

دانلود کتاب



اول عاشق خودت باش

نویسنده : مارک رکلاو

اول عاشق خودت باش!

افزایش عزت نفس فرد و دور

بسیار از احساس بی‌ارزشی و کم‌ارزشی
بسیار از احساس کم‌ارزشی و کم‌ارزشی



به نام خدا

اول عاشق خودت باش!

افزایش عزت نفس در ۳۰ روز
راه‌های غلبه بر عزت نفس
پایین، اضطراب، تنش، حس
ناامنی و عدم اعتماد به نفس

نویسنده: مارک رکلاو

فهرست

سخن مترجم

مقدمه

بخش اول: شما صاحب اختیار هستید

۱. مسئولیت کامل زندگی تان را بر عهده بگیرید.

۲. دست از شکایت بردارید.

۳. خودتان در مورد زندگی تان تصمیم بگیرید.

۴. شایعه پراکنی نکنید.

۵. به تصمیمات درست زندگی تان افتخار کنید.

۶. به خودتان باور داشته باشید.

۷. دیگران را مقصر مشکلاتتان ندانید.

۸. از دیگران انتقاد نکنید.

۹. قضاوت نکنید.

۱۰. احساس گناه نداشته باشید.

۱۱. به حرف منتقد درونی تان گوش ندهید.

۱۲. رقابت نکنید.

۱۳. به قول تان عمل کنید.

۱۴. اقدام کنید تا اتفاق بیفتد.

۱۵. حرف نزنید، عمل کنید.

۱۶. در رسیدن به اهداف تعلل نکنید.

بخش دوم: عملکرد درونی

۱. خودتان را بشناسید.

۲. اول خودتان را دوست داشته باشید

۳. احساساتتان را بپذیرید.

۴. جوهره وجودی شما کردارتان نیست.

۵. بر کمال‌گرایی غلبه کنید.

۶. مراقب عزت‌نفس کاذب باشید.

۷. ارزش خود را بالا ببرید.

۸. هیچ‌کس بهتر از شما نیست.

۹. شما آن‌طور که باید هستید.

۱۰. از انتقاد دیگران دلخور نشوید.

۱۱. زیاد به خودتان سخت نگیرید.

۱۲. تمجید و تحسین را با آغوش باز بپذیرید.

۱۳. مراقب گفتگوی درونی‌تان باشید.

۱۴. تصویری که از خویش در ذهن دارید،

سرنوشت شما را می‌سازد.

- بخش سوم: شخصیت واقعی خودتان باشید.
۱. بس است دیگر! خودتان را همان طور که هستید بپذیرید.
 ۲. اشتباهات خود را بپذیرید.
 ۳. اصیل باشید؛ خود واقعی تان باشید.
 ۴. کمال گرا نباشید.
 ۵. خودتان را فقط به خاطر جلب رضایت دیگران تغییر ندهید!
 ۶. به نظرات دیگران درباره خودتان، اعتنا نکنید.
 ۷. به نظرات دیگران درباره خودتان، اهمیت ندهید.
 ۸. خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.
 ۹. سرتان در زندگی خودتان باشد.
 ۱۰. از مشکلاتتان فرار نکنید.
 ۱۱. به دنبال تأیید دیگران نباشید.
 ۱۲. ابتدا نیازهایتان را برآورده کنید.
 ۱۳. وقتتان را با افراد نادرست سپری نکنید.
 ۱۴. روابطتان را عاقلانه انتخاب کنید.

بخش چهارم: شادی یک انتخاب است.

۱. دنبال‌کننده خیر و منفعت در هر چیزی باشید.

۲. به یک پذیرنده تبدیل شوید.

۳. از چیزهای کوچک زندگی لذت ببرید.

۴. موفقیت‌هایتان را جشن بگیرید.

۵. نیمهٔ پر لیوان را ببینید.

۶. به خاطر داشته‌هایتان شکرگزار باشید.

۷. برای خودتان محیطی مثبت ایجاد کنید.

۸. برای خودتان شانس بیافرینید.

۹. مثبت اندیش باشید.

۱۰. زیاد لبخند بزنید.

۱۱. خودتان را غرق در ناز و نعمت کنید.

۱۲. برای خودتان شادی بیافرینید.

۱۳. رویدادهای روزانه‌تان را بنویسید.

۱۴. به جنبه‌ی مثبت نگاه کنید.

۱۵. هرروز یک کار خیرخواهانه انجام دهید.

بخش پنجم: قدرت تمرکز

۱. بر چیزهایی که می‌خواهید تمرکز کنید.

۲. بر نقاط قوتتان تمرکز کنید.

۳. کاری را که دوست دارید انجام دهید.

۴. مهارت‌های جدید را بیاموزید و آن‌ها را تمرین کنید.

۵. به بهتر شدن ادامه دهید.

۶. هدف‌تان را پیدا کنید

۷. اشتباهات اجتناب‌ناپذیر است، اما یادگیری اختیاری است.

۱. تسلیم نشوید.

۹. شکست یک دروغ است.

۱۰. اشتباه کنید.

۱۱. درد موقتی است، رنج اختیاری است.

۱۲. به خاطر اشتباهات خودتان را آزار ندهید.

۱۳. آزااادییی!

۱۴. از انتقاد به عنوان بازخورد استفاده کنید.

بخش ششم: جسم و ذهن

۱. کمی برای خودتان وقت بگذارید.

۲. با بدنتان مانند یک معبد رفتار کنید.

۳. سی دقیقه ورزش کنید. حداقل سه بار در هفته
 ۴. برای تفریح و گردش مرخصی بگیرید.
 ۵. زمان بیشتری را با خانواده‌تان بگذرانید.
 ۶. هرروز پیاده‌روی کنید.
 ۷. قدرت مراقبه
 ۸. از جملات تأکیدی استفاده کنید.
 ۹. از قدرت تجسم استفاده کنید.
 ۱۰. زبان بدن و تصویر ذهنی‌تان را تغییر دهید.
 ۱۱. تلویزیون منزلتان را خاموش کنید.
 ۱۲. نه گفتن را یاد بگیرید.
 ۱۳. حد و حدود برای خودتان تعیین کنید و حال بهتری داشته باشید.
- بخش هفتم: در زمان حال زندگی کنید. درست همین حالا
۱. همین‌الان شاد باشید.
 ۲. خوش‌برخورد باشید.
 ۳. آماده باشید.
 ۴. تغییرکننده باشید.

۵. با قدرت فردی تان، تغییر ایجاد کنید.

۶. همه را ببخشید.

۷. خودتان را ببخشید.

۸. از طرد شدن دلخور نشوید.

۹. گذشته را رها کنید.

۱۰. حسادت نکنید.

۱۱. توجه کنید و از زندگی تان همان طور که هست

لذت ببرید.

۱۲. شما همان آدم سابق نیستید.

۱۳. از زندگی در گذشته یا نگرانی درباره آینده

دست بردارید.

۱۴. با همه مهربان باشید و به همه احترام

بگذارید.

فصل هدیه برگرفته از کتاب سی روز، درباره مهم

ترین ساعات روزتان

سخن آخر

درباره نویسندگان

آثار دیگر نویسندگان

در آخر ...

سخن مترجم

انسان چیزی نیست جز عزت نفس؛
جغرافیای بیرونی انسان تغییر نمی کند، مگر اینکه
انسان از درون، خودش را تغییر دهد؛ و این تغییر
در گرو شناخت خویش و نیل به عزت نفس است.
با شناخت حقیقت درونی خود، حقیقت خدا و
حقیقت جهان هستی می توانید به عزت نفس دست
پیدا کنید.

همه چیز به درون شما بستگی دارد.
طرز نگاه شماست که دنیای بیرونتان را می سازد.
جهان، آینه باورهای درونی شماست.
خلقت ما انسان ها از ازل به بهترین شکل بوده
است. آدم های با عزت نفس بهترین نسخه ی
خودشان هستند و در تمام زمینه ها صاحب
بهترین ها هستند.

این افراد احترام زیادی برای خودشان قائل اند و
انسان های مسئولیت پذیری هستند.

انسان‌های با عزت نفس بالا بسیار قدرتمندند و در هر اتفاقی به دنبال پیام آن هستند. آن‌ها می‌دانند هیچ مسئله‌ای اتفاقی رخ نمی‌دهد و تمام مسائل حاوی درس و پیامی برای رشدشان است. تحول زندگی من با بالا رفتن عزت‌نفسم آغاز شد. من با عزت‌نفس به قدرت و شادی و موفقیت‌های بسیاری دست پیدا کرده‌ام.

یک اتاق را در نظر بگیرید که درون آن عشق، ثروت، شادی، قدرت، موفقیت، آرامش، خلاقیت و صداقت وجود دارد. کلید این اتاق، عزت‌نفس است. شما با داشتن کلید عزت‌نفس می‌توانید به تمام مسائل درون اتاق دست پیدا کنید. این کتاب ویژگی‌های درونی‌تان را به شما نشان می‌دهد. مسائل کلیدی مربوط به عزت‌نفس را بیان می‌کند. تمرینات مؤثری برای افزایش عزت‌نفس ارائه می‌دهد و شما بعد از اتمام کتاب شاهد تحولات بزرگی خواهید بود.

مقدمه

بیایید در مورد یک موضوع بسیار مهم صحبت کنیم؛ «عزت نفس».

عزت نفس بر تمام جنبه‌های زندگی ما تأثیر می‌گذارد: روابط ما با دیگران، میزان اعتماد به نفس، موفقیت شغلی، شادی، آرامش درونی و موفقیتی که می‌خواهیم در آینده به دست بیاوریم. همچنین علت اصلی بیشتر اختلالات روان‌شناختی فردی و اجتماعی، کمبود عزت نفس است.

در طول سال‌ها، من افرادی را دیده‌ام که جهش‌های کوانتومی انجام داده‌اند و تنها با یک تغییر و اصلاح به بزرگ‌ترین اهداف خود رسیده‌اند: بالابردن عزت نفس.

افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند، احتمالاً هنگام انتخاب شریک، پروژه یا شغل خود تصمیمات نامناسبی می‌گیرند. آن‌ها انگیزه کمتری دارند و کمتر به اهدافشان دست پیدا می‌کنند و عملکرد آن‌ها پایین است. اگر به اهداف و موفقیتی

برسند، نمی‌توانند از آن لذت ببرند. نیاز مستمر به تأیید گرفتن از دیگران، آن‌ها را به نظرات دیگر افراد وابسته کرده است و دائماً احساس می‌کنند که قربانی شرایط هستند. این افراد معمولاً بسیار به خودشان سخت می‌گیرند و انتقادپذیر نیستند. عزت نفس پایین باعث اضطراب خطرناک، افسردگی و بسیاری از علائم اختلال روان‌تنی، از جمله بی‌خوابی می‌شود.

البته، من به‌طور کلی صحبت می‌کنم و این موارد در هر شخص متفاوت است و باید جداگانه بررسی شود، اما این خصوصیات به‌طور معمول در افراد با عزت نفس پایین بروز می‌کند.

از طرف دیگر، افرادی که عزت نفس بالایی دارند، به تبع، اعتماد به نفس آن‌ها نیز زیاد است. آن‌ها هنگام بروز اشتباه احساس گناه نمی‌کنند و همیشه به دنبال راه‌های جدید برای یادگیری و

فرصت‌های رشد و ترقی هستند. این افراد حتی زمانی که از آن‌ها انتقاد می‌شود، بازهم خودشان را

ارزشمند می‌دانند و نگرش مثبتی نسبت به
خودشان و دیگران دارند. آن‌ها با پذیرش
اشتباهات، ضعف‌ها و آسیب‌پذیری‌هایشان احساس
ناراحتی نمی‌کنند و کاملاً در زمان حال زندگی
می‌کنند. داشتن عزت‌نفس سالم اساساً به معنای
این است که از خودتان راضی باشید و باور کنید
که لیاقت چیزهای خوب زندگی را دارید.
با دانستن تمام تأثیرات چشمگیر عزت‌نفس پایین
و بالا، این سؤال برای هر یک از ما به وجود
می‌آید که «چگونه می‌توانم از عزت‌نفس
پایین به بالا برسم، از عزت‌نفس کاذب و ناسالم به
سالم دست پیدا کنم، چگونه می‌توانم عزت‌نفس
خودم را افزایش دهم؟»
متأسفانه، وقتی به اطرافمان نگاه می‌کنیم،
می‌بینیم که در زمینه عزت‌نفس اقدامات زیادی
انجام شده است. این مسئله به باورهای
محدودکننده دوران کودکی و جوانی مان برمی‌گردد

والدین یا معلمان یا دیگران به خاطر عزت نفس
پایین جنبه سرگرمی دارد، اما درواقع برای غلبه به
این مشکل کمکی به ما نمی‌کند.

ما باید مسئولیت آن‌ها را خودمان به عهده بگیریم
و بدانیم که اتفاقات گذشته مهم نیستند، ما
می‌توانیم برای ایجاد عزت نفس سالم از اول شروع
کنیم و زندگی‌مان را خودمان بسازیم.

بهترین کار این است:

هیچ رازی در این مسیر وجود ندارد.

با اصلاح باورهایی که نسبت به خودتان، زندگی،

توانایی‌ها و ارزش درونی‌تان دارید، عقایدتان را

تغییر دهید و با کمک همین کتاب می‌توانید به

عزت نفسی عالی برسید. این کتاب به شما کمک

می‌کند از شر باورهای مخرب خلاص شوید.

باورهایی مثل «من یک قربانی بیچاره هستم و

هیچ قدرت و تسلطی روی اتفاقات زندگی ندارم»،

«من به اندازه کافی خوب نیستم»، «من لیاقت

چیزهای خوب زندگی را ندارم»، «همیشه

مسئله‌ای بد و ناخوشایند در اطراف همه ما وجود دارد».

اگر وقتتان را صرف بهبود عزت‌نفس‌تان کنید، نتایج بسیار خوبی خواهید گرفت:

اعتماد به نفس بالاتر، روابط اجتماعی بهتر، روابط کاری بهتر و آشتی با زندگی از جمله این موارد است. با انتقاد از دیگران، حس ناخوشایند و نگرانی ندارید. شما می‌توانید افکار، احساسات، ارزش‌ها و نظرات خودتان را آزادانه بیان کنید، زیرا ارزش والای انسان با تأیید دیگران به وجود نمی‌آید. شما می‌توانید با مشکلات، اضطراب، افسردگی و سختی‌های اجتناب‌ناپذیری که در زندگی برایتان پیش می‌آید، بهتر از قبل کنار بیایید و به راحتی در تمام ابعاد زندگی خود حس خوشبختی و لذت را بچشید.

خوب به نظر می‌رسد، درست است؟
نحوه استفاده از این کتاب:

روش‌های زیادی برای استفاده از این کتاب وجود دارد. ابتدا کل کتاب را بخوانید و با مفاهیم آن انس بگیرید. پذیرفتن و دوست داشتن بعضی از آن‌ها آسان است، ولی پذیرفتن برخی دیگر دشوارتر خواهد بود. نگران نباشید. این مسئله ممکن است برای هرکسی اتفاق بیفتد. بعد از آن، کتاب را برای بار دوم بخوانید و تمرینات را انجام دهید. می‌توانید از ابتدای کتاب شروع کنید و تمرینات را یکی پس از دیگری انجام دهید، یا می‌توانید ابتدا تمریناتی که بیشتر دوست دارید را انجام دهید. با شیوه خودتان روی کتاب کار کنید و اجازه ندهید سادگی تمرینات شما را گول بزند. اگرچه بسیاری از مفاهیم و ایده‌ها کاملاً ساده هستند، اما می‌توانند زندگی‌تان را به میزان قابل توجهی بهبود بخشند.

به هر حال فقط خواندن کتاب کافی نیست. اگر می‌خواهید عزت‌نفس‌تان را ارتقا دهید، باید برخی

کارها را نیز انجام دهید. من به شما قول می‌دهم
ارزشش را خواهد داشت.

یک یادداشت شخصی: بیشتر روی مفاهیمی که
به آنها علاقه کمتری دارید، کار کنید. بله درست
فهمیدید. بیشتر روی مفاهیمی کار کنید که آنها را
خیلی کمتر دوست دارید. همان‌هایی که در
ذهنتان می‌گویند «به هیچ وجه. این راهکار برای
من مؤثر نیست.» بیشتر اوقات چیزهایی که باید
یاد بگیرید مواردی هستند که کمتر به دنبال
یادگیری آنها هستید، همان‌هایی که در ابتدای
مسیر آنها را رد می‌کنید. این مسئله‌ای ذهنی
است. بیایید سفر خودتان را برای بالا بردن
عزت نفس شروع کنیم ... لحظات خوشی برایتان
آرزو می‌کنم!

بخش اول: شما صاحب اختیار هستید

۱. مسئولیت کامل زندگی‌تان را بر عهده بگیرید.

این جمله را از نزدیک بخوان دوست من! یکی از
مهم‌ترین درس‌های عزت‌نفس در کل این کتاب
همین بخش است:

وقتی اوضاع و خواسته‌ها مطابق میل ما پیش
نمی‌رود، بیشتر اوقات خدا، جهان یا افراد دیگر را
مقصر این امر می‌دانیم. متأسفم که باید کسی
باشم که این را به شما می‌گوید: فقط یک نفر
مسئول زندگی شما است و آن خودتان هستید! نه
رئیس، نه همسر، نه پدر و مادر، نه دوستان، نه
مشتری، نه اقتصاد، نه آب‌وهوا و نه رئیس‌جمهور
هیچ‌کدام مقصر نیستند. مقصر خود شما هستید!
این موضوع ترس‌آور است، اما درعین حال حس
آزادی و رهایی به همراه دارد. روزی که برای
اتفاقات زندگی‌تان دیگران را مقصر ندانید،

همه چیز تغییر خواهد کرد. وقتی کنترل زندگی تان را به دست بگیرید و مسئولیت کامل آن را بپذیرید، روابط شما بسیار بهتر می شود. به عهده گرفتن مسئولیت زندگی، تعهد زندگی شماست. شما به جای اینکه قربانی اتفاقات شوید، قدرت خلق شرایطتان را به دست می آورید یا حداقل در مواجهه با شرایطی که زندگی برایتان فراهم می کند قدرت تصمیم گیری پیدا می کنید. در نتیجه مهم نیست در زندگی تان چه اتفاقی رخ می دهد، بلکه طرز برخوردتان در مواجهه با شرایطی که دارید مهم است و در نهایت نگرشی که به آن دست پیدا می کنید انتخاب خود شماست. اگر دیگران را مقصر وضعیت زندگی خودتان بدانید، قدرتتان را به آنها می دهید و برای بهبود زندگی خود به دیگران وابسته می شوید - و دوست من، به شما می گویم این مسئله اتفاق نخواهد افتاد. اگر مسئولیت کامل زندگی تان را به عهده

بگیرید، می‌توانید چیزهایی که دوست ندارید را
تغییر دهید.

مراقب افکار، اعمال و احساساتتان باشید. هر
سریال تلویزیونی را تماشا نکنید و با هر فردی
وقتتان را سپری نکنید. اگر از نتایج و شرایط
زندگی‌تان رضایت ندارید، کافی است ورودی‌ها را
تغییر دهید، یعنی افکار، احساسات و انتظاراتتان را.
بنابراین دوست من! چه کسی انتخاب می‌کند که
شما چه کسی باشید؟

۲. دست از شکایت بردارید.

