

## یک دقیقه برای خود

نام کتاب : یک دقیقه برای خودم

نویسنده: اسپنسر جانسون مترجم: صدیقه ابراهیمی (فخار)

گردآورنده: محترم جعفریانی

گوته می گوید: اگر ثروتمند نیستی مهم نیست بسیاری از مردم ثروتمند نیستند .  
اگر سالم نیستی ، هستند افرادی که با معلولیت و بیماری زندگی می کنند .  
اگر زیبا نیستی برخورد درست با زشتی هم وجود دارد .  
اگر جوان نیستی همه با چهره پیری مواجه می شوند .  
اگر تحصیلات عالی نداری با کمی سواد هم می توان زندگی کرد .  
اگر قدرت سیاسی و مقام نداری، مشاغل مهم متعلق به معدودی انسانهاست .  
« اما اگر عزت نفس نداری، برو بمیر که هیچ نداری »  
کتاب طرح خودشناسی و خویشتن سازی است ، مقدمه ای از یاد رفته، در حالیکه ضرورتش در هر قرن ، سال ، روز و لحظه بیشتر احساس می شود .  
« مراقبت از خود » « عزت نفس » « احترام به خود » با خودخواهی و غرور فرق دارد. دیکتاتور و انسان خودخواه فاقد « عزت نفس » و خویشتن دوستی سالم هستند.  
لازم است حتی یک دقیقه هم که شده فکر نکنیم که چگونه تحریک بیشتر، شادی بیشتر و حال خوبتری برای خود ایجاد کنیم. شوخی بجا، خنده و طنز غذای روح هر انسان است .  
سمبل: سمبل یک دقیقه ای ، یعنی یک دقیقه به خود وقت بدهیم، بیندیشیم و دریابیم چگونه می توانیم آنطوری که به دیگران توجه داریم و از آنان مراقبت می کنیم به خود نیز توجه کرده و از خود مراقبت کنیم .  
مراقبت از کار و حرفه یعنی مراقبت از «خویشتن خود»  
من با خودم آنطوری رفتار می کنم که دوست دارم دیگران با من رفتار کنند .  
در یک دقیقه می توانیم نگرش خود را تغییر دهیم و در آن یک دقیقه می توانیم تمام روز را تغییر دهیم .  
اگر کار بدی را انجام داده اید آنقدر جستجو کنید تا بتوانید نکات مثبت آنرا بیابید.  
انجام دادن ساده ترین کارها و ساده کردن آنها مایه آرامش و شادی درون می شود .  
یک دقیقه فکر کردن برای خود و اینکه تو و بدن تو به چه چیز نیاز دارد و در نتیجه انجام دادن آن یعنی مراقبت از خود و یافتن آرامش ، باید تلاشی مداوم و منضبط برای تغییر خود بکنیم .  
بهترین راه ها برای تغییر رفتار این است که مکررا یک دقیقه برای خودم را بکار ببرید .  
یک دقیقه وقت گذاشتن یعنی به آنچه که انجام می دهد عمیقاً فکر کند .  
دائم از خود پرسید: هم اکنون چه کاری برایم بهتر است .  
وقتی از خودم خوب مراقبت می کنم نسبت به خود و دیگران کمتر عصبی می شوم و وقتی سرحال تر و شادتر هستم بهتر کار می کنم با دیگران نیز برخورد بهتری دارم .  
به فکر دیگران باشیم ولی هیچگاه آنها را به خود ترجیح ندهیم .  
هیچگاه خودمان را دست کم نگیریم .

