



مجموعه از زنان و برای زنان

گردآوری و نشرش: دکتر بهاره دادرسی

با همکاری: مهرزاد.ش

مقدمه نگارنده :

در جامعه ای که ما زندگی می کنیم زن بودن بسی سخت تر و دشوار تر از مرد بودن است. جامعه مردسالار ایرانی در همان ابتدای تولد به مردها ارزش بیشتری می دهد و این منوال از مهد تا لهد ادامه می یابد. هیچ زنی نیست که صابون تفاوت‌های جنسیتی به تنش نخورده باشد و زخم خورده از نظام موهوم و پوسیده مرد سالار نباشد. اما آنچه دل من را به درد می آورد در این جامعه و این نظام مردان نیستند بلکه خود زنان هستند! آری تعجب نکنید خود زنان!

این خود ما هستیم که با آموزه ها و کارهایمان دشمن درجه یک جامعه زنان به شمار می آییم!

خواهشاً دمی تامل کنید: کمتر مردی را می بینید که در این جامعه اقلأ در جامعه امروزی و قرن ۲۱ وقت شریف و با ارزش خودش را بگذارد و و تلف کند برای اینکه زاغ سیاه این و آن را چوب بزند مگر اینکه شغل و کارش ایجاب کند! اما ببینید خود ما خانمها هستیم که آمار دختر همسایه بغلی و این دختر و آن زن را در می آوریم و کف دست اهل محل می گذاریم!

خدایی این خود ما هستیم که به افکار پوسیده دامن میزنیم و بعد فردا دامن در می آید که مردها با ما فلان و بهمان می کنند.

خود ما زنها هستیم که بیش از همه واژه زن خوب و زن بد را بکار می بریم....خود ما هستیم که اگر باد به گوشمان برساند که خدایی نکرده فلان دختر عاشق فلانی شده طشت رسوایی او را از بام به زیر می اندازیم.

خود ما هستیم که پسرمان هر شاهکاری بزند مختار است اما تا فرصت به دستمان می آید به دخترمان سرکوفت می زنیم و القاب بد و ناشایست را به او نسبت می دهیم.

این ما هستیم که هویتی برای خود قایل نیستیم مگر آنکه مردی از راه برسد و افتخار بدهد همسر ما باشد و آنوقت است که احساس می کنیم: خب بله حالا برای خودم کسی هستم!

چند بار همین ما که ادعای روشنفکری داریم تا یک دختر بالای ۳۰ سال مجرد دیده ایم فوری با دلسوزی گفته ایم: انشالله بخت شما هم باز میشه؟!!

هیچوقت با خود گفته ایم اصلاً چند درصد آنها که به سلامتی بختشان باز شده احساس خوشبختی می کنند؟؟ حالا آمار طلاق و زندگی های فرو پاشیده را بنده بی خیال می شوم!

خدایی این خود ما نیستیم که روی خودمان قیمت می گذاریم؟؟ خواهشاً کمی تأمل کنید... مگر این ما نیستیم که در ارتباط با همین مردهای به قول خودمان ظالم آنقدر بدبخت و بی نوا می شویم که چشممان کلاً می رود به اینکه طرف چقدر دست در جیبش می کند؟؟!!

واقعاً قبول کنید که این خود ما هستیم که هرچه دوست پسرمان بیشتر برایمان خرج کند و کادوهای قیمتی تر بیاورد خودمان را موفق تر و ارزشمند تر به حساب می آوریم...