آیا از زمین‌وزمان زیاد شکایت می‌کنید؟ اگر
جوابتان بله است، از شما می‌خواهم که همین‌الان
جلوی آن را بگیرید. شکایت کاملاً بی‌فایده است و
به هیچ‌وجه دردی از شما دوا نمی‌کند. اگر کمترین
سود را داشت، من شما را به این کار تشویق
می‌کردم، اما این‌طور نیست. ضرر آن بیشتر از
سودش است. احتمالاً بیشتر افرادی که از آن‌ها
شکایت دارید، به این موضوع اهمیتی نمی‌دهند و

ممکن است افرادی وجود داشته باشند که حتی خوشحال باشند از اینکه ببینند شما عملکرد خوبی ندارید. این موضوع باعث می‌شود که حس بهتری داشته باشند و از شدت خوشحالی در پوست خود نگنجند.

شکایت و دلسوزی که به دنبال آن می‌آید، چندان جذاب نیستند؛ بنابراین به جای شکایت، از خودتان پرسید که چگونه می‌توانید وضعیت خود را بهبود بخشید. از وزنتان راضی نیستید؟ نیم ساعت در روز پیاده‌روی یا ورزش کنید و غذای سالم بخورید. زمانی برای پیگیری رؤیاهایتان ندارید؟ یک ساعت زودتر بلند شوید و یک برنامه صبحگاهی انجام دهید. از زندگی‌تان راضی نیستید؟ دست از سرزنش والدین، رئیس، دولت یا اقتصاد بردارید و مسئولیت کامل زندگی‌تان را به عهده بگیرید.

عادت‌های سمی، شکایت و سرزنش عوامل بیرونی به خاطر نداشتن زندگی رضایت‌بخش را

همین‌الان متوقف کنید و زندگی مورد نظرتان را شروع کنید. شروع به تحقق رؤیاهایتان کنید. آسان نخواهد بود، اما قطعاً قابل انجام است. دیگر از «شرایط» شکایت نکنید و شروع به خلق شرایطتان کنید. بسیاری از افراد قبل از شما این کار را انجام داده‌اند، پس شما هم می‌توانید.

۳. خودتان در مورد زندگی‌تان تصمیم بگیرید.

به نظر شما عجیب نیست که چطور بعضی از افراد همیشه دقیقاً می‌دانند شما در هر شرایط باید چه اقدامی انجام دهید؟ آن‌ها همیشه آماده مشاوره دادن به شما هستند، حتی اگر شما از آن‌ها نخواهید که احتمالاً بیشتر اوقات همین‌طور است. این مسئله زمانی بدتر می‌شود که حرف‌هایشان با زندگی‌شان تناسبی ندارد. برای مثال، فرد چاقی در مورد تغذیه سالم به شما توصیه کند، یک فرد ورشکسته در حیطه مالی به شما مشاوره دهد یا شخصی که زندگی خانوادگی‌اش آشفته و درهم

است در خصوص چگونگی داشتن یک زندگی
خانوادگی عالی به شما مشاوره دهد. از میان
نصیحت‌های افرادی که طبق صحبت‌هایشان
عمل نمی‌کنند فقط این را می‌پذیرم: «برعکس
آنچه من انجام می‌دهم عمل کن.»

من در زندگی‌ام یک قانون طلایی دارم آن‌هم این
است که فقط از افرادی مشاوره بگیرم که به آنچه
من می‌خواهم از قبل رسیده باشند و خودشان
آن‌ها را تجربه کرده باشند. باعث تعجب است که
مشاوره و توصیه این افراد شمارا آزار نمی‌دهد،
وقتی از آن‌ها مشاوره بخواهید، با خوشحالی به
کمکتان می‌آیند. اجبار و زور در شیوه کار آن‌ها
نیست.

هرچند یک مسئله واضح وجود دارد. آن‌هم اینکه
شما باید خودتان در مورد زندگی‌تان تصمیم
بگیرید. تضمینی وجود ندارد که هرآنچه برای افراد
دیگر مفید و کارساز است برای شما هم مؤثر باشد
و شاید مجبور شوید با توجه به شخصیت و

عادت‌هایتان آن‌ها را تغییر دهید. شما بهترین و کامل‌ترین اطلاعات را در مورد زندگی‌تان دارید و بهتر از هرکسی می‌دانید چه چیزی برای شما مفید و سازنده است. مثلاً همین کتابی که در دست دارید برای افزایش عزت‌نفس صد دستورالعمل دارد. شما باید تک‌تک این صد روش را امتحان کنید و آن‌هایی که برای شما مؤثر هستند را ادامه دهید. دو یا سه مورد را انتخاب کنید و به‌طور منظم آن‌ها را تکرار و تمرین کنید و روی آن‌ها بسیار کار کنید. وقتی بر آن‌ها مسلط شدید، دو یا سه مورد دیگر را اضافه کنید.

مشکلی که در تصمیم‌گیری دیگران وجود دارد این است که شاید اوضاع بر وفق مراد آن‌ها پیش برود و طبق خواسته شما نباشد و حتی بدتر اینکه اگر همیشه به دیگران اجازه دهید برایتان تصمیم بگیرند، هرگز یاد نمی‌گیرید که برای زندگی‌تان تصمیم بگیرید.

ترفند خوب این است که با دقت به نظرات دیگران گوش دهید و سپس طبق تصمیم خودتان پیش بروید. اول از همه، به خاطر اینکه فقط شما از وضعیت شخصی‌تان اطلاع دارید و دوم اینکه درنهایت شما آن کسی هستید که باید با عواقب آن کنار بیاید- و مهم نیست که در وهله اول چه کسی شما را راهنمایی کرده باشد؛ بنابراین، اگر گاهی اوقات خراب‌کاری کردید- حداقل بدانید با روش خودتان خراب کرده‌اید، نه راهکار دیگران. آن‌ها خیلی سریع بهانه می‌آورند که به هر حال تقصیر آن‌ها نبوده است.

تصمیمات شما همیشه کامل نخواهند بود- و لازم نیست این‌طور باشند، اما همان‌طور که گفتم، خیلی بهتر است که اشتباه کنید و از آن‌ها درس بگیرید تا اینکه همیشه آنچه دیگران از شما می‌خواهند را انجام دهید، درست است؟ اینکه چه تصمیمی می‌گیرید، فقط برای خودتان مفید است!

۴. شایعه‌پراکنی نکنید.

در مسیر عزت نفس سالم‌تر، بدیهی است که باید عادت سمی شایعه‌پراکنی را کنار بگذارید. درحالی که ابتدا، ممکن است شنیدن آخرین شایعات در مورد شخصی وسوسه‌انگیز باشد، ولی اینجا باید از خودتان پرسید شخصی که این شایعات را پخش می‌کند، هنگام نبود شما در موردتان چه می‌گوید. وقتی اتفاقات جزئی ناخوشایند را پخش می‌کنید، همین اتفاق برای شما هم می‌افتد و طرف مقابل شما ممکن است از خودش پرسد که پشت سرشان درباره آن‌ها چه می‌گویند.

چگونه می‌توان با شایعه‌پراکنی مقابله کرد؟ موضوع بحث را با این جملات عوض کنید: «عزیزم، من ترجیح می‌دهم در مورد خودت بشنوم.» یا «از اتفاقات زندگی‌ات حرف بزن.» «متأسفم، اما من دوست ندارم در مورد شخصی که خودش در اینجا حضور ندارد، حرف بزنم.»

شایعات و اراجیف، حرف‌هایی مضر و مخرب هستند. می‌دانید که شایعه چگونه به وجود می‌آید. گاهی اوقات ما قضیه‌ای کاملاً بی حاشیه را برای کسی تعریف می‌کنیم و این حکایت از یک شخص به شخص دیگر تغییر می‌کند و در نهایت منجر به سوء تفاهم بزرگی می‌شود. شایعات را کنار بگذارید و صحبت‌های پرمحتواتری داشته باشید. در این صورت اعتماد مردم به شما بیشتر می‌شود و روابطتان بهتر خواهد شد. همه می‌خواهند در کنار فردی درستکار باشند.

۵. به تصمیمات درست زندگی تان افتخار کنید.

ما خیلی سریع به خاطر یک یا دو تصمیم و عمل اشتباه، خودمان را آزار می‌دهیم؛ اما نسبت به چیزهایی که به دست می‌آوریم چه واکنشی نشان می‌دهیم؟ در خصوص همه انتخاب‌های درست زندگی مان چطور؟ می‌دانید که تمرکز چقدر مهم

است، پس بیایید به جای اینکه خودتان را به خاطر
اشتباهات گذشته آزار دهید- که هرچقدر هم
خودتان را اذیت کنید دیگر نمی‌توانید شرایط را
تغییر دهید- بر تمام دستاوردهایتان تمرکز کنید و
به خاطر تصمیمات درستتان شاد باشید.
چه موفقیت‌های بزرگی تاکنون در زندگی به دست
آورده‌اید؟

برای تازه‌کارها باید بگویم، شما هنوز زنده هستید
و زندگی می‌کنید، بنابراین حتماً کاری درست در
زندگی‌تان انجام داده‌اید.
چیز دیگری هم هست؟

دبیرستان، دانشگاه را تمام کرده‌اید؟ شاید شما با
سفر به دور دنیا دوستان خوب بسیاری پیدا کرده
باشید؟ آیا فرزندان معرکه و بسیار خوبی بزرگ
کرده‌اید؟ بله. غلبه بر عقب‌ماندگی‌های بزرگ
شخصی یا دوران کودکی بد نیز دستاوردهای
بزرگی است که باید مورد احترام قرار گیرد.

چه چالش‌هایی را پشت سر گذاشته‌اید؟ از چه عقب‌گردهایی برگشته‌اید؟ چه موفقیت‌هایی کسب کرده‌اید؟ اکنون زمان بازنگری و جشن گرفتن آن‌هاست.

هرچه موفقیت‌های گذشته خودتان را بیشتر تصدیق کنید، عزت‌نفس‌تان بیشتر می‌شود و از آنجا که تمرکز با تعادل همراه می‌شود، فرصت‌های بیشتری برای جشن گرفتن به دست خواهید آورد.

۶. به خودتان باور داشته باشید.

اولین قدم برای افزایش عزت‌نفس، باورداشتن به خودتان است. شما باید این باور محکم را در خودتان ایجاد کنید، زیرا مسئله واضح این است: اگر خودتان را باور نداشته باشید، چگونه انتظار دارید که دیگران شما را باور کنند؟

مسئولیت باورهایتان را بر عهده بگیرید. هیچ‌کس بهتر از شما نمی‌تواند این کار را انجام دهد! ابتدا به ارزش، استعداد و توانایی‌های بالقوه‌تان ایمان داشته باشید.

من یک خبر عالی برای شما دارم: خودباوری را می‌توان یاد گرفت! البته ممکن است مدتی طول بکشد و یادگیری برخی از آموزش‌ها - مانند همه موارد دیگر - زمان‌بر است، اما می‌توانید روی آن کار کنید. آلبرت بندرا^۱ دریافت که ۵۶٪ موفقیت یک ورزشکار به سطح امیدواری و میزان اعتقاد وی به موفقیت بستگی دارد. اگر این تکنیک برای یک ورزشکار مفید و کارساز است، چرا نباید در زندگی برای شما مفید باشد؟

چگونه در ذهنمان باورسازی کنیم؟ با تکرار! عبارت تأکیدی بکار ببرید - حتی اگر در ابتدا آن‌ها را باور ندارید. اگر عبارات تأکیدی روی شما مؤثر نیست، به این دلیل است که منتقد درونی شما (هنوز) بیش از حد قدرتمند است، فایل‌های صوتی سابلیمینال یا هیپنوتیزم یا عبارات سؤال‌ی (سؤالات مثبت‌اندیشانه‌ای که فرد برای کمک به خود از خودش می‌پرسد) نوئا ست جان^۲ را به کار ببرید. این عبارات به صورت سؤال است. مثلاً به جای

اینکه بگویید «من باور محکمی نسبت به خودم و توانایی‌هایم دارم» و ندای درونی شما پاسخ دهد «نه، تو باور محکمی نداری، تو یک بازنده هستی و همیشه هم یک بازنده باقی خواهی ماند»، از روش نوئا استفاده کنید و بگویید: «چرا من چنین باور محکمی به خودم دارم؟ چرا هر کاری که می‌کنم مؤثر است؟» و ...

وای خدای من ... هیچ پاسخی از منتقد درونی شنیده نمی‌شود!!

شما همچنین می‌توانید خودتان را مانند شخصی که اعتقاد زیادی به خودش دارد تجسم کنید، یا می‌توانید «از او تقلید کنید و مانند او عمل کنید تا به آن فرد تبدیل شوید»، یعنی مانند فردی که اعتقاد راسخ به خودش دارد با خودتان رفتار کنید، مانند او راه بروید و صحبت کنید.

۷. دیگران را مقصر مشکلاتتان ندانید.

دیگران را به خاطر آنچه دارید یا ندارید، آنچه احساس می‌کنید یا احساس نمی‌کنید، سرزنش

نکنید. این کار بی نتیجه است و باعث آزار
اطرافیان تان می شود. بپذیرید که این خودتان
هستید که مسئول عزت نفس خود هستید. شما
می توانید والدین، معلمان، روابط ناموفق، دولت،
رئیس سابق تان را متهم کنید، اما تنها شخصی که
از امروز به بعد عزت نفستان را می سازد، خودتان
هستید.

وقتی دیگران را مقصر اتفاقات زندگی تان می دانید،
قدرت زندگی تان را به دست آن ها می دهید. عملاً
قدرت غلبه بر زندگی تان را به آن ها می دهید. شما
یک قربانی می شوید و فقط «دیگران» می توانند
اوضاع زندگی تان را سروسامان دهند. آنها باید
تغییر کنند که این اتفاق هرگز نخواهد افتاد.
دوست من، همیشه به خواست دیگران قدم
برداشتن، مسیری وحشتناک برای زندگی است.
قدرت خود را به دیگران ندهید و مسئولیت
زندگی تان را بر عهده بگیرید. سرزنش کردن
دیگران فقط راهی برای توجیه زندگی تأسفبارتان

است. ساخت یک زندگی موفق با عذر و بهانه
غیرممکن است.

فقط شما مسئول انتخاب‌ها و تصمیمات زندگی‌تان
هستید و بیشتر اتفاقاتی که در زندگی شما رخ
می‌دهد پیامد اعمال یا تصمیمات گذشته شماست.
مسئولیت آن را بپذیرید و به جلو بروید و پیشرفت
کنید. اگر مشکل از عوامل بیرونی باشد یعنی
توسط دیگران ایجاد شده باشد فقط توسط آن‌ها
قابل حل است. در این صورت، شما نمی‌توانید در
حل مشکل دخیل باشید. به همین دلیل شما باید
آن را بپذیرید. اگر راه حل مشکل در دست شما
باشد، آن وقت است که می‌توانید آن را حل کنید.
تنها کسی که می‌تواند شما را خوشحال کند و
مسئول موفقیت شما و عزت نفس شماست، خود
شما هستید.

البته، بسیار لذت بخش است که والدینتان را مقصر
همه شکست‌ها و اعتماد به نفس پایینتان بدانید و
همچنین این کار بسیار آسان و راحت است، اما

سالم و پویا نیست و جلوی موفقیت شما را می‌گیرد و از پیشرفت باز می‌دارد. آیا واقعاً اجازه می‌دهید آنچه مادر، پدر یا معلمان بیست سال پیش گفته‌اند، زندگی امروزتان را تعیین کند؟ لطفاً این کار را نکنید! مسئولیت‌پذیر باشید. آن‌ها را ببخشید. فهم آن‌ها در همین حد بوده است و بهتر از این نمی‌دانستند و به جای اینکه بگویند «مادرم مقصر عزت نفس پایین من است» و دست روی دست بگذارید و هیچ کاری انجام ندهید، بیاید فقط با تمرینات این کتاب در زمینه بهبود عزت نفس خودتان قدمی بردارید. مرحله به مرحله و آرام آرام. در این صورت به عزت نفسی عالی خواهید رسید.

ارزشش را قطعاً خواهد داشت.

۸- از دیگران انتقاد نکنید.

آنچه برای خود نمی‌پسندید برای دیگران هم نپسندید. آیا دوست دارید مورد انتقاد قرار بگیرید؟ به نظر من پاسخ شما خیر است. (اگر پاسخ شما

بله است، تبریک می‌گوییم - شما باید از عزت نفس
سالمی برخوردار باشید).

در مقابل وسوسه انتقاد کردن مقاومت کنید. انتقاد
یک سرگرمی خطرناک است. این مسئله می‌تواند
حس رضایت و خرسندی، سرگرمی یا حتی
احساس برتری را به شما بدهد، اما در درازمدت
ممکن است برای برخی از دوستان عزیزتان هزینه
داشته باشد و حتی ممکن است برخی را دشمنتان
حساب کنید. این یکی از عادت‌های افراد سمی
است که شما قطعاً دوست ندارید از این دست افراد،
در اطرافتان داشته باشید، این بدان معناست که
اگر زیاد انتقاد می‌کنید، ممکن است روزی برسد
که اطرافیان نخواهند شما دیگر در زندگی‌شان
باشید.

تمرکز روی نقاط ضعف دیگران، همیشه خطرناک
است. ممکن است آن قدر به این دیدگاه عادت
کرده باشید که حتی یک روز از خودتان هم انتقاد
کنید. انتقاد یک رفتار کاملاً بی‌فایده است. این

جریان منفی که می‌فرستید بر خوشبختی‌تان و
اطرافیان تأثیر می‌گذارد.

نگران نقص دیگران نباشید و روی خودتان تمرکز
کنید. آن قدر روی پیشرفت زندگی‌تان متمرکز
شوید که وقت انتقاد از دیگران را نداشته باشید و
همیشه یک چیز را به خاطر بسپارید: کسانی که
می‌توانند، انجام می‌دهند و کسانی که نمی‌توانند،
انتقاد می‌کنند.

۹- قضاوت نکنید.

در راه رسیدن به یک زندگی شادتر،
رضایت‌بخش‌تر و برای ایجاد عزت‌نفس سالم، یک
عادت سمی که باید آن را ترک کنید عادت
قضاوت درباره دیگران است. قضاوت توأم با
عادات بد، سرزنش و شکایت است و شمارا از شاد
بودن و ارتقا عزت‌نفس باز می‌دارد.
دیگران را بدون قضاوت درباره آن‌ها و بدون
انتظار و توقع بپذیرید. تا با کفش‌های کسی راه

خودتان خواستار چنین چیزی برای خودتان
هستید.

هرکسی که در مسیر زندگی خود ملاقات می‌کنید
به طرز منحصربه‌فردی در حال نبرد با زندگی
خودش است و ما نمی‌دانیم که آن‌ها با چه
مشکلاتی سروکار دارند، دقیقاً مثل اینکه آن‌ها
نمی‌دانند شما چه چیزی را تجربه می‌کنید.
فقط قضاوت را متوقف کنید و مقداری همدلی
نشان دهید. گفتن این کار ساده‌تر از انجام دادن آن
است، اما هیچ راه دیگری وجود ندارد.