- انجام دادن بهترین کار در لحظه یعنی اولویت بندی ← تعادل و سلامتی
- در یک لحظه سکوت و یک دقیقه اندیشیدن توانایی خود نگری را پیدا می کنیم
- وقتی می فهمیم چه می کنیم پس آنچه را که انجام می دهیم را می توانیم تغییر بدهیم.
- « به خود رسیدن تو » همان قدر به من کمک می کند که به « خود رسیدن من » : زیرا وقتی تو این کار را می کنی شادتر می شوی .
- وقتی تو خیلی خوب به خودت می رسی – مرا بیشتر دوست داری و داری به دیگران هم می رسی .
- مراقبت از ما:
- برای یادآوری به همراهان یا همسرمان برای مراقبت از خود می توانیم پرسیم مثل: عزیزم امروز تصمیم داری چه کاری برای خودت بکنی ؟
- می دانم اگر همسرم یا دوستم به خودش نرسد ← عاملی برای عصبانی شدن ← خالی کردن آن بر سر من ← همچنین آزار خودش
- توجه ما و رابطه ما روی برخوردمان تأثیر مثبت می گذارد.
- این حق من است که به فکر خودم باشم ← یک دقیقه برای خودم ← کمک به درک مطلب
- ما این نکته را به یکدیگر می آموزیم که : اینکه دیگران را دوست داشته باشم حتی مهمتر از آن است که دیگران مرا دوست بدارند .
- برای اینکه دوستم بدارند باید ابتدا دیگران را دوست بدارم.
- زمانی بهترین احساس را دارم که خود را قبول داشته باشم .
- الیزابت بارن: من ترا برای آنچه که هستی دوست ندارم ، بلکه برای آنچه که خودم در زمانی که با تو هستم دوست دارم .
- بهترین ارتباط ها، هنگامی است که هریک از طرفین هم به خودش برسد و هم به دیگری
- هنگامی تو موفق می شوی که خود را دوست داشته باشی و او را با گوش دادن به خواسته هایش نوازش کنی .
- ما می توانیم با یکدیگر ارتباط خوب و زیبا داشته باشیم و آن زمانی است که من می توانم با خودم چنین رابطه ای برقرار کنم و تو با خودت
- وقتی خود را نیرومند می کنیم و روحیه می دهیم می توانیم دیگری را هم نیرومند کنیم و روحیه بدهیم .
- مراقبت از کار و حرفه یعنی مراقبت از خود خودم ← ساده کردن زندگی
- در طول روز برای یک دقیقه نگاه کردن و گوش کردن دست از هر کاری می کشم ← با آرامش گوش دادن به جواب ← دریافت بهترین برایم
- مراقبت از خود ← عصبانیت کمتر و خوشحالی بیشتر نسبت به خود و دیگران ← بهتر کار کردن
- مراقبت از تو:
- اگر فقط درباره خود بیندیشیم مانند اینست که فقط غذای دلخواه خودم را بخورم – فقط غذا .. بعد ... غذا ... بعد غذا ...
- بعد..... غذا
- افکار سالم انسان با توجه کردن به دیگران متعادل و موازنه میشود .
- هروقت رفتار خود را نمی پسندم رفتارم را انتقاد می کنم نه خودم را .
- وقتی فکر می کنم و می بینم که کاری که می کنم در شأن من نیست به آسانی خود را از آن رفتار رها می کنم.
- زمانی عادت یک دقیقه به خود پرداختن برایم آسان شد که هر روز چندین بار این یک دقیقه را بخ خود می دادم .

دست کشیدن از انتقاد و عیب جویی از خود ← بعد دیگران ← صمیمیت با دیگران  
کلید اینکه بتوانم به دیگران برسم و به آنان توجه نشان دهم این است که آنان را کمک کنم تا بتوانند به خودشان برسند .  
« یکی از بهترین راههایی که می توانم به مردم کمک کنم این است که آنان را تشویق کنم از خودشان بهتر مواظبت کنند »  
وقتی ما با موفقیت مواظب نیازهای خود هستیم از خود رضایت پیدا می کنیم و سپس مشتاق توجه به دیگران هم می شویم.  
هنگامی که دیگران از خود به خوبی مواظبت می کنند رضایت خاطر بیشتری درباره خود بدست می آورند و نیز درباره  
من اگریم خواهیم دیگران با ما بهتر رفتار کنند ، باید آنها را تشویق کنیم، با خودشان بهتر رفتار کنند .  
«به خود رسیدن» بهترین وسیله برای « به دیگران رسیدن » است .

وقتی هریک از ما بهتر به خودش برسد، همه می توانیم از گسترش اختلاف نظرهای کوچکی که اصولا با هم داریم  
جلوگیری کنیم .

می توانیم با سؤال کردن از خود ، « آیا امروز دست نوازش کرده ای یا ، «بهترین خود» خود تماس گرفته ای ؟ »  
به خودمان کمک کنیم

- خوبی ها: تنها کار خوب و مفید برای من این است که آن «یک دقیقه مهم» را برای «خود» خودم مصرف کنم و  
دیگران را نیز به این کار تشویق نمایم .