در جامعه ای که ما زنها خودمان را کالاهایی به حساب می آوریم که منتظر مشتری هستیم و هر چه مشتری بهتری نصیبمان شود خود را موفق تر می دانیم چه انتظاری باید از مردان جامعه داشت که احترام ویژه ای برای زنان قایل شوند؟؟؟ آیا احترامی بیش از رختخواب و کلفت خانه یا نهایتاً مادر بچه ها را می توانیم بدست بیاوریم؟؟؟

فرهنگ ما مشکل زیاد دارد... ما اصلاً ارزشی برای عشق نمی شناسیم... اگر مادری دخترش بخاطر پول زن پسر بی لیاقت و عیاش یک کارخانه دار شود مادر به دخترش می بالد که چنین شوهر پولداری تور زده و در جشن عروسی مجلل او به همه فخر می فروشد... اما همین مادر اگر بفهمد دختر عاشقانه پسر ساده و بی پول همسایه را دوست دارد و آن پسر هم صمیمانه به دخترش عشق می ورزد چنان الم شنگه ای به پا می کند که بیا و بین و در خط مقدم دشمنان دختر قرار می گیرد و برای جدا کردن این دو دلباخته به آب و آتش می زند و اشکهای پاک دخترش و دل بی پیرایه ان جوان را به پیشیزی حساب نمی کند....

در همین فرهنگ اگر کسی بیاید و به زنی بگوید : ما شوهرت را دیدیم که در فلان مجلس عیاشی با فلان روسپی ارتباط برقرار کرد... اکثراً جریان را بی خیال می شوند و نهایتاً خرج برای شوهر می تراشند و لیست خرید را افزایش می دهند... اما اگر شوهری بیاید رک و پوست کنده در چشمان زنش نگاه کند و بگوید عاشق فلان خانم شده ام همین زن چنان قشقرقی به راه می اندازد که نگو!

ما ترجیح می دهیم دروغ بشنویم و یک عمر با دروغ زندگی کنیم تا اینکه حقیقت را بدانیم و بسته به آن زندگی خود را تنظیم کنیم....

بحث فرهنگ ما بحث یک شب و دو شب نیست که با دو تا شعار و دو تا حرف بشود درست کرد...بحث موضوعی هزاران ساله است که نیاز به فرهنگ سازی و تلاش همگانی دارد

من به شخصه احساس می کنم آنچه بیش از همه جامعه زنان ایرانی را عقب نگه داشته بی مطالعه بودن و نا آگاهی زنان ماست

این موضوع متأسفانه در نسل جوان و حتی زنان قشر بالا و تحصیلکرده ما هم بیداد می کند..صرف دانشگاه رفتن و مدرک گرفتن باعث فرهنگ سازی نمی شود

تا زنان ما خود را موظف به خواندن و دانستن نکنند...تا فرهنگ ها و باورها و تابوهای قدیمی خود را مورد بازبینی و تجدید نظر قرار ندهند...تا در دانسته های اجدادی خود شک نکنند و به دوباره اموختن روی نیاورند...به نظر این جانب از دست مردان و فرهنگ مرد سالاری گلایه کردن و داد و بیداد کردن کاری عبث و بیهوده است.

با آرزوی بهترینها برای تمامی بشریت و جهانی پر از صلح و دوستی و عشق برای نسل فردا

"دکتر بهاره دادرس"