آیا می‌دانید هر بار که در مورد شخصی قضاوت
می‌کنید در واقع در حال قضاوت خودتان هستید؟
آن دسته از خصوصیات رفتاری دیگران که بیشتر
شمارا آزار می‌دهد دقیقاً همان ویژگی‌هایی هستند
که در مورد خودتان بیشتر از سایر خصوصیات
آزارتان می‌دهد؛ بنابراین، کمی تأمل کنید. مراقب
آنچه در مورد دیگران بیشتر شمارا آزار می‌دهد
باشید و از آن درس بگیرید. آیا این که یک دوست

همیشه دیر می‌آید، شمارا آزار می‌دهد؟ آیا
وقت‌شناس هستید؟ آیا شما خیلی وقت‌شناس
هستید و بهتر است به خودتان سخت نگیرید؟
یک‌بار، یکی از دوستان از اینکه مشتریان او
همیشه در آخرین لحظه جلسات را لغو می‌کرد،
شاکی بود. آنچه او متوجه نشد این بود که او اغلب
همین عمل را انجام می‌داد و در آخرین لحظه
جلسات ما را لغو می‌کرد.

فهرستی از خصوصیات که در دیگران وجود دارد
و شما آزار می‌دهد، تهیه کنید و کمی در آن تأمل
کنید. کدام‌یک از این ویژگی‌ها در خود شما وجود
دارد؟

۱۰- احساس گناه نداشته باشید.

احساس گناه، یکی از مخرب‌ترین احساسات است
و جهان پر از افرادی است که این حس را یدک
می‌کشند. بخش بد ماجرا این است که حس گناه
یک احساس غیرضروری است. می‌توان کتاب
کامل و جامعی درباره بی‌فایده بودن این احساس

نوشت. مشکلی نیست اگر بتوانیم برای چند دقیقه احساس گناه کنیم و سپس به حالت اولیه خودمان بازگردیم. به زندگی عادی خود ادامه دهیم، اما متأسفانه بسیاری از ما با احساس گناه مزمن زندگی می‌کنیم. ما برای همه چیز همه وقت احساس گناه می‌کنیم و این مسئله ضربه بزرگی به عزت نفسمان می‌زند. اول از همه باید بدانید داشتن حس گناه، به جای اینکه روی تمام کارهایی که به خوبی انجام می‌دهید متمرکز باشید، روی اشتباهاتتان تمرکز می‌کند و دوم اینکه، احساس دردناک گناه می‌تواند باعث ایجاد حس شک و تردید نسبت به انسان بودن‌تان شود که برای عزت نفس شما سم است.

چرا دائماً احساس گناه می‌کنیم؟ زیرا ما شرطی شده‌ایم که در تمام زندگی با احساس گناه زندگی کنیم. آگاهانه یا ناآگاهانه، از کودکی، خانواده، دوستان، جامعه، مدرسه، نزدیکان و دین با حس

خطاکار بودن مغزمان را تغذیه کرده‌اند و آن را از طریق سیستم پاداش و مجازات اجرا کرده‌اند. در زمان کودکی، همه دائماً رفتار ناشایستمان را به ما یادآوری می‌کردند و ما را با کودکان دیگری که رفتار بسیار بهتری داشتند مقایسه می‌کردند. با القای حس عذاب وجدان ما را تحت تأثیر قرار می‌دادند. بهترین دست‌اندرکاران می‌دانند که اگر فقط به اندازه کافی به فردی احساس گناه القا کنید، آن‌ها هر کاری می‌کنند تا شرایط خوب را ایجاد کنند. سلاح‌های انتخابی آن‌ها عباراتی مانند «همسایه‌ها چه فکری می‌کنند؟» «تو ما رو شرمنده کردی!»

«ناامیدمون کردی!» «ادبت کجا رفته؟» و از جمله رایج «اگر واقعاً منو دوست داشتی فلان کار رو انجام می‌دادی» استفاده کردند و ما هم در جواب، جمله معروف «باشه باشه بذار الان انجامش میدم» را به کار می‌بردیم.

جنبه بد قضیه این است که این نوع رفتار برای مدتی باعث می‌شود احساس گناه کنیم، حتی اگر کار بدی مرتکب نشویم. همچنین، برای مدت طولانی، احساس گناه با مراقبت و احتیاط همراه است. اگر واقعاً مواظب هستید پس باید احساس گناه داشته باشید و اگر مواظب نیستید و احساس گناه هم نمی‌کنید شخص بدی هستید. هیچ چیز فراتر از حقیقت نیست.

گناه از بسیاری جهات خودش را نشان می‌دهد. حس گناه بین والدین - کودک، حس گناه بین کودک - والدین، حس گناه از طریق عشق و عاشقی، حس گناه الهام گرفته از جامعه، حس گناه جنسی، گناه دینی و مخرب‌ترین نوع گناه: گناه تصنعی و خودخواسته. موارد بعدی به گناهی اشاره دارد که ما به خودمان تحمیل می‌کنیم. در بسیاری از موارد، با احساس گناه، سعی می‌کنیم نشان دهیم که برای کاری که انجام داده‌ایم متأسفیم، اما آنچه درواقع انجام می‌دهیم این است که

خودمان را به خاطر کاری که انجام داده‌ایم آزار
می‌دهیم و دیگر نمی‌توانیم آن را تغییر دهیم.
سرانجام آنچه مردم می‌خواهند ما بگوییم را
می‌گوییم، کاری را که آن‌ها می‌خواهند انجام
می‌دهیم و برای جلب رضایت دیگران کارهایمان
را پیش می‌بریم که در نتیجه همیشه نیاز داریم
تأثیرگذار خوبی باشیم.

به‌طور خلاصه، حس خطاکار بودن به شما خدمت
نمی‌کند این مسئله فقط به شما صدمه عاطفی
واقعی می‌زند و احساس حقارت می‌کنید.
همین‌الان توهم گناهکار بودن را کنار بگذارید.
این بهترین کاری است که می‌توانید انجام دهید.
حس خطاکار بودن شما را در گذشته‌تان زندانی
می‌کند و اجازه نمی‌دهد در زمان حال زندگی
کنید. تفاوت زیادی بین احساس گناه و درس
گرفتن از اشتباه وجود دارد. گناه همیشه
آسیب‌هایی را به همراه دارد که به طرق مختلفی
از جمله افسردگی، احساس عدم کفایت، عدم

اعتماد به نفس، اعتماد به نفس پایین و عدم توانایی
در دوست داشتن خود و دیگران است.
قسمت خوب ماجرا این است که هرچه بیشتر روی
عزت نفس و اصالتتان و در کنار افراد مناسب بودن
کار کنید احساس گناه کمتری خواهید داشت. هر
زمان احساس گناه کردید، به خودتان یادآوری
کنید که این احساس غیر ضروری است و از این
اشتباه عبرت بگیرید. همین و بس. تمام کاری که
شما باید انجام دهید، این است.

۱۱- به حرف منتقد درونی‌تان گوش

ندهید.

بدترین دشمنی که تابه‌حال در زندگی‌تان با آن
روبه‌رو شده‌اید، کسی است که وقتی در آینه نگاه
می‌کنید، او را می‌بینید. این دشمنی که از او حرف
می‌زنم، درست بین گوش‌های شما قرار دارد و
به‌عنوان مغز یا ذهنتان شناخته می‌شود. هیچ‌کس
جز خودتان تاکنون این چنین سخت‌گیرانه و شدید

شمارا قضاوت نکرده است. برای ایجاد عزت نفس
سالم، باید منتقد درونی‌تان را رام کنید.
منتقد درونی آن صدای ناخوشایند آهسته است که
مرتباً به اشتباهاتتان اشاره می‌کند و عزت‌نفس‌تان
را خرد می‌کند، در نتیجه هنگام بروز مشکل شمارا
زمین می‌زند. آن ندای درونی که همیشه به شما
این جملات را می‌گوید «باید انجامش می‌دادم»
«چرا من ...» یا «من چه مشکلی دارم؟» «من
می‌دونستم موفق نمیشم»، «من به اندازه کافی
خوب نیستم» و غیره. بدترین چیز این است که
شما نمی‌توانید از این صدا فرار کنید. ساکت کردن
این صدا دشوار است، بنابراین باید با آن روبه‌رو
شوید و یاد بگیرید چگونه آن را دور نگه دارید.
گفتگوی منفی درونی‌تان را بشنوید، اما به آن
توجه نکنید و تحت تأثیر آن قرار نگیرید. بیشتر به
ندای درونی دیگر گوش دهید، صدایی که همیشه
شمارا پشتیبانی می‌کند، شمارا درک می‌کند و شما
را باور دارد. کسی که دلسوز، مهربان و

دوست‌داشتنی است و همیشه شما را تشویق و ترغیب کند.

وقتی روی مسئله‌ای کار می‌کنید و ناگهان شک به سراغتان می‌آید یا احساس می‌کنید انرژی‌تان تحلیل می‌رود؛ هنگامی که گیر می‌کنید، یا از شغل فعلی‌تان خسته و درمانده‌اید، منتقد درونی

سروکله‌اش پیدا می‌شود و شروع به صحبت با شما می‌کند. به صحبت‌های او گوش کنید، اما او را جدی نگیرید. مقاومت نکنید. به صدای منفی

درونی‌تان بگویید: «خب که چی؟»، «کی اهمیت می‌ده؟»، «مهم نیست!»، «خسته‌م کردی»، «فقط

برو بذار کارمو انجام بدم.» سپس بدون توجه به

صحبت‌های منتقد درونی به آنچه در حال انجام

آن هستید ادامه دهید و در کارت‌تان غرق شوید.

هرچه بیشتر او را بشناسید کمتر می‌تواند به شما

آسیب بزند. افکارتان را شناسایی کنید، یک‌بار که

آنها را بشناسید می‌دانید که برای از بین بردن

آنها چه کاری باید انجام دهید.

خبر خوب این است که هرچه بیشتر با تأکید و
تصدیق روی عزت‌نفس‌تان کار کنید، موفقیت‌های
گذشته‌تان را جشن بگیرید، مراقبه و سایر
تکنیک‌ها را انجام دهید، صدا ضعیف‌تر می‌شود.
عزت‌نفس پایدار از شناخت خودتان حاصل
می‌شود. حقیقت واقعی‌تان را بشناسید و آن را
بپذیرید.

اجازه ندهید این موجود وهمی، حقیقت خوب ذات
وجودی‌تان را از شما بدزدد، به ارزش یا
استعدادتان شک نکنید. اجازه ندهید که در ذهنتان
بذر تردید و هرج و مرج را بکارد. دروغ‌های او را
مبنی بر اینکه هیچ‌کس شما را دوست ندارد و به
شما اهمیت نمی‌دهد را باور نکنید. شما مهم
هستید.

۱۲- رقابت نکنید.

اگرچه ممکن است این‌طور به نظر برسد، اما
زندگی یک رقابت نیست. تنها فردی که باید با او
رقابت کنید شخصی است که دیروز بودید و

شخصی است که می‌خواهید در آینده باشید، فقط باید ذهنتان را بر این موضوع متمرکز کنید. به این معنا نیست که دیگران را سرکوب کنید. بلکه این مسئله در مورد راضی بودن از خود و پیشرفت مداوم خودتان است.

آنها می‌گویند جهان یک مکان رقابتی است، اما این فقط برای کسانی است که احساس می‌کنند دائماً باید رقابت کنند. آنها می‌گویند ما به این باور رسیده‌ایم که رقابت سودمند است، رقابت ضروری است، این رقابت به ما معنا، هدف و جهت می‌دهد. خب. آنها اشتباه می‌کنند.

وقتی از خود و از توانایی‌های خودتان مطمئن هستید آیا نیاز به رقابت دارید؟ آیا شما نیاز دارید بهتر از بقیه باشید؟ آیا احساس می‌کنید باید خودتان را با همه اطرافیان مقایسه کنید؟ آیا نیاز به تأیید دیگران دارید که به شما بگویند چقدر خوب هستید؟

فردی که از عزت نفس بالایی برخوردار است،
نیازی به رقابت ندارد. او به دنبال این نیست که
بهتر از دیگران باشد و نیازی به تأیید دیگران
ندارد. این شخص حتی برای انجام یک کار خوب
پاداش نمی‌خواهد؛ زیرا می‌داند که بهترین کارها را
انجام می‌دهد و می‌داند که نتیجه مهم نیست،
بلکه مسیر رسیدن به آن هدف مهم است.
یک فرد با عزت نفس بالا استعداد خود را برای
آنچه هست تشخیص می‌دهد و برای تعالی در
زندگی خودش تلاش می‌کند. آن‌ها فقط با
خودشان رقابت می‌کنند. هدف آن‌ها رسیدن به
رشد بیشتر شخصی و دستیابی به تعالی در هر
کاری است که می‌خواهند انجام دهند.
به آن شخص تبدیل شوید. دست از رقابت
بردارید.

۱۳- به قول تان عمل کنید.

تعهد به قول یکی از راه‌های افزایش عزت نفس
است که در بیشتر اوقات کاملاً نادیده گرفته

می شود.

هر تعهدی که می دهید، حتی قول هایی که به افراد دیگر می دهید، درنهایت یک تعهد نسبت به خودتان است. اگر به تعهدات و قول هایتان عمل نکنید، آرام آرام اعتماد به خودتان را از دست خواهید داد. شما هر وقت دروغ می گوئید، تقلب می کنید، دغل کاری می کنید یا صادق نیستید، بهای روانی و احساسی بالایی را می پردازید و برای خودتان این پیام را ارسال می کنید که «حرف من هیچ ارزشی ندارد. پس خود من هم هیچ ارزشی ندارم.» ارزشتان را پایین نیاورید و به تعهداتتان عمل کنید.

نسبت به کاری که انجام می دهید نهایت خوش قولی را داشته باشید و قولی ندهید که نتوانید به آن عمل کنید. اگر قرار شد جایی بروید، پس به آنجا بروید.

یعنی اگر حرفی زدید به آن عمل کنید.

آنچه را که می‌گویید به آن عمل می‌کنید، انجام دهید.

دروغ نگویید. اگر متوجه شدید که نمی‌توانید، یا دوست ندارید کاری را انجام دهید، بلافاصله حقیقت را به مردم بگویید.

با احساسات مردم بازی نکنید. اگر می‌خواهید مردم و همچنین خودتان به خودِ شما اعتماد کنند حرفی نزنید که از صحت کامل آن اطلاع ندارید. در مکالمات خود بسیار محتاط باشید. آیا فقط موضوعاتی را مطرح می‌کنید تا افراد را تحت تأثیر قرار دهید و آن مسائل واقعی و حقیقی نیستند؟ هنگامی که شما حقیقت را می‌گویید پیامی که به خودتان می‌دهید این است که سخنانتان ارزشمند و مهم هستند. شما مهم هستید. وقتی دروغ می‌گویید یا وقتی به دنبال تحت تأثیر قرار دادن مداوم اطرافیان هستید، آنچه می‌گویید این است: من به اندازه کافی خوب نیستم. من باید شخص دیگری باشم تا طرف مقابل مرا دوست داشته

باشد و عزت نفس و اعتماد به نفسمان ضربه بزرگی می خورد.

به جای اینکه وعده هایی دهید که نمی توانید آن ها را عملی کنید، وعده بزرگ دهید و سپس نصفه عمل کنید، برعکس این کار را انجام دهید: کمتر قول دهید و بیشتر عمل کنید. این کار ارزش شخصیتتان را نه تنها از نظر دیگران بلکه از نظر سخت گیرترین منتقد درونی یعنی خودتان، افزایش می دهد. این کار باعث می شود که مردم احساس خوبی نسبت به شما داشته باشند، زیرا بیش از حد انتظار خوب هستید و هر بار بهتر و بهتر می شوید. همچنین استرس بسیار کمتری به شما وارد می شود و آرامش بیشتری خواهید داشت.

۱۴- اقدام کنید تا اتفاق بیفتد.

یوهان ولفگانگ فون گوته ۳ صدها سال پیش می دانست که «هر کاری که شروع می کنید یا هر رؤیایی که می توانید آن را آغاز کنید. این شهادت و جسارت، نبوغ و قدرت و جادو را در خود دارد.»

آیا اگر برای کاری برنامه‌ریزی کردید ولی همه چیز مطابق انتظارتان پیش نرفت، ناراحت می‌شوید؟ اگر این اتفاق اغلب برایتان رخ می‌دهد، ممکن است یک جزء اساسی از دستورالعمل را از دست بدهید. خیال‌پردازی درباره آینده و برنامه‌ریزی آن عالی است، اما کافی نیست. برای تبدیل رؤیاهای خود به واقعیت، باید عمل کنید.

اگر می‌خواهید به اهدافتان برسید باید برای آن تلاش زیادی کنید و مهم‌تر از همه باید اقدام کنید. صرفاً نشستن روی مبل و تصور و تجسم زندگی بهتر کافی نیست.

اقدام کردن و به واقعیت رسیدن یکی از رمزهای موفقیت و خوشبختی در زندگی است. فقط صحبت کردن در مورد رؤیاهای برنامه‌ها و اهدافتان کافی نیست. این نتایج مهم هستند و بدون اقدام، هیچ نتیجه‌ای حاصل نمی‌شود.

بزرگ‌ترین تفاوت بین افرادی که به اهدافشان می‌رسند و افرادی که به اهدافشان نمی‌رسند، در

عمل و اقدام آن‌ها است. افرادی که به اهدافشان می‌رسند، اقدام‌کنندگانی هستند که به‌طور مداوم در حال عمل هستند. اگر اشتباه کنند از آن درس می‌گیرند و ادامه می‌دهند. در صورت شکست خوردن، دوباره تلاش می‌کنند.

اقدام‌کننده باشید. اگر شما واقعاً چیزی را از اعماق وجودتان می‌خواهید، این احتمال وجود دارد که مجبور شوید آن را از دست بدهید و دوباره به دست آورید.

۱۵- حرف نزنید، عمل کنید.

سی جی یونگ^۴ درست گفت که «شخصیت شما بر اساس کاری که انجام می‌دهید مشخص می‌شود، نه آن سخنی که به زبان می‌آورید.» افراد زیادی وجود دارند که می‌خواهند جهان را تغییر دهند، اما هرگز برای نوشتن کتاب یا مقاله یا هر کار دیگری دست به قلم نمی‌شوند و برای شروع، اقدامی انجام نمی‌دهند. اینکه از سیاستمداران شکایت کنیم بسیار راحت‌تر از آن است که

بخواهیم یک فعالیت سیاسی را از صفر شروع کنیم یا در سیاست بیشتر فعال باشیم.

زندگی‌تان در دستان شماست، بنابراین بر اساس ایده‌هایتان شروع به اقدام کنید. لازم نیست یک‌باره به دنبال چالش‌های بزرگ بروید. انجام کارهای کوچک به‌طور مداوم و روزانه می‌تواند نتایج خوبی به شما بدهد. جرأت و قدرت انجام کارهایی را که می‌خواهید انجام دهید را پیدا خواهید کرد. به‌هرحال، همین‌الان شروع کنید!

به یاد داشته باشید: عمل بسیار بلندتر از کلمه صحبت می‌کند. افرادی که فقط درباره کارهایی که قرار است انجام دهند صحبت می‌کنند و صحبت‌هایشان را عملی نمی‌کنند، سردرگم می‌شوند؛ اما بدتر اینکه این کار می‌تواند به عزت‌نفس آن‌ها آسیب برساند. هر وقت حرفی می‌زنید و عمل نمی‌کنید عزت‌نفس‌تان رنج می‌برد.

