

## من خوب هستم، تو نیز خوب هستی

برای همه ما پیش آمده که در روابط بین فردی و اجتماعی خود، گاهی احساس میکنیم این ما هستیم که رابطه را خراب میکنیم و برای همین، دیگران تمایلی به برقراری رابطه با ما ندارند. اما در برخی اوقات احساس میکنیم که ما واقعا خوبیم و این دیگرانند که واقعا خوب نیستند و در واقع آنها هستند که رابطه را در مسیری نامطلوب قرار میدهند. البته در برخی مواقع نیز ممکن است با خودمان بگوئیم که چون دیگران بد کردند من هم بد میکنم و بد هستم و اگر آنها خوب باشند و خوب عمل کنند، آنوقت من هم خوب خواهم شد. حال، سوال این است که هر کدام از این حالات چهارگانه که ما با دیگران داریم آنهم در روابط بین فردی و اجتماعی؛ چه تأثیرات و نتایجی دارد و بهتر است که چگونه در روابط خودمان با دیگران ظاهر شویم و عمل کنیم؟ در این مقاله، به بررسی حالت چهارم یعنی ”من خوب هستم، تو نیز خوب هستی“ خواهیم پرداخت.

### بهترین نسخه زندگی خودت باش

چه موقع میتوانیم بهترین نسخه زندگی خودمان باشیم؟ زمانی که به این میزان از فهم برسیم که خودمان به تنهایی برای زندگی خودمان کافی هستیم. هنگامی که بتوانیم از تله های زندگی خودمان رها شویم، زیرا همین تله های لعنتی هستند که باورهای محدودکننده و فلج کننده را به روح و روان ما القا میکنند و باعث میشوند که نه خود را ببینیم و نه خود را باور کنیم و نه خود را شکوفا کنیم. همه چیز از بی ارزشی شروع میشود و با تنهایی، بدبینی، وابستگی، ترس، زخم عاطفی و حس باختن در زندگی ادامه پیدا میکند تا نهایتا به سرگردانی، بی تفاوتی، بی حوصلگی و بی معنایی خواهیم رسید.



دکتر منوچهر خادمی

doctorkhademi

www.dr-khademi.com

اما در مقابل، ارمغان رستگاری و رهایی از تله های زندگی این هست که خود را می یابیم و در مسیر فردیت اصیل خودمان گامی جدی و عمیق برمیداریم که این مسیر مقدس با حس عظیم دوست داشتن خود آغاز شده و با خودپرسشگری، خودباوری، خودارزشی و خودشکوفایی ادامه پیدا کرده و نهایتاً به حس من خوب هستم و من بهترین نسخه زندگی خودم هستم، پایان می یابد.



### همسفران تو در سفر زندگی

پذیرش دیگران با نگاه تحسین آمیز خاکستری گونه، نقطه عطفی است که میتوانیم در روابط بین فردی و اجتماعی خودمان به آن برسیم. نه به دنبال انسان سفیدی باش که تمام زوایای شخصیت و زندگی او، مهر تأیید را برتابد و نه فراری از انسانی باش که تمام زوایای شخصیت و زندگی او، مهر طرد را برتابد. انسان، خاکستری است یعنی هم قابلیت تأیید شدن را دارد و هم قابلیت طرد شدن و همیشه هم بین این دو وضعیت در حال سفر است و رشد و تکامل او نیز در همین کشاکش تأیید و طرد رخ میدهد.

اگر بتوانیم با این دید به دیگران نگاه کنیم و آنها را قضاوت نکنیم و اطرافیان خودمان را تجزیه و تحلیل نکنیم به اجزا و قطعاتی از شخصیت که خوشمان میاید و یا به دلمان نمیاید؛ آنوقت است که همسفران خودمان را در مسیر زندگی و فردانیت اصیل خود پیدا خواهیم کرد، همسفرانی که هم میتوانند با رفتار و گفتار اشتباه خودشان، ما را به تضادهایی در زندگی برسانند که از دل این تضادها، نقشه راه تکامل و فردیت خودمان را بیرون بکشیم و هم میتوانند با حضور مؤثر و مفید خودشان در کنار ما، لذت و عظمت سفر زندگی خودشان را با ما به اشتراک بگذارند.

دکتر منوچهر خادمی

 doctorkhademi

www.dr-khademi.com



## از صلح با جهان درون بسوی بهتر کردن جهان بیرون

خیلی از ما میخواهیم که جهان را جای بهتری برای زندگی کنیم. یعنی وقتی از ما میپرسند که چه آرزو و رویایی داریم؟ سریع و با اشتیاق در پاسخ گوئیم که میخواهیم جنگ و خونریزی از میان رفته و صلح و سازش در جهان برقرار شود و به یکباره تبدیل به سفیر حفاظت از محیط زیست و کودکان بدسرپرست میشویم و به جد خواهانیم که فقر و فحشا و فلاکت و بدبختی و زورگویی و قلدرمنشی و نژادپرستی و تروریسم از بین برود.

اما متوجه این مسئله نیستیم که مقدمه تحقق همه این موارد مطلوب، از جایی شروع میشود بنام خودمان. وقتی توانستیم از تله های زندگی خود رها شده و به آزادی معنوی و تکامل روحی و بلوغ عقلی و نبوغ عاطفی برسیم، آنگاه هست که میتوانیم از این صلح درونی و انفسی که در باطن وجود خودمان ایجاد شده به سمت ایجاد صلح بیرونی و آفاقی در جهان بیرون از خودمان حرکت کرده و هدیه خودمان را که رهاورد سلوک درونی خودمان است به جهان تقدیم کنیم و باران طلا برای جهان و دیگران بباریم.

تمام خودت را تجربه کن و هدیه خودت را به جهان تقدیم کن

منوچهر خادمی

دکتر منوچهر خادمی

 doctorkhademi

[www.dr-khademi.com](http://www.dr-khademi.com)



با دنبال کردن صفحه اینستاگرام و کانال تلگرام  
خانه معنا از مطالب رایگان مرتبط با معنای زندگی  
و تخفیفات دوره های آموزشی با خبر شوید:

 **doctorkhademi**

 **academikhademi**

با عضویت در سایت خانه معنا از مقالات، صوتها  
و ویدئوهای رایگان استفاده کنید و در جهت  
معنابخشی به زندگی خود گام بردارید:

**[www.dr-khademi.com](http://www.dr-khademi.com)**

دکتر منوچهر خادمی

 **doctorkhademi**

**[www.dr-khademi.com](http://www.dr-khademi.com)**