مرداد ماه ۱۳۹۱





- ❖ بسیاری از ما تمایل داریم که توانایی‌های 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 چالش‌های اساسی زندگی و لایق شادی‌ها بدانیم. اعتماد داشته باشیم به توانایی‌هایمان برای اندیشیدن، یاد گرفتن، انتخاب کردن و اتخاذ تصمیم‌های 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 توانمندی‌های شخصی و خوبی‌ها 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 می‌کند که موفق شویم، باعث می‌شود از موفقیت‌های خود احساس لذت و غرور کنیم.
- ❖ محدود نمودن خود به اهداف آشنای بی‌نیاز از کار و کوشش، در واقع در جهت تضعیف خود باوری عمل می‌کند.
- ❖ هرچه خودباوری ما تقویت شود بهتر برای مقابله با مشکلاتی که در شغل یا زندگی‌مان بروز می‌کند آمادگی خواهیم داشت و بعد از شکست احتمالی سریعتر خود را باز می‌یابیم 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 ناراحتی‌های آتی علیه هرگونه ارتباط با جنس مخالف موضع بگیرد.
- ❖ هرچه خودباوری و اعتماد به نفس ما بیشتر شود جاه‌طلبی ما هم بیشتر می‌شود.
- ❖ خودباوری کمتر آرزوها را کوچک تر می‌کند و احتمال موفقیت را کاهش می‌دهد.
- ❖ 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 رابطه‌ی شاد با یک مرد دارید هیچ عاملی مهمتر از خود باوری شما 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 رابطه‌ای است که با خود داریم و تنها بعد از این مرحله است که می‌توانیم برای برقراری یک ارتباط آماده شویم و فقط پس از این مرحله است که قادر به عشق ورزیدن هستیم و می‌توانیم عشق را به درونمان راه دهیم.
- ❖ رفتار ناپسند را صرفاً به دلیل اینکه عاشقید از هیچ کس نپذیرید.
- ❖ عشق باید با لذت همراه باشد نه با رنج و درد.
- ❖ 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 وحشتش می‌شود چه نیازی دارد؟
- ❖ تمجید و ستایش دیگران در ما آرامش و خودباوری ایجاد نمی‌کند.
- ❖ به واقعیت‌ها 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 گزینش‌ها و اعمال خود هستیم و در مقابل اعمال و انتخاب‌های دیگران مسئولیتی نداریم.
- ❖ باید منبع نهایی کامیابی‌های خود باشیم، نباید برای شادکامی خود روی کس دیگری حساب باز کنیم.
- ❖ هیچ‌کسی 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 خواسته‌ها و نیازهای خود احترام بگذارید. تنها شما هستید که خواسته‌های خود را می‌دانید و باید به آنها برسید.
- ❖ هنگام برخورد با دیگران، رفتاری احترام‌آمیز با خود داشته باشید تا آنها نیز به شما احترام بگذارند.
- ❖ همان‌گونه باشید که حقیقتاً هستید و بگذارید که دیگران هم خود واقعی شما را ببینند.
- ❖ بر روی عقاید، احساسات و ارزش‌های خود پایبند باشید.
- ❖ اهداف و آرمان‌های خود را مشخص کنید. کارهایی کنید که به شما کمک می‌کند به اهدافتان نایل شوید و در مسیرتان باقی بمانید تا به اهدافتان برسید.
- ❖ با صداقت زندگی کنید.
- ❖ از همان آغاز به رفتار مردی که می‌خواهید با او ازدواج کنید توجه کنید تا کمتر با رفتار غیر منتظره‌ای از جانب او مواجه شوید.

❖ به هر میزان آگاهانه تر زندگی کنید بیش تر به فکر خود اطمینان پیدا کرده و برای خود احترام بیشتری قایل می شوید.

❖ عشق و شادی با بینش فراهم می شود.

❖ زمانی که ما عنصر آگاهی را به احساسات ناخواسته و آزاردهنده‌ای نظیر حسادت و خشونت و یا ترس وارد می‌سازیم، این احساسات تقلیل یافته یا فروکش می کنند.

❖ شما بیشتر و بزرگتر 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 با خود 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 ساخته‌ایم.

❖ خویشتن پذیری به معنای خودداری از قرار داشتن در رابطه‌ای متخاصم با خود است.

❖ زمانی که ما آنچه را که هستیم انکار می‌کنیم و پاره‌های وجودی خود را جدا می‌کنیم نتیجه آن یک حس زخم دیده و بیچاره از خود است.

❖ زمانی که احساس می‌کنیم لایق دوست داشتن هستیم با طرف مقابل خود با صمیمیت، محبت و دوستانه برخورد می‌کنیم 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 درگیری‌ها از خود، خویشتن داری نشان دهید.
- ❖ طعنه آمیز رفتار نکنید.
- ❖ نیازها و خواسته‌هایتان 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 شخصی روشن بینانه و در نظر گرفتن آن لازمه یک زندگی راضی کننده و منطقی است.
- ❖ تکریم و گرمی داشتن آرزوها و برخورداری از ارزش‌های منحصر به فرد 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 رابطه‌ای مخرب است، پس از رابطه‌های مخرب دوری کنید.
- ❖ اگر یادگیری و مهارت‌هایمان را زیاد کنیم خود به خود جذاب می شویم یک انسان توانمند طبیعتاً جذاب تر است تا فردی نا توان.