باید بین آنچه می‌گوییم و آنچه انجام می‌دهیم مطابقت وجود داشته باشد. وقتی حرفی می‌زنیم اما

انجام نمی‌دهیم، درواقع به خودمان می‌گوییم:
«چیزی که من می‌گم مهم نیست. هیچ اهمیتی
ندارد».

دیگر صبر نکنید. موقعیت مناسب هرگز از راه
نمی‌رسد. فقط با آنچه دارید شروع کنید و هر بار
یک قدم بروید. همان‌طور که مارتین لوتر کینگ،
جونور^۵ گفت: «اولین قدم را در راه ایمان بردارید.
لازم نیست که تمام پله‌ها را ببینید، فقط اولین
قدم را بردارید.»

فقط حرف نزنید. عمل کنید. همین‌الان.

۱۶- در رسیدن به اهداف تعلل نکنید.

درحالی‌که برخی رؤیای موفقیت را می‌بینند، افراد
دیگر زود بیدار می‌شوند و برای اهدافشان سخت
تلاش می‌کنند. بیشتر اوقات، ما در برابر عمل
مقاومت می‌کنیم وقتی بیشتر از همه به آن نیاز
داریم، تغییر می‌کنیم.

شما باید کمی نظم و انضباط احتیاج داشته باشید.
انجام‌دادن به‌موقع کارها نتیجه بزرگی در پیش

دارد.

به تعویق انداختن، کارها را دشوارتر و ترسناک‌تر می‌کند. هیچ‌چیز بدتر و پراسترس‌تر از طولانی شدن کارهای ناتمام نیست؛ مانند یک وزنه اضافی روی شانه شماست که به شما اجازه نمی‌دهد از عملی که انجام می‌دهید لذت ببرید. کار را به تعویق نیندازید. این امر فقط باعث اضطراب می‌شود. بیشتر اوقات متوجه خواهید شد که کارهایی را که به تعویق انداختید، می‌توانستید خیلی سریع و سودآور انجام دهید که بعد از آن احساس سبکی بیشتری می‌کنید و می‌توانید آن را فراموش کنید.

به تأخیر انداختن، پرهیز از کاری است که باید انجام شود. افرادی که کارهایشان را به بعد موکول می‌کنند امیدوارند که با سحر و جادو و بدون عمل، کارهایشان به بهترین شکل پیش رود. مشکل این است که بیشتر اوقات اوضاع به‌خودی‌خود بهتر نمی‌شود، بلکه بدتر هم می‌شود.

بیشتر اوقات، علت به تعویق انداختن، ترس است.
ترس از طرد شدن، ترس از شکست، حتی ترس از
موفقیت؛ و دلیل دیگر احساس خستگی زیاد است.
کارها را به فردا موکول می‌کنید، وقتی شما ...
... به جای کاری که قرار است انجام دهید، هیچ
اقدامی انجام نمی‌دهید

... کاری را انجام می‌دهید که اهمیت آن کمتر از
کاری است که باید انجام می‌دادید
... کاری مهم‌تر از آنچه قرار است انجام دهید،
انجام می‌دهید.

راز شروع کار به همین سادگی است. شروع کنید.
فقط این کار را انجام دهید. معمولاً با شروع،
انرژی کافی برای ادامه کار را به دست می‌آورید.
به سادگی بر روی انجام اولین قدم تمرکز کنید.
اول یک قدم کوچک بردارید و بعد قدم بعدی و
بعدی.

این قدم‌های کوچک خیلی سریع به نتایج منجر
می‌شوند. تنها تفاوت بین افرادی که به اهدافشان

می‌رسند و افرادی که نمی‌رسند و افراد موفق و ناموفق یک چیز است: اقدام کردن. همین‌الان آن را انجام دهید. یک سال دیگر از خودتان تشکر می‌کنید که امروز شروع کرده‌اید.

تنها تفاوتی که بین کسی که می‌خواهید شوید و کسی که الان هستید این است که از امروز به بعد چه کاری انجام می‌دهید. اقدام و عمل، شما را به نقطه‌ای که می‌خواهید می‌رساند. این کار آسان نخواهد بود. درد دارد. شما به اراده، فداکاری، صبر و شکیبایی نیاز خواهید داشت و باید تصمیمات سختی بگیرید. حتی ممکن است مجبور شوید برخی افراد را کنار بگذارید. بسیاری از اوقات تسلیم‌شدن راحت‌تر خواهد بود. شما چندین بار وسوسه می‌شوید که تسلیم شوید، اما یک چیز را به خاطر بسپارید: وقتی به هدفتان می‌رسید ارزش این همه فداکاری را دارد.

وقتی وسوسه می‌شوید که تعلل کنید، از خودتان بپرسید: «برای به تعویق انداختن این کار چه

هزینه‌ای می‌پردازم؟»، «آیا ارزش دارد به خاطر
کاری که می‌توانستم آن‌ها را ظرف یک یا دو
ساعت به پایان برسانم تحت فشار قرار بگیریم و
بی‌خوابی بکشم؟» بهترین زمان برای شروع هر
کاری همیشه، زمان حال است!

بخش دوم: عملکرد درونی

۱- خودتان را بشناسید.

همه چیز با شناخت خود آغاز می شود. شناخت خود «سرآغاز همه فضیلت ها» است.

اولین قدم برای تأثیر بر روی عزت نفس، شناخت خودتان است. خواسته ها، ارزش ها و نظراتی که در مورد جهان، اطرافیان و مهم تر از همه عقایدی که درباره خودتان دارید را پیدا کنید.

بیشتر اوقات، این نظرات و ارزش ها ناشی از آموزش های داده شده به ما هستند، بنابراین تشخیص اینکه آن ها واقعاً متعلق به ما هستند یا اینکه توسط خانواده، فرهنگ یا جامعه ما «تحمیل» شده اند، دشوار است.

به هر حال، منشأ این مسائل از هر کجا که باشد، بدون تلاش برای شناخت خودمان، نمی توانیم به آن ها پی ببریم. لازم است مسیرمان را دنبال کنیم و سرانجام هدفمان را پیدا کنیم. مثل من، این کار مهم را سال های طولانی به تعویق نیندازید.

هنگامی که شروع به خودشناسی کردم، بسیار فراتر
از تصورم، زندگی‌ام رو به بهبود رفت.

سؤالات زیر می‌تواند به شما کمک کند تا خودتان
را بهتر بشناسید. صادقانه به آن‌ها پاسخ دهید.
چه چیزی در زندگی به شما انگیزه می‌دهد؟ چه
آرزویی دارید؟

آیا می‌خواهید بزرگ‌ترین آرزوهایتان را به واقعیت
تبدیل کنید؟ واقعاً چه کاری را دوست دارید انجام
دهید؟

از انجام چه کاری لذت نمی‌برید؟

آیا در زندگی کارهایی که باب میل‌تان نیست را
انجام می‌دهید؟ چرا؟

نقاط قوت شما چیست و چگونه می‌توانند به غلبه
بر مشکلات به شما کمک کنند؟ نقاط ضعف شما
چیست؟

این تمرین مختص شماست. نظر دیگران را
نپرسید. خودتان را با دیگران مقایسه نکنید، فقط
خودتان را با خودتان و چگونگی پیشرفتتان

مقایسه کنید و از خودتان بپرسید که چگونه می‌توانید به پیشرفت خود ادامه دهید. خطرپذیر باشید. اشتباه کنید. بدون کمک و مشاوره دیگران تصمیم‌های کوچک بگیرید. شروع کنید به اینکه «چرای» مسائل را از خودتان بپرسید و نگرش‌های خاص خودتان یا دیگران را بررسی کنید.

در وبسایت من

www.marcreklau.com، می‌توانید یک

پرسش‌نامه کامل در مورد شناخت خود و برخی از قسمت‌های دیگر سایت را بارگیری کنید.

۲- اول خودتان را دوست داشته باشید

آیا می‌خواهید عزت‌نفس خودتان را به سرعت بالا ببرید؟ یاد بگیرید که خودتان را دوست داشته باشید. دوست داشتن خود یکی از ارکان عزت‌نفس است. وقتی عشق به خود زیاد می‌شود، عزت‌نفس نیز بالا می‌رود.

مسئله این است که در جامعه ما، عشق به خود مترادف خودخواهی، تکبر و خودشیفتگی بیان شده است؛ این چرند محض است. تکبر و خودشیفتگی نشانه عزت نفس نیست، بلکه نشانه واضح فقدان آن است. در این فصل، ما در مورد عشق حقیقی به خویشتن صحبت خواهیم کرد. هرآنچه والدین، معلمان و واعظان به شما گفته‌اند را فراموش کنید، ذهنتان را باز نگه‌دارید و در این فصل غرق در عشق به خود شوید.

به ما گفته‌اند همسایه‌مان را مانند خودمان دوست داشته باشیم، اما بیشتر اوقات همسایه را دوست داریم، اما خودمان را دوست نداریم. ما خوبی‌ها را در دیگران می‌بینیم و نمی‌توانیم آن‌ها را در خودمان ببینیم. ما از مهم‌ترین رابطه‌ای که در زندگی خود داریم غافل می‌شویم ... رابطه با خودمان.

قانون طلایی عزت نفس شما از اینجا به بعد خواهد بود: به همان میزان که همسایه را دوست

دارید، خودتان را هم دوست داشته باشید! به همان اندازه که همسایه خودتان را می‌بخشید، خودتان را هم ببخشید. در این صورت خواهید دید که مثل خودتان، دیگران هم شما را دوست خواهند داشت. اگر ابتدا خودتان را دوست نداشته باشید، نمی‌توانید انتظار داشته باشید که دیگران شما را دوست داشته باشند.

خودتان را همان‌طور که هستید بپذیرید و به یاد داشته باشید که نیازی نیست بی‌نقص باشید تا عالی به نظر برسید.

با مهم‌ترین فرد زندگی خود یعنی خودتان، بیشتر وقت بگذرانید. با بهترین هم‌نشینی که در صورتان است به سینما بروید و لذت ببرید: بهترین هم‌نشین خود شما هستید! زمانی را با خود، تنهایی سر کنید تا به آسایش و راحتی برسید. مکانی را پیدا کنید که بتوانید از زندگی روزمره سریعاً فاصله بگیرید و بتوانید خود

واقعی‌تان باشید. به خودتان اجازه دهید انسان باشید.

برای خودتان به‌عنوان یک انسان ارزش قائل شوید. بدانید که شما شایسته احترام هستید. اگر اشتباهی مرتکب شدید، خودتان را به خاطر آن آزار ندهید. آن را بپذیرید و به خودتان قول دهید که تمام تلاشتان را برای تکرار نکردن آن اشتباه انجام می‌دهید. همین.

خودخواه باشید! نه خودمحور؛ خودخواه. فقط با خوب بودن در درون خود می‌توانید احساس سلامتی و خرسندی را به محیط اطرافتان منتقل کنید. اگر احساس خوبی داشته باشید، همه سود می‌برند. شما شوهر، همسر، پسر، دختر یا دوست بهتری خواهید بود.

همه‌چیز با دوست داشتن خویش شروع می‌شود.

۳- احساساتتان را بپذیرید.

شما برده احساساتتان نیستید؛ حتی اگر بعضی اوقات احساس کنید، حستان را دوست دارید.

فقط شما مسئول احساسات خودتان هستید.
دیگران احساسات شما را به وجود نمی‌آورند.
احساسات، واکنشی است که شما به آنچه دیگران
می‌گویند یا انجام می‌دهند، نشان می‌دهید.
احساسات شما از افکار شما ناشی می‌شود و شما
اکنون می‌توانید برای کنترل افکار خود آموزش
ببینید. احساس، به صورت یک انرژی در حرکت
است، یک واکنش فیزیکی نسبت به یک فکر
است. اگر می‌توانید افکارتان را کنترل کنید، پس
قادر به کنترل احساساتتان هستید.
لازم نیست از احساساتتان بترسید. آن‌ها بخشی از
شما هستند، اما خود شما نیستید. بسیار مهم است
که شما یاد بگیرید احساساتتان را بپذیرید و
همچنین یاد بگیرید هیچ احساس «خوب» یا
«بدی» وجود ندارد. احساسات فقط همین است و
هر احساسی عملکرد خودش را دارد: ترس از شما
محافظت می‌کند. خشم به شما اجازه می‌دهد از
خودتان دفاع کنید، آن‌ها را محدود کنید و آنچه

شما را آزار می‌دهد به دیگران نشان دهید. غم و
اندوه به شما اجازه می‌دهد گریه کنید و نقص
خودتان را شناسایی کنید. شادی به شما این
امکان را می‌دهد که احساس فوق‌العاده‌ای داشته
باشید و ...

با احساساتتان ارتباط برقرار کنید و یاد بگیرید که
چگونه آن‌ها را ابراز کنید. هرگز، هرگز تحت هیچ
شرایطی از آن‌ها غافل نشوید و آن‌ها را سرکوب
نکنید. این فقط اوضاع را بدتر می‌کند. اگر عمیقاً
ناراحت هستید خود را با جمله «من خوشحالم»
گول نزنید. بررسی کنید که منشأ غم از کجاست و
به خودتان اجازه دهید انسان باشید. غمگین بودن،
ناامیدی، عصبانیت یا حسادت هر از چند گاهی بد
نیست، اما همین که احساس کردید این نوع
احساسات در شما رخنه کرده‌اند، منشأ آن‌ها را
بررسی کنید.

ناظر شوید و تماشا کنید که احساسات، شما را به
کجا می‌کشاند. عبور آن‌ها را مانند ابرها در آسمان

آبی تماشا کنید. همان طور که روزهای بارانی را قبول دارید و می پذیرید، احساساتتان را هم بپذیرید. آن ها را مانند روزهای بارانی قبول داشته باشید. وقتی از پنجره به بیرون نگاه می کنید و باران می بارد، باران را به عنوان بخشی از وضعیت هواشناسی می پذیرید، درست است؟- می دانید که این بدان معنا نیست که همیشه باران می بارد. همین کار را با عصبانیت، غم، ترس و ... انجام دهید. فقط به این دلیل که در یک لحظه از زمان، خودشان را نشان می دهند و به این معنی نیست که آن ها برای همیشه وجود خواهند داشت. احساساتتان را بنویسید. این کار اغلب به شما کمک می کند تا آن ها را از سیستم خود خارج کنید. اگر از شخصی عصبانی هستید، برای او نامه یا پیام بفرستید. هرچند آن را ارسال نکنید. بگذارید یک روز بگذرد و ببینید احساس شما نسبت به آن فرد در روز بعد چگونه خواهد بود.

یاد بگیرید که احساساتتان را کنترل کنید، این کار به معنای درک کردن، استفاده کردن، آگاه شدن و مدیریت آنهاست. این کار را بهتر است به شرح زیر انجام دهید:

۱. احساسات خودتان را درک و ابراز کنید و اجازه دهید آنها را حس کنید.

۲. احساسات را راحت بگیرید. از خودتان بپرسید چگونه می‌توانید احساس متفاوتی را تجربه کنید.

۳. دلیل بروز احساسات را بفهمید. همیشه یک

دلیل و یک باور اساسی وجود دارد.

۴. تعدیل احساسات؛ شما می‌دانید که چرا احساسات به وجود آمده‌اند.

مدیریت احساساتمان دارای مزایای بسیاری است: شما بهتر و سریع‌تر در مواجهه با مشکلات و شکست‌ها بهبود می‌یابید و به عملکرد حرفه‌ای بهتر و سازگارتری دست پیدا می‌کنید و همچنین می‌توانید از ایجاد آن تنش‌ها برای از بین بردن روابط خودتان جلوگیری کنید. شما انگیزه‌ها و

احساسات متناقض خودتان را برانگیخته می‌کنید و حتی در لحظات، حساس تعادل و خودتان را حفظ می‌کنید.

۴- جوهره وجودی شما کردارتان نیست.

اگرچه دیگران شاید به شما جور دیگری بگویند ... اما شما آن کارهایی که انجام می‌دهید، نیستید؛ یعنی اعمال شما گویای شخصیت شما نیست. اقدامات شما ممکن است گاهی هوشمندانه یا غیرهوشمندانه باشد، اما این اقدامات نه تنها از شما یک شخص ابله نمی‌سازد، بلکه شمارا به یک فرد باهوش تبدیل می‌کند که انتخاب‌های ناقص و احمقانه‌ای را اتخاذ کرده است. بعضی اوقات، بدون فکر کردن در مورد عواقب اعمال خود، غیرعمدی و بی‌اختیار عمل می‌کنیم و در مواقعی دیگر بدون اینکه بدانیم چرا این کار را انجام می‌دهیم، عمل می‌کنیم. هیچ کس بی‌عیب نیست. از آن اتفاق درس بگیرید.

پس از دیدن نتیجه خیلی، آسان است که بگوییم تصمیماتمان اشتباه بوده است. بله. شاید باید کار دیگری انجام می‌دادیم. علاوه بر این، در لحظه تصمیم‌گیری، خیلی اشتباه به نظر نمی‌رسید و به نظر بهترین گزینه برایتان بود و این احتمالاً به خاطر داشتن اطلاعاتی است که در آن زمان داشتید.

اقدامات شما هیچ ارتباطی با ارزش شما در جایگاه یک شخص ندارد. با کاری که انجام می‌دهید، هویتتان را تعیین نکنید. به هیچ وجه اشتباه نکردن (جدا از غیرممکن بودن) شما را به فرد با ارزش‌تری تبدیل نمی‌کند، بنابراین انجام آن‌ها نیز از ارزشتان کم نمی‌کند. حتی اگر هرچند وقت یک‌بار احمقانه عمل کرده باشید، ارزش شما به عنوان یک انسان ثابت باقی می‌ماند.

شما همیشه بهترین تلاش خودتان را انجام می‌دهید. بر اساس سطح فعلی رشد شخصی و آگاهی شما، بهترین کار همان است که در آن

لحظه انجام می‌دهید. تصمیمات و اقداماتتان همیشه بر اساس سطح دانشتان در آن لحظه است.

به علت سطح آگاهی فعلی، ممکن است کارهایی را انجام دهید یا حرف‌هایی بزنید که بعداً پشیمان شوید. هر کاری می‌کنید یا نمی‌کنید، هر چه بگویید یا نگویید. این حالت همیشه بهترین شماست؛ حتی اگر بهترین کار شما اشتباه یا غیرعقلانه باشد.

اجازه ندهید که تصمیمات و اقدامات غیرعقلانه یا نادرست به ارزش ذاتی‌تان در جایگاه یک شخص حمله کند، فقط سعی کنید از اشتباهات خودتان درس بگیرید و تصمیمات و اقدامات احمقانه را در آینده تکرار نکنید. تمام مطلب همین است.

۵- بر کمال‌گرایی غلبه کنید.

افرادی که از اعتماد به نفس پایینی برخوردارند تمایل به سطح بالایی از کمال‌گرایی دارند که یک

ترکیب وحشتناک و یک دستورالعمل قطعی برای
ناامیدی و اضطراب است.

