌تری به
خودتان نشان بدهید، بیش‌تر خودتان را بشناسید. به
این ترتیب می‌فهمید که چرا این‌گونه هستید.
بد نیست برای یک‌بار هم که شده، به چگونگی
بر خورد با خودمان دقت کنیم. احتمالاً از نتیجه‌ای
که به دست می‌آوریم وحشت‌زده خواهیم شد. اغلب
اوقات حتی نمی‌فهمیم که چقدر رفتارمان با خودمان
بد بوده است. سپس بر اساس شناخت جدیدی که از
خودمان به دست آوردیم مسئله تغییر کردن مطرح
می‌شود. به خود بگویید: با خودت مهربان‌تر باش و
بیش‌تر مراقب خودت باش. در پایان احتمالاً این سؤال
پیش می‌آید می‌خواهیم در زندگی چه کار کنیم.
خواندن این کتاب می‌تواند شروع یک دوستی
فوق‌العاده باشد!

تانیا کنت