- ❖ کسی که به زیبایی‌ها می‌اندیشد ناخود آگاه زیبا می‌شود.
- ❖ زن موفق در عین توجه به آراستگی باطن به ظاهر خود نیز بی‌توجه نیست.
- ❖ آراستگی در محیط خارج از خانه بسیار نیکوست اما در درون خانه احترام به خود محسوب می‌شود.
- ❖ رفتار خود را در طول زمان کنترل کنید. بدین منظور که اطمینان حاصل نمایید که از مسیر اصلی منحرف نشده‌اید و کارهایتان با اهداف و برنامه‌های کاریتان هماهنگی لازم را دارد.
- ❖ شهامت داشته باشید که به ارزش‌ها و هدف‌های خود احترام بگذارید با حمایت یا بدون حمایت مشتاقانه دیگران.
- ❖ بین گفتار و کردار خود هماهنگی داشته باشید. به آنچه می‌گویید 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 از منبع درونی و غنای عاطفی که عشق ورزیدن به فرد دیگر را امکانپذیر می‌سازد برخوردار خواهیم بود. در این صورت در دام کمبود گرفتار نمی‌شویم و چیزی برای عطا کردن به دیگران خواهیم داشت.
- ❖ دیگران به خاطر خودشان برای ما ارزش دارند نه فقط به عنوان وسیله‌ای برای برطرف ساختن نیازهای ما.
- ❖ در جستجوی افرادی باشید که تحسین‌شان کنید و در شور و 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، ارزش‌ها، باورها و ادراکات خود را به گونه‌ای 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 با به کار بستن آگاهی آغاز می‌شود یعنی با درست دیدن و اندیشیدن.
- ❖ هرگز با مردی که هوش شمارا دوست ندارد رابطه برقرار نکنید در غیراینصورت 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 می‌کنید.
- ❖ روبرو شدن با خواسته‌ها و افتخار کردن و احترام گذاشتن به ارزش‌های خود جرأت و شهامت می‌خواهد.
- ❖ دنیا به کسانی تعلق دارد که پایداری و استقامت از خود نشان می‌دهند.
- ❖ 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 می‌کند.
- ❖ هر فردی دارای خصلت‌ها و ویژگی‌های 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 هر کدام 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 باشیم 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 خواسته‌ها، نیازها، ارزش‌ها و افکار خود احترام بگذارید و در جستجوی راه‌هایی برای بیان آن‌ها در زندگی باشید.

❖ برای خود و اهداف‌تان وقت بگذارید.

❖ هدف از برقراری هر رابطه‌ای کسب شادمانی است نه صدمه به خود، پس هرگز درگیر رابطه‌ای که به شما صدمه می‌زند 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 فدا شدن در راه همدیگر خلق نشده‌ایم!

❖ رفتار هیچ کس دیگری نمی‌تواند 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 می‌شود بشنوید، نه آنچه را که می‌خواهید.