آیا با بالا بردن عزت‌نفس‌تان بر کمال‌گرایی غلبه
خواهید کرد؟ بله، شما می‌توانید. آیا غلبه بر
کمال‌گرایی باعث افزایش عزت‌نفس‌تان می‌شود؟
بله، این کار شدنی است. هر دو روش مؤثر است.
بیایید نگاهی به غلبه بر کمال‌گرایی بیندازیم.
یک بار دیگر می‌گوییم خودآگاهی کلید است.
دانستن اینکه ما چه می‌خواهیم و چه نمی‌خواهیم،
کلید غلبه بر کمال‌گرایی است. این مسئله در مورد
پذیرش واقعیت صدق می‌کند. احساسات‌تان را
بپذیرید، قبول کنید که این کار دشوار است. اگر
اخيراً برای شما اتفاقی افتاده باشد، ممکن است
نتوانید آن را تغییر دهید، اما ممکن است بتوانید
تفسیر خودتان را از آنچه اتفاق افتاده تغییر دهید.
این اغلب یک طرز فکر است. آیا واقعاً این موضوع
ده سال دیگر مهم خواهد بود؟ یک سال دیگر
چطور؟ آیا ارزش دارد نگران و ناراحت شوید؟ برای

غلبه بر کمال‌گرایی، باید تمرکزتان را بر تلاش
بگذارید و به خودتان پاداش دهید. برای
شکست‌ها، برای تلاش‌های چندباره به خودتان
پاداش دهید. شوخی نمی‌کنم. شما قبلاً فهمیدید
که هیچ راه دیگری برای یادگیری وجود ندارد.
بله، شکست صدمه می‌زند، اما هر بار آسیب
کمتری وارد می‌کند.

مسئله بعدی این است که، شما با پذیرش عوامل
بیرونی و همچنین پذیرش حقیقت درونی‌تان بر
کمال‌گرایی غلبه می‌کنید. بهتر است بدانید که نیاز
نیست کامل باشید. شما به‌درستی منظور حرف مرا
متوجه می‌شوید. «مسائل» را بپذیرید و اقدام کنید،
با همه چیز کنار بیایید، خودتان را در این مسیر قرار
دهید و آخرین و مهم‌ترین نکته اینکه نقاط
ضعفتان را بپذیرید و از آن‌ها به‌عنوان ابزاری برای
رشد استفاده کنید. همیشه از خودتان بپرسید:
«فرصت رشد در اینجا چیست؟»

آیا تاکنون با انجام این کارها بر کمال‌گرایی‌تان
غلبه کرده‌اید؟

مثل همیشه، تغییر با معرفی رفتار جدیدی به وجود
می‌آید. مثلاً خودتان را در جایگاه بالاتری قرار
دهید و رفتار و عملکرد جدید را تجسم کنید:
خودتان را تصور کنید، خودتان را ببینید و مانند
فردی متعهد به تعالی رفتار کنید و متعهد باشید که
تمام تلاشتان را انجام می‌دهید.

اگر کمال‌گرایی مانع نوشتن مقاله، کتاب یا شروع
یک پروژه می‌شود، از تکنیک «پیش‌نویس اولیه»
استفاده کنید. به خودتان بگویید که این فقط
«یک پیش‌نویس» است و بعداً آن را اصلاح
می‌کنید (مانند شرکت‌های نرم‌افزاری که با
نسخه‌های ۱.۱، ۱.۲، ۱.۵ و غیره این کار را
می‌کنند). این کار فشار را از بین می‌برد و به شما
کمک می‌کند کارها را انجام دهید.

بله. شما حتی اجازه دارید هر از گاهی حواستان را
پرت کنید. گاهی اوقات، بهتر است وقتی فکر

منفی به ذهنمان می‌رسد، حواسمان را پرت کنیم.
تجزیه یا حتی تحلیل بیش‌ازحد، همیشه راه‌حل
نیست. بدوید، به موسیقی گوش دهید، کمی
استراحت کنید و بعداً به موضوع مورد نظر
برگردید.

همان قوانینی را که برای دیگران به کار می‌برید،
برای خودتان نیز اعمال کنید، یعنی «آنچه در حق
دیگران انجام نمی‌دهید، در حق خودتان هم انجام
ندهید» یا بهتر است بگوییم همان رفتاری که در
همان شرایط با دوستان دارید را با خودتان داشته
باشید. اگر دوستی به طرز فجیعی شکست بخورد،
چه می‌کنید؟ یا اگر اشتباه کرده باشد چه

عکس‌العملی نشان می‌دهید؟ من مطمئنم شما
خیلی راحت‌تر با دوستانتان برخورد می‌کنید تا با
خودتان، درست است؟ کاری را که با دیگران
انجام می‌دهید با خودتان شروع کنید. همان‌طور
که در دیگران و افرادی که دوستشان دارید
شکست را می‌پذیرید در خودتان نیز آن‌ها را

بپذیرید و آخرین و مهم‌ترین مورد اینکه، فقط نسبت به دیگران دلسوز نباشید، این حس دلسوزی را به خودتان هم داشته باشید.

دفعه بعدی که متوجه کمال‌گرایی‌تان شدید، برخی از تمرینات ذکرشده را امتحان کنید و - مثل همیشه - کمی به خودتان زمان دهید. شما ذهنتان را دوباره آموزش می‌دهید. مهم نیست به شما چه گفته‌شده یا به خودتان چه گفته‌اید: این آموزش‌ها، فقط اهمیت تمرین و تکرار را می‌رساند.

۶- مراقب عزت‌نفس کاذب باشید.

عزت‌نفس واقعی را با نگرش و رفتار مردمی که خودشیفته، خودخواه و مغرور هستند، اشتباه نگیرید. این‌ها نشانه‌های عزت‌نفس نیست، بلکه نشانه کمبود آن است و به آن عزت‌نفس ساختگی یا عزت‌نفس کاذب گفته می‌شود. عزت‌نفس کاذب فقط تظاهر به خودباوری دارد و عزت‌نفسی است که حقیقت ندارد. در این افراد توهم داشتن

خصوصیات عزت نفس واقعی بیش از دیگر افراد است.

اما همه ما این را می دانیم. کسی که با خودنمایی وارد اتاق می شود، لاف می زند، مانند ملکه ها رفتار می کند، احتمالاً اعتماد به نفس بالایی ندارد. در واقع، این رفتار دقیقاً برعکس عزت نفس سالم است. افراد با عزت نفس بالا، تواضع بیشتری دارند و مدام خودنمایی نمی کنند.

هدف واقعی افراد دارای عزت نفس کاذب این است که در مقابل کاهش اضطراب «اشتباه و آسیب پذیری» از خودشان محافظت کنند و حس امنیت کاذب را به وجود بیاورند و بنابراین، نیازهای عزت نفس واقعی را کاهش می دهند.

به طور کلی، افرادی که دارای عزت نفس کاذب هستند، برای خودشان - و دیگران - طبق دستاورد و داشته هایشان ارزش قائل هستند و برای شخصیت واقعی و وجودی آنها ارزش قائل نیستند. عزت نفس واقعی بر روی واقعیت بنا شده

است؛ در عملکرد واقعی، در موفقیت واقعی و در تمرین واقعی. بله - احتمالاً شاهد آمدن آن بودید - عزت نفس واقعی نتیجه تلاش و سخت کوشی است.

۷- ارزش خود را بالا ببرید.

به اطرافتان نگاه کنید چه می بینید؟ به اطراف و افراد پیرامونتان نگاه کنید. به شرایط زندگی فعلی خودتان فکر کنید: کار، سلامتی، دوستان و اطرافیان. آن ها چه شکلی هستند؟ آیا از آنچه می بینید راضی هستید؟ آیا از زندگی تان راضی هستید؟ اگر راضی نیستید، می توانید آن را تغییر دهید. متأسفم که باید این را به شما بگویم، اما بیشتر ما همان جایی هستیم که قرار است باشیم و این مسئله اتفاقی نیست.

سطح اعتماد به نفس ما به بخش بزرگی از روابطمان و شرایطی برمی گردد که ما با آن روبه رو هستیم. این مسئله بیشتر به صورت ناخودآگاه اتفاق می افتد؛ بنابراین، حتی اگر آگاهانه فکر کنیم

لیاقت ما بیشتر از چیزی است که به طور ناخودآگاه
باور داریم و انتظار داریم که نشانه زندگی مان
باشد.

این اولین علت است که بدانیم چرا افراد با
عزت نفس سالم همان چیزی که انتظارش را دارند،
احترام، کمک و همکاری که سزاوار آن هستند را
دریافت می کنند، درحالی که افراد با عزت نفس
پایین دائماً در موقعیت های ناخوشایند و
ناراحت کننده قرار می گیرند و گاهی حتی
حسن نیت آن ها مورد سوءاستفاده دیگران قرار
می گیرد.

بنابراین، اگر عزت نفس پایینی داشته باشید،
چه کاری می توانید انجام دهید؟ روی آن کار کنید،
روی آن کار کنید، روی آن کار کنید و حتی بیشتر
روی آن کار کنید. چگونه؟ برای بالا بردن
عزت نفس برخی از تمرینات این کتاب را انجام
دهید. اگر این کار را انجام دهید، شادی و
عزت نفستان افزایش می یابد. وقتی کاملاً متقاعد

شوید که مستحق چیزهای بیشتری هستید؛
ناخودآگاه و خودآگاه، زندگی‌تان تغییر خواهد کرد،
زیرا به صورت متفاوت عمل می‌کنید و هر کاری
انجام می‌دهید و اینجاست که می‌توانید ادعا کنید
لیاقتش را دارید.

من ده‌ها بار دربارهٔ مراجعین دوره‌های مربیگری‌ام
به این مورد برخورد‌ه‌ام. با بالا رفتن عزت‌نفس
اعتماد به نفس آن‌ها بالا می‌رود و حقوق آن‌ها نیز
افزایش می‌یابد. روابط آن‌ها بهتر می‌شود، سلامتی
آن‌ها بهبود می‌یابد. این شگفت‌انگیز است! شما
سزاوار بهترین چیزی هستید که زندگی به شما
می‌دهد. روی باورهای خودتان کار کنید تا آن‌ها را
باور کنید و بروید آن‌ها را به دست بیاورید!

۸- هیچ‌کس بهتر از شما نیست.

... و شما نیز از دیگران بهتر نیستید. شما متفاوت
هستید. شما عالی هستید، اما این بدان معنی
نیست که شما از دیگران بهتر هستید. این بدان
معنا نیست که دیگران نیز نمی‌توانند به شیوه

خاص خودشان عالی باشند. برتری و بزرگی شما چیزی از بزرگی و برتری دیگران کم نمی‌کند. در حقیقت، حتی ممکن است به بزرگی و برتری افراد اطرافتان نیز افزوده شود. ما با این ذهنیت تربیت شده‌ایم که افرادی که دارای مقام، موقعیت اجتماعی خاص یا پول بیشتری هستند از ما برتر هستند و باید آن‌ها را تحسین کنیم.

من خبر خوبی برای شما دارم: زمانه تغییر کرده است. امروزه همه چیز خیلی سریع پیش می‌رود. القاب اشخاص و موقعیت آن‌ها، دیگر معنی چندانی ندارند. برای مثال، افراد زیادی با مدرک دانشگاهی یا حتی دکترا بیکار هستند. از یک طرف، برخی از بزرگ‌ترین شرکت‌های جهان توسط افرادی ساخته شده‌اند که دانشگاه یا حتی دبیرستان را تمام نکرده‌اند. از سوی دیگر، افراد موقعیت‌های اجتماعی خودشان را از دست می‌دهند در حالی که دیگران به سمت بالا پیشرفت می‌کنند. برخی از تازه‌ترین افراد ثروتمند در جهان مانند جف بزوس

۴ یا مارک زاکریزگ^۷، بیست سال پیش حتی در تجارت نبوده‌اند. آن‌ها متفاوت هستند، اما این بدان معنا نیست که آن‌ها از شما بهتر هستند. یادتان باشد.

عزت نفس واقعی این است که بدانید شما بزرگ و بی‌نظیر هستید و همه را به خاطر عظمت و منحصر به فرد بودنشان پذیرفته‌اید. شما از آن‌ها بهتر نیستید و هیچ‌کس نیز از شما بهتر نیست.

۹- شما آن‌طور که باید هستید.

تمامی مشکلات عزت نفس، حول یک چیز می‌چرخد و آن این است که احساس لیاقت نمی‌کنیم. ما در جایگاه یک انسان احساس لیاقت نمی‌کنیم. ما به خاطر نعمت‌هایمان احساس لیاقت نمی‌کنیم. احساس می‌کنیم که لایق اتفاقات خوبی که برای ما رخ می‌دهد نیستیم و اگر واقعاً آن را احساس کنیم، این احساس به یک پیشگویی خود اثبات‌گر تبدیل می‌شود و دیگر اتفاقات خوب به سمتان نمی‌آیند.

یک بار و برای همیشه با خودتان بگویید: شما
آن طور که باید هستید. شما عالی هستید. گول
نخورید. شما برای ارزشمند بودن به توانایی های
خاص، تیزهوشی یا ثروتمند بودن، نیازی ندارید.
شما در حال حاضر عالی و کامل هستید.
هرآنچه در زندگی، کار، دارایی و خانه خودتان
دارید خوب است و بر سبک زندگی تان تأثیر
می گذارد، اما هیچ ارتباطی با ارزش ذاتی یا اهمیت
شما به عنوان یک شخص ندارد.
برای رسیدن به ارزش بالاتر در جایگاه یک انسان،
نیازی به انجام کار خاصی نیست. شما از قبل آن
را دارید. این حق شماست. هر کاری که انجام
می دهید کوچک ترین ذره ای از ارزشتان کم یا زیاد
نمی کند و هیچ کس نمی تواند آن را از شما بگیرد
... جز خودتان ... آن هم با خود نابودی و
خودتخریبی.

اگر همیشه به ارزش و شایستگی تان به عنوان یک
فرد شک دارید، به این قسمت رجوع کنید و این را

بخوانید:

شما آن طور که باید هستید.

شما آن طور که باید هستید.

شما آن طور که باید هستید.

۱۰- از انتقاد دیگران دلخور نشوید.

فقط یک راه مطمئن برای جلوگیری از انتقاد وجود

دارد: هیچ کاری نکنید، هیچ حرفی نزنید، هیچی

نباشید. مهم نیست که چقدر در مسیر کارتان

مهارت دارید، به کاری که انجام می‌دهید ادامه

دهید. همیشه کسی پیدا خواهد شد که از شما

انتقاد کند. هرچه زودتر آن را بپذیرید، بهتر است و

هرچه زودتر یاد بگیرید که با آن کنار بیایید، باز

برای شما ارجح است.

بعضی از افراد فقط کارشان این است که به

اشخاص یا به عملکرد آن‌ها حس بد القا کنند- یا

حتی بدتر از آن- به شخصیت آن‌ها حمله کنند.

من نمی‌گویم شما نباید به واکنش دیگران توجه

کنید، گوش دهید، اما یاد بگیرید که بین انتقاد

سازنده و مخرب تفاوت قائل شوید. هرچقدر بیشتر
علیه این آدم‌های کوتاه‌فکر استدلال بیاورید،
سخت‌تر از شما انتقاد خواهند کرد. نمی‌توانید آن‌ها
را متقاعد کنید. برای آن‌ها، این کار یک سرگرمی
و تفریح است. آن‌ها در این کار هستند تا شمارا
آزار دهند. بیشتر اوقات، اینها افرادی هستند که به
دلیل عدم عزت‌نفس یا عدم خودباوری چیزی را
برای خودشان نساخته‌اند؛ بنابراین، آن‌ها راه آسان
را انتخاب کردند. انتقاد از دیگران.

اگر به آن‌ها پاسخ دهید یا از انتقاد آن‌ها آزرده
شوید، آن‌ها موفق شده‌اند. شما نظر آن‌ها را جدی
گرفته‌اید.

برای من، این افراد سمی هستند و من آن‌ها را به
زندگی‌ام راه نمی‌دهم. بازخورد را می‌پذیرم، اما
انتقاد مخرب را نه. شما هم می‌توانید به روش‌های
مختلف با آن‌ها کنار بیایید.

۱. فقط آن‌ها را نادیده بگیرید و به تحریکات آن‌ها
پاسخ ندهید.

۲. بگویید «باشه ممنون، هرچی تو بگی».

۳. و این احتمالاً بهترین راه برای بستن دهن آنهاست؛ با آنها موافقت کنید. بگویید «حق با توئه، ممنونم». این بهترین راه برای ساکت کردن منتقدان است. آنها انتظار چنین چیزی را ندارند! آنها منتظرند شما با آنها تناقض داشته باشید، احساس بدی داشته باشید، آزرده‌خاطر شوید. وقتی با آنها موافق باشید، آنها نمی‌دانند چه پاسخی به شما بدهند.

۱۱- زیاد به خودتان سخت نگیرید.

در کدام بخش‌های زندگی بیش از حد به خود سخت گیر هستید؟ به خاطر اشتباهات گذشته یا زمانی که همه چیز آن‌طور که می‌خواستید پیش نرفته است، راحت‌ترین کار خودنکوهی و انتقاد از خود است؛ اما آیا به درد شما می‌خورد؟ نه، به دردتان نمی‌خورد، بس کنید!

وقت آن است که شما اینجا این را بپذیرید: شما کامل نیستید! شما هرگز کامل نخواهید بود و

بهترین چیز این است که شما مجبور نیستید کامل
باشید! بنابراین، یک بار برای همیشه، آن قدر به
خودتان سخت نگیرید! این موضوع یکی از
مهم ترین دلایلی است که باعث می شود افراد
نتوانند زندگی شاد و کاملی داشته باشند.

عادت انتقاد از خود، آن هم به صورت اغراق آمیز را
ترک کنید، خصوصاً در مواقعی که گزینه های
بی شماری در مغز وجود دارد که با دلیل یا بدون
دلیل از شما انتقاد می کنند.

هوشیار باشید که بهترین کار ممکن را انجام
می دهید. صحبت درونی تان را در مدار مثبت
نگه دارید و عباراتی مانند «من خیلی احمقم»،
«من یک ابله‌م» یا «ای خدا، من یک پخمه
هستم» را از زبان و افکار تان پاک کنید و

همان طور که در آن حالت هستید، ذهنتان را از شر
سایر القابی مثل احمق، چاق یا زشت رها کنید.
با یک گفتگوی درونی منفی، تنها چیزی که به
دست می آورید این است که روی نقاط ضعف تان

تمرکز می‌کنید و می‌دانید که تمرکز چه قدرتی دارد ... با تمرکز روی مسائل موارد شبیه آن را به سمت خودتان بیشتر جذب می‌کنید.

این بدان معنا نیست که شما اشتباهاتی را که مرتکب می‌شوید، بررسی نکنید. فقط خودآزاری و خود مجازاتی را کنار بگذارید. آیا می‌دانید بسیاری از بدبختی‌های زندگی‌مان به این دلیل است که ناخودآگاه فکر می‌کنیم باید خودمان را به خاطر چیزی مجازات کنیم؟

بنابراین، یک‌بار برای همیشه، به‌جای سرکوب و تنبیه خود، کارهای زیر را انجام دهید:

۱. خودتان را همان‌طور که هستید بپذیرید.

۲. خودتان را ببخشید و دوست داشته باشید.

۳. به بهترین نحو از خودتان مراقبت کنید.

۱۲- تمجید و تحسین را با آغوش باز

بپذیرید.

آیا پذیرفتن تعریف و تمجید برایتان سخت است؟

مراقب باشید. بیشتر اوقات، وقتی شخصی حرف

قشنگی می‌زند و احساس ناراحتی کنیم، این نشانه
تواضع و فروتنی نیست، بلکه عدم امنیت و
عزت نفس مان است. اگر در پذیرش تعریف و
تمجید مشکل دارید، ممکن است در اعماق قلبتان
احساس بی‌لیاقتی می‌کنید.

وقتی بچه بودیم به ما یاد داده‌اند که تعریف کردن
از خود، کار اشتباهی است. حتی اگر کار بزرگی
انجام داده باشید، نباید بگویید «خدا، آیا من انسان
خوبی هستم». چرا که به منظور صفت
از خود راضی و خودپسندی قلمداد می‌شد. در نتیجه،
وقتی کسی از ما تعریف و تمجید می‌کند، تمایل
داریم خودمان را کوچک جلوه دهیم.

در این مرحله از زندگی مان با جدیت باید تعالیم
قدیمی دوران کودکی را پشت سر بگذاریم که
مطمئناً اشتباه آن‌ها نیز ثابت شده است. پذیرفتن
یک تمجید برای انجام یک کار خوب اشکالی
ندارد. با لطف آن را بپذیرید وقتی وسوسه می‌شوید
که بگویید «اوه، این که چیز بزرگی نبود»، به جای

آن بگویید «متشکرم. خوشحالم که چنین احساسی دارید.»

هرگز با شخصی که شمارا تحسین می کند یا از شما تعریف می کند مخالفت نکنید. در وهله اول، شما لذت و شوق تعریف و تمجید را از آنها می گیرید و ثانیاً، در عمل به آنها می گویید که آنها قضاوت اشتباهی نسبت به شما دارند و ستایش آنها بی ارزش است و این موضوع خیلی راحت توهین تلقی شود. به یاد داشته باشید، هیچ جنبه منفی و بدی وجود ندارد و بپذیرید کار بزرگی انجام داده اید.

۱۳- مراقب گفتگوی درونی تان باشید.

قدرت کلماتتان را دست کم نگیرید. از نزدیک به گفتگوی درونی خودتان دقت کنید. کلماتی که برای توصیف تجربیاتتان استفاده می کنید به تجربیات شما تبدیل می شوند. من اطمینان دارم که شرایطی را تجربه کرده اید که کلمات بیان شده به دیگران آسیب زیادی وارد کرده اند؛ اما این

همه‌ی موضوع نیست. کلمات بیان شده و بیان نشده همچنین می‌تواند صدمات زیادی به شما و عزت‌نفس‌تان وارد کند. صرف‌نظر از آنچه در مورد خودتان فکر می‌کنید، به‌دقت نحوه صحبت کردن با خودتان را بررسی کنید. اگر مقایسه، قضاوت، شکایت، انتقاد از خودتان زیاد باشد، امکان زیاد شدن آن‌ها وجود دارد. اگر همیشه در حال سرکوب و ضربه زدن به خودتان باشید، عزت‌نفس‌تان در یک مدار به‌شدت منفی تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

بیشتر اوقات، ممکن است شما از گفتگوی درونی که همیشه خودبه‌خود در حال قضاوت و ارزیابی اتفاقات اطراف شماست، آگاهی نداشته باشید. اگر به آن توجه کنید و برای مشاهده آن تلاش کنید، چگونگی بروز آن در هر اتفاقی که برایتان رخ می‌دهد را می‌بینید.

بله این صدای آهسته در ذهن شما- همان صدایی که فرد پرسید: «صدا، کدوم صدا؟»- درباره هر

آنچه در اطرافتان می‌گذرد، نظر می‌دهد. چه
جملاتی را در ذهنتان مرور می‌کنید؟ اگر دائماً به
خودتان می‌گویید که شما بد هستید، به‌اندازه کافی
جذاب نیستید، ضعیف هستید، به‌اندازه کافی
باهوش نیستید، تنبل و ناتوان هستید، دنیای شما
این‌گونه خواهد بود، زیرا گفتگوی شما به یک
پیشگویی خود تحقق‌پذیر تبدیل می‌شود.
گفتگوی درونی شما تأثیر بسزایی در عزت‌نفس‌تان
دارد. مراقب نحوه توصیف خودتان باشید. شما
همان چیزی هستید که تمام روز به خودتان
می‌گویید. گفتگوی درونی شما مانند پیشنهاد مکرر
یک هیپنوتیزم‌کننده است. از طرف دیگر، اگر
بگویید که سالم هستید، احساس عالی دارید و
شکست‌ناپذیر هستید، آن را منعکس می‌کنید.
نحوه برقراری ارتباط با خود، باعث تغییر طرز تفکر
در مورد خودتان می‌شود و تغییر تفکر باعث تغییر
احساس شما در مورد خودتان می‌شود که این امر
به نوبه خود نحوه عملکردتان را تغییر می‌دهد و

درنهایت بر عملکردتان و برداشت دیگران از شما
تأثیر می‌گذارد.

برای مثال، شما بیرون می‌روید و باران می‌بارد.
اگر به خودتان بگویید «آه گندش بززن، بارون
میاد. چه روز وحشتناکی» این فکر منجر به
ناامیدی و عصبانیت‌تان خواهد شد. از طرف دیگر،
اگر با خودتان بگویید «وای، بارون می‌باره.
چه کاری باید با این بارون انجام بدیم؟ خوبه،
حداقل دیگه کمبود آب نداریم.» این فکر شما را
به سمت پذیرش و آرامش سوق می‌دهد.
مکالمه‌ی با خویش را در مدار مثبت قرار دهید.
مثلاً بگویید «من می‌خوام به موفقیت دست پیدا
کنم»، «من می‌خوام لاغر باشم»، «خدا، من
انسان خوبی هستم».

زیرا ضمیر ناخودآگاه شما کلمه کوچک «نه» را
نمی‌فهمد. ضمیر ناخودآگاه سخنانتان را به صورت
تصویر می‌بیند. به یک فیل صورتی فکر نکنید!

دیدید- شرط می‌بندم شما همین‌الان یک فیل
صورتی را تصور کردید.

من با خودم تکرار می‌کنم لطفاً بر چیزهایی که
می‌خواهی، تمرکز کن. به خاطر داشته باشید که
سخنان شما و به‌ویژه سؤالاتی که از خودتان
می‌پرسید تأثیر زیادی در واقعیت زندگی‌تان دارند.
به‌جای اینکه به خودتان بگویید این کار غیرممکن
است، از خودتان بپرسید «چطور می‌توان این کار
را انجام داد؟» اگر از خودتان سؤالاتی با «چطور»
بپرسید، مغز شما به دنبال پاسخی می‌گردد و به
آن می‌رسد.

شما واقعاً می‌توانید با تغییر کلام، صحبت مثبت با
خود و پرسش‌های مختلف، زندگی‌تان را تغییر
دهید.

۱۴- تصویری که از خویش در ذهن

دارید، سرنوشت شما را می‌سازد.

تصویری که از خویش در ذهن دارید، سرنوشت
شما را می‌سازد. این امر تأثیر بسزایی در واقعیت

زندگی مان دارد و می تواند بر ما تأثیر مثبت بگذارد،
اما همچنین می تواند به ما آسیب برساند. به همین
دلیل داشتن تصویری مثبت از خود و یک
گفتگوی درونی مثبت بسیار مهم است. هر روز
شما می توانید انتخاب کنید که چه جملاتی را به
خودتان بگویید «من باهوش هستم»، «من آدم
خوبی هستم» یا «من بی ارزش هستم»، «من
لیاقت این را ندارم»، «من خیلی احمق هستم».
تصویری که از خویش در ذهن دارید، اغلب ناشی
از آن چیزی است که از کودکی توسط محیط
اطراف به شما القا شده است، اما این بدان معنا
نیست که شما باید آن را مسلم و تغییرناپذیر
بدانید. این مسئله به طور کلی بر هر کاری که انجام
می دهید، بر چگونگی انجام آن کار و چگونگی
تجربه زندگی تأثیر بسیار زیادی دارد؛ بنابراین، اگر
آنچه را مشاهده می کنید دوست ندارید با
وارد کردن پیام های جدید به زندگی تان، شروع به

تغییر آن کنید. این پیام‌های مفید و جدید با
گذشت زمان جایگزین پیام‌های قدیمی می‌شوند.
از عبارات تأکیدی مثبت یا پیام‌های نیمه خودآگاه
استفاده کنید و رفتارتان را بررسی کنید، برای
مثال، هرروز سی ثانیه جلوی آینه لبخند بزنید، یا
مانند یک فرد با درک سالم با خودتان رفتار کنید.
شما به همان روشی که در مورد دیگران به نتیجه
می‌رسید در مورد خودتان نیز نتیجه می‌گیرید: با
مشاهده رفتار؛ بنابراین، اگر مانند فردی با
عزت نفس رفتار کنید، عزت نفستان بالا می‌رود.
شما این افکار را در ذهن خود مرور می‌کنید: «من
از عهده کارم برمی‌آیم. من باید یک شخص با
اعتماد به نفس باشم» و سپس این طرز فکر به یک
پیشگوی خودکفا تبدیل می‌شود و شما
اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنید.
وقتی فهمیدید که توانایی انجام بسیاری از کارها
را دارید به خودتان می‌گویید: «من می‌تونم با این
مسئله کنار بیام. می‌تونم از پسش بریام. من

در واقع انعطاف پذیرتر از آن چیزی هستم که فکر
می کردم.» عزت نفستان افزایش می یابد، شادی تان
افزایش می یابد و سرانجام به موفقیت می رسید.
برای موفقیت به دنبال راه دیگری نگردید.

بخش سوم: شخصیت واقعی خودتان باشید.

۱- بس است دیگر! خودتان را همان طور
که هستید بپذیرید.

اگر را کاشتند سبز نشد. دائم با خودتان نگویند اگر
این کار را انجام داده بودم، آدم بهتری می شدم.
اگر فلان کار را نمی کردم، اطرافیانم بیشتر مرا
دوست داشتند. اگر می توانستم این کار را انجام
دهم، وضعیتم بهتر از الان بود.

همین الان دست از این کار بردارید. تمام این
«اگرها» فقط احساس خوب نسبت به خویش را
در این مکان و در همین زمان از شما می گیرند.
باعث می شوند احساس خوبی در مورد خودتان
نداشته باشید و تا مدت نامحدودی شناخت خود
واقعیتان را به تعویق بیندازید. حتی بدتر اینکه،
این کار باعث می شود حس نقصان و کاستی و
بی فایده بودن به شما القا شود و انرژی و وقتتان
به هدر برود. شما در حال حاضر بهترین شخصی

هستید که می‌توانید باشید. برای اینکه احساس خوبی در مورد خودتان داشته باشید، لازم نیست چیزی را تغییر دهید. همین حالا همین‌جا می‌توانید این کار را انجام دهید. فقط این کار را انجام دهید. این بدان معنا نیست که شما نمی‌توانید چیزهای کوچک زندگی‌تان را ارتقا دهید. پیشرفت مستمر و تلاش برای تعالی باید جزو اهدافتان باشد، اما شما در حال حاضر یک فرد کاملاً شایسته هستید. خودتان را همان‌طور که هستید بپذیرید و به تکامل خود ادامه دهید، همیشه در هر لحظه بهترین کاری را که می‌توانید انجام دهید. هرچه پیشرفت می‌کنید، عملکردتان بهتر و بهتر خواهید شد.

۲- اشتباهات خود را بپذیرید.

برای بسیاری از ما پذیرفتن اشتباهاتمان دشوار است. در عوض، ما انرژی زیادی را هدر می‌دهیم تا بهانه و توجیهاتی را برای اثبات درست بودن خودمان بیاوریم.

این موضوع ممکن است ریشه در این باور عمیق داشته باشد که ما فرد بی‌لیاقتی هستیم و اگر بتوانیم خودمان و دیگران را متقاعد کنیم که هرگز اشتباهی مرتکب نمی‌شویم، ممکن است دست‌کم برای مدتی این احساس بی‌ارزشی از بین برود. به هر حال، شما قبلاً یاد گرفته‌اید که اشتباه کردن هیچ جنبه بدی ندارد. همه افراد هرچند وقت یک‌بار مرتکب اشتباهی می‌شوند. هرچند ممکن است در ابتدا احساس عجیب و ناخوشایندی داشته باشد، اما پذیرفتن اشتباهات خودتان را به یک عادت تبدیل کنید. از آنجا که این یک ویژگی معمولی نیست، مردم متعجب می‌شوند و حتی ممکن است شما را به خاطر آن تحسین کنند. اعتراف به اشتباه و پذیرش عواقب، نیرویی بیش از انکار کردن دارد و بسیار سالم‌تر است. با انکار اشتباه انرژی‌تان را از دست می‌دهید، اما با اعتراف به اشتباه، حس آزادی را تجربه می‌کنید.

یک بار دیگر می‌گوییم اشکالی ندارد که هر از گاهی اشتباه کنید. همه اشتباه می‌کنند و انسان جایز الخطاست. این کار شمارا به یک انسان بد تبدیل نمی‌کند. شما با اشتباه کردن، انسان به‌دردنخور و بی‌عرضه‌ای نمی‌شوید. این امر به‌سادگی نشان می‌دهد که شما انسان هستید. تشخیص اشتباهات خود نشانه قدرت، بلوغ و عزت نفس سالم است.

فقط این موضوع در صورتی اشکال دارد که بارها مرتکب همان اشتباه شوید. اگر این اتفاق افتاد، باید الگوهای رفتاری‌تان را با دقت بررسی کنید و به دنبال عبرت گرفتن و یادگیری از تجربیات خود باشید. همین و بس.

۳- اصیل باشید؛ خود واقعی‌تان باشید.

رالف والدو امرسون^۱ می‌گوید: «خود واقعی بودن در جهانی که مدام در تلاش است تا از شما چیز دیگری بسازد، بزرگ‌ترین دستاورد است.»

آیا تاکنون توجه کرده‌اید که موفق‌ترین افراد خود واقعی‌شان هستند؟ آن‌ها به هیچ‌عنوان نقش بازی نمی‌کنند. آن‌ها همان کسانی هستند که نشان می‌دهند. ظاهر و باطن آن‌ها یکی است. آن‌ها نقاط قوت و ضعف خودشان را می‌دانند و با آسیب‌پذیری و به عهده گرفتن اشتباهاتشان مشکلی ندارند. آن‌ها نه از قضاوت می‌ترسند و نه به آن اهمیت می‌دهند.

برای مثال: اگر حرف‌هایی می‌زنید یا با افراد دیگر فقط برای جلب رضایت آن‌ها موافقت می‌کنید، این ممکن است نشانه عزت‌نفس پایین شما باشد. خودتان باشید. آنچه را که واقعاً به آن فکر می‌کنید، بیان کنید، نه آنچه فکر می‌کنید دیگران می‌خواهند از شما بشنوند (به جز مواقعی که در خطر هستید). این بدان معنا نیست که شما باید سخنان دردآور یا بی‌ادبانه بگویید. اگر می‌توانید از این کلمات پرهیز کنید؛ اما توجه داشته باشید که نظر شما به اندازه نظر دیگران مهم است. حتی اگر

ایده‌های شما با عقاید اکثریت متفاوت باشد، این موضوع باعث نمی‌شود که آن‌ها از ارزش و اهمیت کمتری برخوردار باشند و همچنان می‌توانید در کنار آن‌ها باشید.

دفعه بعدی که وسوسه شدید باکسی فقط برای جلب رضایت او موافقت کنید، این کار را نکنید. هیچ جنبه‌ی خوبی از عدم صداقت با خویش و خیانت به ارزش‌ها و ایده‌های خود حاصل نمی‌شود. اگر باکسی مخالف هستید، نظرتان را بیان کنید. اگر آن‌ها دوستان باشند، می‌توانند با نظر شما کنار بیایند. اگر آن‌ها نتوانند با نظرات شما کنار بیایند، احتمالاً دوستی‌تان دوامی نخواهد داشت. از گفتن حقیقت خودتان نترسید.

نگذارید دنیا به شما بگوید که شما قرار است چه کسی باشید. برای جلب رضایت افراد نقاب به صورتتان نزنید. به بازخورد همکاران، دوستان، همسایگان و دیگر اطرافیان‌تان علاقه زیادی نشان ندهید.

دست از جعل و فریب خودتان بردارید و به
خودتان اجازه دهید نسخه اصلی خویش باشید.
نتیجه این کار عالی و شگفت‌انگیز است.
متوجه خواهید شد که هرچه بیشتر خود واقعی‌تان
باشید افراد بیشتری جذب شما می‌شوند! کافی
است امتحان کنید.

۴- کمال‌گرا نباشید.

اگر شما از آن دسته افرادی هستید که برای کامل
بودن به همه چیز احتیاج دارید، شما محکوم به
مقابله با بدبختی هستید. کمال‌گرایان معمولاً
کارهای اضافی زیادی انجام می‌دهند، زیرا فکر
می‌کنند دیگران نمی‌توانند وظایفشان را به خوبی
آن‌ها انجام دهند، بنابراین کاری را به دیگران
محول نمی‌کنند. آن‌ها اضطراب و استرس زیادی
را تجربه می‌کنند، زیرا همیشه ترس از شکست
دارند.

کمال‌گرایی دشمن خلاقیت است و غالباً ما را از
عمل‌گرایی باز می‌دارد و این امر باعث می‌شود

کمال گرایی به یکی از اصلی ترین دلایل تأخیر و تعلل تبدیل شود. این افراد حتی بیشتر از بقیه از شکست می ترسند. اگر آن ها اقدام نکنند، اگر تصمیم نگیرند، پس شکست هم نخواهند خورد؛ بنابراین، درنهایت، آن ها نه اقدامی می کنند و نه تصمیمی می گیرند. این افراد هرگز کاری را به پایان نمی رسانند و کتاب یا مقاله را به طور کامل بازنویسی نمی کنند و کار را نیمه تمام رها می کنند، زیرا هنوز کامل نیستند؛ و بنابراین فرصت ها از دست می روند و زمان می گذرد و هیچ نتیجه ای به دست نمی آورند.

کمال گرایی به عزت نفستان آسیب می زند، به این خاطر که دائم احساس عدم موفقیت و عدم پذیرش خودتان را تجربه می کنید. اگر دائماً خودتان را به عنوان یک آدم شکست خورده تصور کنید، ایجاد عزت نفسی سالم تقریباً برایتان غیرممکن است. همچنین به احتمال زیاد این افراد کمتر تلاش می کنند و کمتر خودشان را در معرض

خطر قرار می‌دهند، هر دوی این‌ها عامل اصلی موفقیت و سعادت شخصی است.

منظور مرا اشتباه برداشت نکنید. مکان‌ها و مشاغلی وجود دارند که دوست دارید در حد کمال آن‌ها را داشته باشید- برای مثال در اورژانس یا عمل جراحی، اما در بسیاری از حوزه‌های دیگر این مسئله لازم نیست.

به جای کمال‌گرا بودن، به شخصی متعهد به تعالی تبدیل شوید. شخصی که همیشه بیشترین تلاش خودش را می‌کند، اما می‌داند که کمال وجود ندارد، بنابراین اضطراب و ناامیدی بسیار کمتری را تجربه می‌کند.