❖ در مواقع عصبانیت، هوشیارانه و به آرامی و عمیق تنفس کنید تا به طور غیر قابل کنترل آشفته نشوید که اضطراب بر شما غلبه کند و پاسخ‌هایی 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 ار دست دادن عشق نیست. در واقع عشقی که بخاطر موفقیت از دست برود اصلاً عشق نبوده.
- ❖ خود را شایسته چیرگی بر چالش‌های 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 انتخاب‌های خود هستیم نه اعمال و انتخاب‌های دیگران.
- ❖ ما ممکن است قادر باشیم بر دیگران تأثیرگذار باشیم اما نمی توانیم افکار کسی را کنترل کنیم.
- ❖ اگر ایده‌ای به نظرت رسید که به نظر نوید دهنده و جالب می‌آید، 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 ترین پس زمینه قرار دهید.
- ❖ مفهوم عشق رمانتیک تحسین و تکریم متقابل در روابط است.
- ❖ شما هدفی برای خود هستید نه وسیله‌ای 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 تالم همراه باشد، عشق نا سالم است.
- ❖ به درک و احساساتتان بها دهید، حتی اگر دیگران آنها را بی ارزش جلوه دهند.
- ❖ وارد رابطه‌ای 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 این که کسی آنها را دوست نداشته باشد، هراس از اینکه ارزشمند نباشند، نادیده انگاشته شوند و فراموش شوند.
- ❖ موقعیت‌ها 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 و 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. (به زبان ساده تر لطف مکرر تبدیل می شود به حق مسلم!)
- ❖ بسیاری از زنها به اشتباه قبل از این که 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 بیش تر است.
- ❖ وقتی احساساتمان تغییر کردند زندگی مان نیز تغییر می کند.
- ❖ هرگز برای خود متأسف نباشید شما احتیاجی به تأسف خوردن ندارید.

- ❖ قدر نعمات زندگیتان را بدانید خیلی‌ها 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 انگیزه‌ای از روی خودخواهی است.
- ❖ وقتی منبع خوشبختی را در بیرون خود قرار می‌دهیم و در دست‌های دیگران می‌بینیم از توانایی‌های خود برای رسیدن به خوشبختی و مسئولیتی که در این زمینه داریم اجتناب می‌کنیم.
- ❖ ما از این توانایی برخورداریم که زندگی سرشارتری داشته باشیم.
- ❖ اقدام برای تغییر دادن خود به سمت بهتر بودن باعث نشاط می‌گردد.
- ❖ کلیشه‌های قدیمی، دختر خوب، دختر بد را از ذهن خارج کنید ... تنها خودتان باید خود را بپذیرید.
- ❖ خود را به درد و رنج معتاد نکنید.
- ❖ مهم نیست دیگران راجع به تو چه فکری می‌کنند، در هر صورت خودت را دوست بدار.
- ❖ هیچ کس محق نیست راجع به تو قضاوت کند... بگذار هر چه می‌خواهند 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 می‌شویم که دوست داشتنی بودن ما را به ما خاطر نشان کند، به عبارت دیگر همسر را برای این می‌خواهیم که تألم ما را از میان بردارد و این خود رابطه‌ای را رقم می‌زند که از ابتدا محکوم به شکست است.

❖ تازمانی که در مقام فرار باشیم و از تألم خود اجتناب کنیم بیمار باقی می مانیم. هرچه بیش تر تلاش می کنیم و راه های فرار بیشتری را جستجو می نمایم 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 و مشکلات 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.

❖ پیامزید در هر شرایطی شاد و خوشبخت باشید. احساس خوشبختی، خوشبختی بیشتر را به زندگی شما جذب می کند.

❖ بسیاری از نومیادی 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.
- ❖ اندیشه‌های شماست که زندگی شما را می سازد پس خوب بیندیشید.
- ❖ تا وقتی مسئولیت زندگی و خوشبختی خود را برعهده نگیریم انسان‌های 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، هرکسی اشتباه می کند و نقاط ضعفی دارد، شما هم انسان هستید پس اگر اشتباهی را مرتکب شده‌اید در شرایط آن بوده است... خود را ببخشید و رها کنید.
- ❖ به خودتان عشق بورزید.... شما ارزش آن را دارید.
- ❖ بدانید که استعدادهای فراوانی دارید که انتظار شکوفایی را می کشد.

❖ به خواسته‌ها و آرزوهایتان بها بدهید.

❖ شما بهترین دوست خودتان هستید.

و دست‌آزر یادتان باشد که:

نما خیلی خیلی هم دوست داشتنی هستید

همانطوری که هستید ... مطمئن باشید!!