درحالی که فرد کمال‌گرا فقط- در بهترین حالت- آرامش موقتی را تجربه می‌کند، شخصی که به تعالی متعهد است از سفر زندگی خویش لذت می‌برد و شادی بسیار بالاتری را تجربه می‌کند. آن‌ها فقط به دنبال آرامش موقتی نیستند، بلکه

آن‌ها خواهان رضایت و خشنودی همیشگی
هستند.

۵- خودتان را فقط به خاطر جلب رضایت دیگران تغییر ندهید!

سعی نکنید همه را از خودتان راضی نگه‌دارید.
به‌سادگی امکان‌پذیر نیست. هرازگاهی، با افرادی
روبرو خواهید شد که به هر دلیلی ممکن است از
شما خوششان نیاید. این مسئله اتفاق می‌افتد.
تقصیر شما نیست و شما هیچ کار اشتباهی مرتکب
نشده‌اید. این فقط روندی است که دنیا سپری
می‌کند. سعی نکنید برای رضایت دیگران، خودتان
را تغییر دهید. این کار غیرممکن است و با تلاش
برای جلب رضایت دیگران، فقط اصالت و
عزت‌نفس خویش را از دست می‌دهید.
ترفندی که باعث شد من سرانجام دست از تلاش
برای جلب رضایت دیگران بردارم این بود که در
ذهنم در بهترین حالت سناریویی را تصور کنم که
در آن، نیمی از افرادی که در زندگی با آن‌ها

روبه‌رو می‌شوم، همان‌طور که هستم مرا دوست دارند و نیمی دیگر به من علاقه‌ای ندارند و اهمیتی ندارد برای جلب رضایت آن‌ها کاری انجام دهم؛ بنابراین، وقتی کسی را دیدم که از من خوشش نمی‌آمد، به‌جای اینکه بخواهم هر کاری از دستم برمی‌آید برای جلب رضایت او کنم، فقط با خودم می‌گویم: «خُب، اون باید جزو اون نیمه‌ی دوم افرادی باشه که از من خوششون نمیاد» وقت و انرژی زیادی تلف نمی‌کنم تا آن‌ها را متقاعد کنم که مرا دوست داشته باشند. این طرز فکر باعث شد زندگی من پیشرفت چشمگیری کند. مسیر خود را برای جلب رضایت دیگران تغییر ندهید. به‌سادگی این را درک کنید که این موضوع نه شدنی است و نه لزومی دارد. به افرادی وفادار بمانید که شما را همان‌طور که هستید دوست دارند. برای کسانی که شما را دوست ندارند آرزو کنید زندگی زیبایی داشته باشند.

۶- به نظرات دیگران درباره خودتان، اعتنا نکنید.

بله من موافقم که تیترا کمی زننده به نظر می‌رسد
و قطعاً هرچند وقت یک‌بار، بازخورد اندکی از
سمت دیگران برای شما مؤثر است.

شما باید دو یا سه فرد مورد اعتماد را اطرافتان
داشته باشید که هر زمان لازم باشد حقیقت زشت
و آشکار را به شما بگویند.

من در مورد افراد زندگی شما صحبت می‌کنم.
منظورم کسانی است که همیشه در اظهارنظر
نسبت به شخصیت کامل و هویت و تجزیه و تحلیل
زندگی‌تان بر اساس یک مبنای موثق بسیار
کوچک، سریع عمل می‌کنند. این نظرات را باید
نادیده بگیرید، زیرا بیشتر اوقات ما دقیقاً به نظرات
این افراد در مورد خودمان اهمیت بیشتری
می‌دهیم و اگر آنها از ما انتقاد کنند صدمه
می‌خوریم. حتی گاهی اوقات، شاید این‌طور به نظر
برسد که قضاوت‌های آنها درباره شخصیت،

عملکرد و منش ما درست و مهم‌تر از عملکردهای
خودمان است. این اشتباه بزرگی است! آن‌ها چطور
فکر می‌کنند که ما را کامل می‌شناسند؟

اول از همه، آن‌ها ما را بر اساس سیستم ارزشی
خودشان قضاوت می‌کنند که احتمالاً بسیار
متفاوت از سیستم ما است. ثانیاً، چطور امکان دارد
که آن‌ها دربارهٔ ما همه‌چیز را بدانند؟ چگونه آن‌ها
به این سرعت با توصیف شخصیت و منش ما و با
شناخت کمی از ما و تحصیلات و تجربیات ما
درباره ما نظر می‌دهند؟ چگونه آن‌ها می‌توانند
بفهمند که ما چرا اینچنین هستیم و در واقع چه
کسی هستیم و چگونه بر اساس دانش اندک
درباره خودمان عمل می‌کنیم؟ بی‌خیال! ما با اینکه
۲۴ ساعت روز را با خودمان وقت می‌گذرانیم،
هنوز کامل خودمان را نمی‌شناسیم.

به حرفم اعتماد کنید: در بیشتر موارد، ایده‌هایی که
این افراد دربارهٔ شما دارند اشتباه و ناقص است.
مگر اینکه واقعی باشند و به میزان زیادی نگران

خوشبختی و زندگی شما باشند، به آنها زیاد توجه نکنید. اگر به نظرات دیگران خیلی اهمیت ندهید، احساس خیلی بهتری نسبت به خودتان خواهید داشت.

۷- به نظرات دیگران درباره خودتان، اهمیت ندهید.

در اسپانیا جمله‌ای هست که می‌گویند: «آنچه پدر و مادر خوان می‌گویند، بیشتر در مورد خودش است تا در مورد خوان.» ما می‌توانیم این جمله را به این صورت ترجمه کنیم «طوری که پدر و مادر خوان فکر می‌کند، بیشتر در مورد خودش است تا درباره خوان.»

آنچه می‌خواهم به شما نشان دهم این است که نظرات دیگران درباره شما مشکل آنهاست، نه مشکل شما. بله. به همین راحتی. شما نمی‌توانید همه را راضی کنید، بنابراین همین حالا از این کار دست بردارید. هرچه زودتر آن را بپذیرید، بهتر است.

بیشتر خود واقعی‌تان باشید، بیشتر از همیشه
خودتان باشید و به‌اندازه کافی شاد باشید، در این
صورت خواهید دید که افراد بهتری را به سمت
خودتان جذب می‌کنید و بهترین کار این است که
بدانید آیا آن‌ها شما را همان‌طور که هستید واقعاً
دوست دارند یا خیر! این‌ها افرادی هستند که برای
پیشرفتتان مهم هستند. افرادی که مدام در
موردتان قضاوت و انتقاد می‌کنند را رها کنید.
وقتی نگران این هستید که دیگران درباره شما چه
فکری می‌کنند، همیشه این را به خاطر داشته
باشید: آن‌ها احتمالاً به همان اندازه نگران این
هستند که شما راجع به آن‌ها چه فکری می‌کنید.
جالب اینجاست که هرچه بیشتر آرام باشید و
نگرانی شما در مورد احساسی که در دیگران ایجاد
می‌کنید کمتر باشد، احتمالاً اتفاقات بهتری رخ
خواهد داد. فقط آرام باشید و خود واقعی‌تان باشید.
شاد باشید. آنگاه خواهید دید افراد بهتری را به
سمت خودتان جذب می‌کنید.

فواید بی‌توجهی به نظر دیگران این است که از بسیاری استرس‌های روحی و روانی رها می‌شوید و حس آزادی بیشتری را تجربه خواهید کرد، زیرا مجبور نیستید در حضور آن‌ها احتیاط کنید و آنان قادر به کنترل شما نخواهند بود.

پس دیگر به نظر دیگران در مورد خودتان اهمیت ندهید و روی مهم‌ترین نکته تمرکز کنید: به بهترین نسخه از خودتان تبدیل شوید و اجازه دهید دیگران کارهای خودشان را انجام دهند.

۸- خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.

قبل از هر چیز باید بگوییم، حتی در دام این عادت به درد نخور گرفتار نشوید. همین‌الان می‌توانید دست از مقایسه خودتان با دیگران بردارید. این همان راه سریع رفتن به سمت بدبختی است. شما باید این نکته را به‌طور واضح و شفاف بدانید: همیشه کسی وجود دارد که در هر موضوعی بهتر از شما باشد، کسی که پول بیشتری دارد، ماشین زیباتری دارد، دفتر بزرگ‌تری دارد، کتاب

پرفروش‌تری دارد و غیره. این حقیقت را بپذیرید و
به حرکتان ادامه دهید.

تنها فردی که باید با او رقابت کنید شخصی است
که دیروز بودید. بر نقاط قوتتان تمرکز کرده و
آن‌ها را بسازید. به افراد موفق حسادت نکنید، در
عوض از آن‌ها درس بگیرید و در مسیر خویش بر
روی موفقیت متمرکز شوید. به جای حسادت کردن
به افرادی که آنچه شما ندارید را دارند، از آن‌ها
به عنوان منبع الهام استفاده کنید.

مقایسه معنی ندارد. با مقایسه کردن شما یا
احساس برتری خواهید داشت یا حس حقارت؛ ولی
شما نه برتر هستید نه حقیر. شما مانند هر انسان
دیگری در این کره خاکی با وجود نقاط قوت و
ضعف ذاتی خویش، انسان منحصر به فردی هستید.
این مسئله نه خوب است و نه بد. خیلی ساده
است.

اگر واقعاً در مورد این مسئله تحت فشار هستید،
شاید باید مدتی از شبکه‌های اجتماعی دور شوید.

مطالعات نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی سهم عمده‌ای در ایجاد حس حسادت و غبطه دارند، زیرا ما ظاهر زندگی دیگران را می‌بینیم و آن را با باطن زندگی خویش مقایسه می‌کنیم. این مقایسه‌ها بی‌نتیجه است و سودی برایتان ندارد. اگر به صفحه فیس‌بوک من بروید، تصاویری از من را می‌بینید که در ساحل کار می‌کنم و قهوه می‌خورم و به مکان‌های خوب سفر می‌کنم؛ اما گول نخورید، این فقط یک عکس لحظه‌ای از نیم ساعت یا یک ساعت از روز من است. ده ساعت دیگر من در خانه حبس شده‌ام و مشغول کار هستم.

همچنین، بیشتر طرفداران صفحه فیس‌بوک من مطمئناً نمی‌دانند که زندگی مشترکم با شکست مواجه شده است. حالا منظورم را متوجه شدید، درست است؟

۹- سرتان در زندگی خودتان باشد.

«وقت شما محدود است، پس آن را برای سرک کشیدن در زندگی شخص دیگری هدر ندهید. در دام این باور گرفتار نشوید که باید با نتایج تفکرات دیگران زندگی کنید. اجازه ندهید سروصدای نظرات دیگران صدای درونی‌تان را خفه کند و مهم‌ترین مسئله اینکه، شهامت پیگیری ندای قلب و شهود خودتان را داشته باشید. آن‌ها به نوعی می‌دانند که شما واقعاً به چه چیزی می‌خواهید تبدیل شوید. بقیه مسائل اهمیت چندانی ندارد.»

این نقل قول استیو جابز ۱۱ که اکنون آن را خواندید همه چیز را می‌گوید! سخت است سخنی به کلام خردمندانه او اضافه کنیم. طبق آن چیزی که خودتان می‌خواهید زندگی کنید، نه زندگی که دیگران از شما انتظار دارند. نگران نباشید که همسایه یا دیگران درباره شما چه فکری می‌کنند، زیرا اگر بیش از حد به صحبت‌های آن‌ها اهمیت دهید، لحظه‌ای پیش می‌آید که دیگر با اراده‌ی خودتان زندگی نمی‌کنید.

به ندای قلبتان گوش دهید. کارهایی را که خودتان می‌خواهید را انجام دهید، نه کارهایی که دیگران از شما می‌خواهند. شهامت متفاوت بودن را داشته باشید! پائولو کوئلیو^{۱۲} به ما یادآوری می‌کند: «اگر کسی همان طوری که دیگران می‌خواهند نباشد، آن‌ها عصبانی می‌شوند. به نظر می‌رسد همه تصور روشنی از نحوه زندگی دیگران دارند، اما اصلاً درباره زندگی خودشان چیزی نمی‌دانند.»

۱۰- از مشکلاتتان فرار نکنید.

هنری فورد^{۱۳} سال‌ها پیش به این موضوع پی برد: «بیشتر مردم زمان و انرژی زیادی بر روی خودِ مشکل صرف می‌کنند تا بر حل مشکل.» از مشکلات خویش فرار نکنید، زیرا آن‌ها هرکجا هم که فرار کنید به دنبالتان می‌آیند، درست است؟ آیا لازم است برایتان مثالی بزنم؟ ببینید: اگر به خاطر مشکلاتی که با همکاری که تا حالا او را ندیده‌اید، شغلتان را تغییر دهید، در شغل دیگری

ممکن است با همان مشکل در فرد دیگری
مواجهه شوید، درست است؟ بیایید به دنبال
الگوهای دیگر بگردیم. ممکن است در روابط
متعدد عاشقانه با همان مشکلات روبرو باشید تا
اینکه مشکلات تکراری را حل کنید؟ این کار
ادامه خواهد یافت تا زمانی که شما از شرایط،
درس بگیرید و یکبار برای همیشه مشکل را حل
کنید.

بهترین راه برای مقابله با یک مسئله این است که
مسئولیت آن را به عهده بگیرید؛ به جای اینکه در
اطراف آن پرسه بزنید و به دنبال مقصر باشید، با
آن روبرو شوید و سپس با آن کنار بیایید. می‌دانم
این کار دشوار است، اما وقتی آن را حل کردید،
می‌توانید آن را فراموش کنید. بسیار مفید و مؤثر
است که مشکلات را به عنوان چالش، به عنوان
فرصتهایی برای یادگیری و رشد ببینید. حتی
برخی افراد مشکلات را به عنوان دوست و موهبت
در نظر می‌گیرند. آیا زندگی فقط مواجه شدن با

مشکلات پی‌درپی است؟ تفاوت بزرگ در این است که چگونه با مشکلاتتان روبرو می‌شوید و آیا از آن‌ها درس می‌گیرید یا خیر. هنگامی که شروع به حل مشکلات و یادگیری از آن‌ها می‌کنید، زندگی بسیار راحت‌تر می‌شود. در بیشتر اوقات، رویارویی با مشکل و حل آن بسیار دردناک‌تر از کل روند پرتلاطم در اطراف آن و اجتناب از آن است. راه حل مشکلاتتان «در بیرون نیست»، بلکه در درون شماست.

و برای خاتمه این بخش در یک مطلب مثبت، بیایید به مشکلاتی که در زندگی خویش داشتید، نگاهی بیندازیم. آیا هر یک از آن‌ها جنبه مثبت نداشته‌اند؟ شاید ضرر در تجارت، شمارا از ضرر بزرگ‌تر نجات دهد، زیرا از آن درس گرفته‌اید. شاید شما از همسران جدا شده باشید، اما سپس کسی را که حتی برایتان بهتر است، ملاقات کنید. در مواقع سخت، بسیار مفید است این باور را بپذیرید که زندگی / خدا / کائنات فقط مشکلی را

سر راه شما قرار می‌دهد که شما توانایی حل کردن آن را داشته باشید.

۱۱- به دنبال تأیید دیگران نباشید.

اگر تأیید دیگران برای شما خیلی مهم است، در این صورت شما به آن‌ها قدرت عظیم غلبه بر زندگی و خوشبختی خودتان را می‌دهید. اگر بیش‌ازحد به عقاید آن‌ها وابسته باشید، به آن‌ها این فرصت را می‌دهید تا تأثیر زیادی بر شما و احساساتتان بگذارند. شما همچنین آزادی خویش را از دست می‌دهید. اگر تأیید آن‌ها باعث می‌شود شما احساس خوب و شادی داشته باشید، چه اتفاقی می‌افتد اگر آن‌ها شما را تأیید نکنند یا با صراحت از شما انتقاد کنند؟ بدترین چیز این است که اگر درنهایت می‌خواهید همه را راضی کنید، نمی‌توانید هیچ‌کس را راضی کنید. به نظر آشنا نمی‌آید؟

اگر برای خوب و کامل بودن به تأیید دیگران احتیاج دارید، پس دوست من واقعاً مشکلی برایتان

وجود دارد؛ زیرا هر وقت شمارا تأیید نکنند،
احساس بدی به شما دست می‌دهد. بیشتر اوقات،
نیاز به تأیید دیگران منجر به اضطراب، ناامیدی و
ناراحتی می‌شود و حتی بدتر، شمارا در برابر
انتقادات آن‌ها آسیب‌پذیر می‌کند.

راه‌حل این است: روی عزت‌نفس خودتان کار کنید
و یاد بگیرید که تنها تأیید مورد نیاز، تأیید خود
شماست. تنها فردی که باید خودتان را با او
مقایسه کنید شخصی است که دیروز بودید و
همیشه برای پیشرفت تلاش کنید.

برای تأیید گرفتن در درون خودتان بگردید و نه در
دیگران. این امر از بسیاری مشکلات عاطفی،
ناامیدی و عصبانیت جلوگیری می‌کند. به نظر
دیگران توجه لازم را داشته باشید، نه بیشتر نه
کمتر؛ اما اجازه ندهید در روحیه و سلامت
احساسی شما تداخل ایجاد کنند.

به دنبال تأیید گرفتن از دیگران بودن، باعث
می‌شود وقت و انرژی‌تان هدر برود. اگر بیش‌ازحد

درباره آنچه دیگران ممکن است درباره شما فکر کنند نگران باشید، در این راه خودتان را گم خواهید کرد.

به یاد داشته باشید: شما صاحب اختیار هستید. شما فقط باید به خودتان پاسخ دهید. شما به اندازه کافی خوب هستید. خودتان را به خاطر آنچه هستید بپذیرید. هرچه بیشتر خودتان را بپذیرید، به تأیید دیگران کمتر نیاز دارید.

جالبترین چیز این است که هرچه کمتر به دنبال تأیید دیگران باشید، بیشتر آن را به دست می آورید. کافی است بروید و امتحان کنید.

۱۲- ابتدا نیازهایتان را برآورده کنید.

یکی از اصلی ترین نیازهای عزت نفس سالم این است که ابتدا نیازهای خودتان را برآورده کنید. این موضوع ممکن است خودخواهانه به نظر برسد، اما فراموش نکنیم که تنها با بهترین نسخه خودمان می توانیم عالی ترین خدمات را به دوستان، خانواده، همکاران و غیره ارائه دهیم. راحتی و منافع خویش

را فدای دیگران نکنید. بسیاری از افراد می‌خواهند ما را متقاعد کنند که برای تأمین نیازهای دیگران هر کاری از دستان برمی‌آید انجام دهیم، حتی اگر به قیمت این تمام شود که به عدم و نیستی نزدیک شویم یا حتی آنچه را که در حال حاضر داریم از دست بدهیم. بسیاری از مردم به این بهانه که می‌خواهند به دیگران خدمت کنند قصد دارند از مسئولیت تغییر زندگی خودشان طفره روند. آن‌ها می‌گویند دیگران باید در درجه اول قرار بگیرند که این نشانه واضحی از خودفریبی است. اگر نگاهی دقیق به آن بیندازیم، آنچه در نگاه اول عالی به نظر می‌رسد می‌تواند ترس و نداشتن شجاعت باشد. انتخاب فداکاری به این معنی است که فکر می‌کنیم افراد دیگر و نیازهای آن‌ها از نیازهای ما مهم‌تر است. همچنین بهانه خوبی است تا با عقاید و دیدگاه خودمان زندگی نکنیم، زیرا ما جرأت این کار را نداریم. این نشانه عزت نفس پایین است. دقت کنید ببینید چه

زمان‌هایی احساس کردید لیاقت دیگران بیشتر از شماست.

برای مثال شخصی تصمیم می‌گیرد که برای فرار از مشکلات خویش نقش قربانی را ایفا کند و خودش را در یک الگوی دروغین پنهان می‌کند، زیرا قادر به مواجهه و ازبین‌بردن آن‌ها نیست. هیچ‌کس مهم‌تر از شما نیست. همچنین، هیچ‌کس اهمیت کمتری نسبت به شما ندارد. عزت‌نفس واقعی پذیرفتن اهمیت دیگران و سپس تأمین نیازهای اولیه خویش است. نیازهای شما برایتان مهم‌ترین هستند، دقیقاً مانند نیازهای دیگران که برای آن‌ها مهم‌ترین هستند.

اگر می‌خواهید جهان را تغییر دهید ابتدا خودتان را تغییر دهید. مسئولیت زندگی خویش را بر عهده بگیرید. نیازهای خویش را در اولویت قرار دهید و به مسائل دیگر توجه نکنید. پس از برآورده شدن نیازهایتان، راه رسیدن به موفقیت را به دیگران بیاموزید.

۱۳- وقتتان را با افراد نادرست سپری

نکنید.

اگر می‌خواهید عزت‌نفس‌تان را ارتقا دهید، هیچ راهی وجود ندارد جز اینکه به اطرافتان با دقت نگاه کنید تا بفهمید با چه کسی وقت می‌گذرانید. شما باید از افراد منفی سمی دوری کنید و افراد مثبت حامی را وارد زندگی خودتان کنید. با افرادی ارتباط برقرار کنید که به شما در نقاط قوتتان کمک می‌کنند، از افرادی که دستاوردهای شما را کوچک و بی‌ارزش می‌دانند دوری کنید و روابطی که دائماً به شما آسیب می‌رسانند را رها کنید. افراد اطراف شما می‌توانند سکوی پرشی برای ایجاد انگیزه در شما باشند، به شما شجاعت و شهامت بدهند و در انجام اقدامات صحیح کمکتان کنند، اما از طرف دیگر می‌توانند شما را پایین بکشند، انرژی‌تان را تخلیه کنند و مانند ترمز در رسیدن به اهداف زندگی‌تان عمل کنند. اگر مدام

در کنار افراد منفی باشید، می‌توانند با گذشت زمان شما را به یک شخص منفی و بدبین تبدیل کنند. درواقع این گفته صحت دارد که رفتار شما به‌طور متوسط شبیه پنج‌نفری است که بیشتر با آن‌ها وقت می‌گذرانید. این موضوع را جدی بگیرید. علم بارها و بارها ثابت کرده است که نگرش‌ها و احساسات، مسری هستند. وقت خود را با افرادی بگذرانید که به شما انگیزه می‌دهند، به شما ایمان دارند و بهترین خصوصیتان را بیان می‌کنند. در کنار افرادی باشید که به شما قدرت می‌بخشند. بعضی از افراد ممکن است بخواهند شما را متقاعد کنند که در همین وضعیت بمانید زیرا آن‌ها دوست ندارند خطر کنند و از این عدم اطمینان می‌ترسند؛ بنابراین، از افراد منفی‌باف، افراد سرزنشگر که دائم از زمین‌وزمان شکایت می‌کنند، فاصله بگیرید. اشخاصی که همیشه در مورد همه‌چیز قضاوت یا شایعه‌پراکنی می‌کنند و فقط درباره جنبه منفی اتفاقات صحبت می‌کنند. به نظرات آن‌ها گوش

ندهید و به ندای درونی خودتان اعتماد کنید. اگر
اطرافتان افرادی وجود دارند که می‌خواهند شما را
متقاعد کنند برخلاف آن چیزی که انجام می‌دهید،
عمل کنید پس برایتان دشوار خواهد بود که
عزت نفسی سالم داشته باشید و به فردی موفق
تبدیل شوید.

متأسفانه، اغلب افراد از نزدیکان شما خواهند بود.
منظورم خانواده و دوستانتان است. این مسئله
بغرنجی است؛ اما باید به‌طور جدی افرادی را که
شمارا خوار و خفیف می‌کنند و به اعتماد به نفس و
عزت نفستان آسیب می‌رسانند را بررسی کنید و
آن‌ها را کنار بگذارید. وقت کمی را با آن‌ها سپری
کنید و یک وقفه موقت ایجاد کنید. این مسئله
می‌تواند عزت نفستان را به لطف کاهش ورودی
منفی بسیار بهبود بخشد.

درحالی که برای تبدیل شدن به یک فرد بهتر
تلاش می‌کنید، هم‌زمان رشد و پیشرفت می‌کنید،

افراد منفی ممکن است از شما فاصله بگیرند، زیرا دیگر در خدمت اهداف آنها نیستید.

آنها به کسی احتیاج دارند که حس منفی خودشان را به اشتراک بگذارد و اگر شما این کار را نکنید، آنها به دنبال شخص دیگری می‌روند. آنها احتمالاً به شما می‌گویند که تغییر کرده‌اید، مثل گذشته نیستید و بیشتر اوقات، حتی شاید به شما بگویند که کاملاً دیوانه شده‌اید. این درواقع نشانه‌ی خوبی است. موفق‌ترین کارآفرینان در این مورد مشترک هستند.

اگر گذراندن وقت کمتر یا وقفه موقت نتیجه نداد، باید به‌طور جدی از خودتان بپرسید که آیا باید به‌طور کامل آنها را کنار بگذارید یا خیر؛ اما این یک تصمیم کاملاً خصوصی است که فقط شما می‌توانید بگیرید.

زندگی کوتاه‌تر از آن است که وقت خویش را با افرادی که با شما با عشق و احترام رفتار نمی‌کنند،

بگذرانید. اجازه دهید آن‌ها بروند و دوستان
جدیدی پیدا کنند.

۱۴- روابطتان را عاقلانه انتخاب کنید.

روابط خود را هوشمندانه انتخاب کنید. به خصوص
روابطی که عاشقانه هستند. بسیاری از
موفقیت‌های آینده شما به آن بستگی دارد. آن‌ها
می‌گویند شما به‌طور متوسط شبیه پنج نفری
هستید که بیشتر وقت خود را با آن‌ها می‌گذرانید؛
اما شما بیشتر به‌طور متوسط شبیه یک فرد اطراف
خودتان هستید.

روابط، عامل اول برای احساس خوشبختی
طولانی‌مدت است. چیزی که در همه‌ی افراد
بسیار خوشحال مشترک است روابط خوب بین
فردی است؛ اما در افراد دیگر برعکس عمل
می‌کند. بودن در کنار افراد منفی به‌طور جدی به
عزت نفس و اعتماد به نفسشان آسیب می‌زند.
از روابطی که به رشد شما کمک نمی‌کنند دور
شوید. از افرادی که برای شما ارزش قائل نیستند

دور شوید. از افراد منفی دور شوید. زندگی کوتاه‌تر
از آن است که زمانتان را در روابط مخرب با
افرادی بگذرانید که خوشبختی‌تان را از شما
می‌گیرند. بله. غالباً برای دور شدن از یک رابطه
سمی، به شهادت بیشتری نیاز دارید، اما شما
می‌توانید این کار را انجام دهید.

گاهی اوقات، تنها بودن بهتر از بودن با هم‌نشین
بد است.

اجازه ندهید تنهایی شما را به رابطه‌ای سوق دهد،
زیرا هیچ چیز بدتر از تنها بودن در یک رابطه
نیست. احتمال زیادی وجود دارد که بهترین
رابطه‌ی شما زمانی برقرار شود که با خودتان خوب
باشید. تا حدی عجیب است زمانی می‌رسد که
دیگر برای شاد بودن به رابطه‌ای نیازی ندارید،
آن وقت است که یک رابطه عالی پیدا خواهید کرد.
تا آن زمان، روی روابط خودتان کار کنید، یک
دوست عالی باشید. با افرادی باشید که از شما
حمایت می‌کنند و برای شما ارزش قائل هستند.

اگر افراد کمتری اطرافتان باشد بسیار بهتر است از اینکه اطرافتان پر باشد از افرادی که به درد شما نمی‌خوردند. همچنین، در بخش روابط و دوستی، کیفیت را نسبت به کمیت ارجحیت دهید. به جای روابط سطحی زیاد، چند رابطه با کیفیت بالا داشته باشید.

وقتی صحبت از رابطه تک‌نفره می‌شود، نیل پاسریکا^{۱۴}، نویسنده‌ی کتاب «معادله خوشبختی» نکته بسیار مهمی را در کتاب خویش بیان می‌کند. او به ما نشان می‌دهد که انتخاب شریک زندگی شاد چقدر مهم است، زیرا فردی که با او هستید به شدت بر شادی شما تأثیر می‌گذارد.

او ما را دعوت می‌کند تا روابط عاشقانه خویش را با شریک زندگی یا همسرمان بررسی کنیم و ببینیم که چقدر باهم خوشبخت هستیم تا چه حد از هم ناراضی هستیم و چند بار پیش آمده است که یکی از ما خوشحال باشد و دیگری نه. این‌ها

سؤالات بسیار مهمی هستند و شما باید کاملاً با خودتان صادق باشید.

برای مثال، اگر هشتاد درصد اوقات خوشحال باشید و شریک زندگی‌تان هم هشتاد درصد اوقات شاد باشد، پس ۶۴ درصد اوقات، هر دو باهم خوشحال خواهید بود. ۶۴ درصد از زمان باهم بودن، هر دو لبخند می‌زنید، عشق می‌ورزید و شاد خواهید بود. آن روزهای خوب زندگی است. زندگی لذت‌بخش است. زندگی خوب است. همچنین به این معنی است که چهار درصد از وقت خودتان را در شرایط بدی سپری می‌کنید (بیست درصد یعنی چهار درصد). آن روزها روزهای بد، روزهای چالش‌برانگیز، جنگ و دعوا و کشمکش است. روزهای خوب و بد بخشی از هر رابطه‌ای هستند و این مسئله طبیعی است. آن‌ها به شما کمک می‌کنند تا رشد کنید. این بدان معناست که در ۳۲ درصد اوقات باهم بودنتان، یکی از شما خوشحال است و دیگری نیست. این یک‌سوم وقت با هم

بودنتان است. یک سوم از وقت باهم بودنتان،
روحیه یک نفر بر دیگری تأثیر می گذارد. فرد
مثبت فرد منفی را به سمت بالا می کشد، یا فرد
منفی فرد مثبت را به سمت پایین می کشد.
هرکس انرژی اش بالاتر باشد، برنده است.
بیاپید به اعداد دیگر نگاه کنیم. افرادی که با یک
شریک زندگی نه چندان خوشبخت زندگی کرده اند
ممکن است این را بدانند. اگر شما هشتاد درصد از
زمان خود را خوشحال هستید و همسرتان چهل
درصد از اوقات خوشحال است، در این صورت
شما ۳۲ درصد از زمان باهم بودنتان خوشحال
هستید، ۱۲ درصد از وقت باهم بودنتان را غمگین
هستید و ناگهان ۵۶ درصد از وقتتان تمام می شود.
بیش از نیمی از وقتتان شریک زندگی شما را به
سمت بالا یا پایین می کشد و شما هشتاد درصد
مواقع خوشحال هستید!!! چه کشش انرژی رخ
می دهد. تشویق مداوم یک نفر بسیار طاقت فرسا
است. یافتن یک شریک هم سطح شادی شما یا

بالا تر از شما ضروری است. آیا شریک زندگی تان
به میزان شادی تان می افزاید یا مثل بادکنک
انرژی و شادی شما را تخلیه می کند؟

بخش چهارم: شادی یک انتخاب است.

۱- دنبال کننده خیر و منفعت در هر

چیزی باشید.

بر اساس علم روان شناسی مثبت اندیشی و شادی،
چهل درصد شادی ما از فعالیت های آگاهانه و
اختیاری شکل می گیرد که شامل طرز فکرمان
می شود. این چیزی نیست که برایمان رخ می دهد
تا زندگی مان را تعیین کند؛ این همان چیزی است
که برایمان اتفاق می افتد و آن را می سازیم. این
نگرشی است که ما نسبت به آنچه برایمان اتفاق
می افتد به دست می آوریم. شما می دانید که ما حق
انتخاب داریم. اتفاقات بدی رخ می دهد، اما این ما
هستیم که باید تصمیم بگیریم چگونه با این
تجربه برخورد کنیم. این ما هستیم که انتخاب
می کنیم خوش بین باشیم یا بدبین. به دنبال خیر
در هر چیزی باشیم یا به دنبال عیب و نقص آن.
تصمیم با ماست.

کسی که به دنبال خیر و منفعت است، همیشه روی فعالیت‌های خویش تمرکز می‌کند و همیشه به جنبه‌ی روشن زندگی نگاه می‌کند و از غوره حلوا می‌سازد. چنین فردی در همه‌جا معجزه می‌بیند؛ درحالی که به واقعیت احترام می‌گذارد. درحالی که فرد عیب‌جو در واقعیت وحشتناکی زندگی می‌کند و اساساً بیشتر اوقات احساس بدبختی می‌کند. او همیشه روی فعالیت‌هایی که انجام نمی‌دهد تمرکز می‌کند، روی همه مسائل یا (حتی بدتر) روی مواردی که خوب پیش نمی‌روند. افراد عیب‌جو زندگی را با محوریت مشکلات خودشان سپری می‌کنند، دائماً شکایت می‌کنند و حتی در بهشت عیب پیدا می‌کنند. عیب‌جو بودن بسیار خطرناک است، زیرا می‌تواند منجر به سرافکندگی و کناره‌گیری شما از اطرافیان شود. این افراد فکر می‌کنند قربانی شرایط هستند و تشخیص نمی‌دهند که واقعیت آن‌ها همان چیزی است که از آن ساخته‌اند.

این دسته فرقی نمی‌کند که چه شغلی پیدا می‌کنند، آن‌ها همیشه یک رئیس وحشتناک دارند. مهم نیست که چه همکارانی دارند، آن‌ها همیشه افتضاح و بی‌ملاحظه هستند. صرف‌نظر از اینکه به چه رستورانی می‌روند، خدمات همیشه افتضاح است. یا وقتی خدمات عالی است، غذا مزخرف است. همیشه در هر چیزی اشتباهی وجود دارد است. آن‌ها تسلیم این واقعیت شده‌اند و وجود آن‌ها به یک پیشگویی خود تحقق‌پذیر دردناک تبدیل شده است.

اما یک خبر خوب برایتان دارم: ما می‌توانیم با آموزش مغزمان با تمرکز بر روی چیزهای مثبت، با تفسیر خوش‌بینانه مسائل - در یک دید مثبت - یاد بگیریم که در هر چیزی به دنبال خیر و منفعت باشیم. بله. برخی افراد شرایط را می‌پذیرند و سپس می‌توانند از آن بهترین استفاده را ببرند. ذهنیت فرد منفعت‌جو به این گونه است که با خودش می‌گوید: «این نیز بگذرد»، «همه چیز

دوباره خوب و عالی خواهد شد»، «قبلاً هم تجربه انجام کاری را داشتم و حس خوبی از آن تجربه کسب کردم، ولی راضی به تکرار آن نیستم». فرد منفعت‌جو به خودش اجازه شکست خوردن می‌دهد و در نتیجه احساس بهتری دارد، در درازمدت خوشحال‌تر است، خلق‌وخوی مثبت بیشتری را تجربه می‌کند و کمتر احساس اضطراب می‌کند. یک تمرین عالی برای سیم‌کشی مجدد مغز برای تبدیل شدن به یک فرد منفعت‌جو، داشتن نگرش شکرگزاری است.

۲- به یک پذیرنده تبدیل شوید.

آیا قبول هدیه برایتان مشکل است؟ خوب، همین‌الان این رفتار را کنار بگذارید. به یک دریافت‌کننده تبدیل شوید. بسیار مهم است که هدایا و دریافت‌ها را با شادی بپذیرید و همچنین راز دستیابی به خواسته‌های بیشتر، هدیه گرفتن است. اگر هدیه‌ای دریافت می‌کنید و می‌گویید «وای، نمی‌خواست، لازم نبود»، از حس شادی که

هنگام هدیه گرفتن از دیگران در شما ایجاد
می‌شود دوری می‌کنید.

با دقت به این رفتار نگاه کنید! آیا در پشت عبارت
«این لازم نبود؟» عبارت «من لیاقت این را
ندارم» یا «من ارزش آن را ندارم» پنهان است؟
نیازی به توجیه نیست. لذت بخشیدن را از دیگران
صلب نکنید. فقط بگویید «متشکرم!»

من شما را به چالشی دعوت می‌کنم که
«مهارت‌های دریافت» خویش را تمرین کنید. اگر
کسی از شما تعریف می‌کند، آن را مهربانی با
کلمه «متشکرم» بپذیرید. آن هدیه را از آن
خویش کنید. لازم نیست هدیه را پس دهید.
بگویید: «متشکرم! خوشحالم که چنین احساسی
دارید!» و اجازه دهید طرف مقابل از این تجربه
لذت ببرد.

اگر بتوانید رفتارهای زیر را که با عزت نفس مرتبط
است ریشه‌کن کنید، این کار بسیار به شما کمک

می‌کند و عزت‌نفس‌تان را به سطح کاملاً جدیدی
می‌رساند:

● نپذیرفتن تعریف و تمجید.

● کوچک نشان دادن خود.

● اعطای اعتبار خود به دیگران.

نخریدن جنس زیبا و گران‌قیمت؛ زیرا فکر
می‌کنید لیاقت آن را ندارید. وقتی شخصی کار
خوبی برایتان انجام می‌دهد به دنبال جنبه‌ی منفی
می‌گردید.

۳- از چیزهای کوچک زندگی لذت ببرید.

درحالی‌که لذت‌های بزرگ را دنبال می‌کنید،
لذت‌های کوچک زندگی را از دست ندهید. از
زیبایی‌های اطراف خویش لذت ببرید. از چیزهای
کوچک لذت ببرید. به امید برنده شدن در
قرعه‌کشی و بازنشسته شدن، زندگی را به تعویق
نیندازید. همین‌الان با هر آنچه دارید خودتان را
سرگرم کنید. هرروز را طوری زندگی کنید که
گویی آخرین روز عمرتان است.

همین حالا با شاد بودن شروع کنید. تا جایی که می‌توانید لبخند بزنید؛ حتی اگر حوصله ندارید این کار را انجام دهید، زیرا با لبخند زدن، سیگنال‌های مثبتی را به مغزتان ارسال می‌کنید. سرگرمی و شوخ‌طبعی برای یک زندگی خوب طولانی، رضایت شغلی، رضایت شخصی، روابط شخصی و تعادل زندگی ضروری است؛ بنابراین، زیاد بخندید و خودتان را سرگرم کنید. به دلایلی که در حال حاضر برای شاد بودن دارید فکر کنید. آیا شغل فوق‌العاده‌ای دارید؟ آیا کاری را که انجام می‌دهید دوست دارید؟ آیا بچه‌های فوق‌العاده‌ای دارید؟ آیا والدین عالی دارید؟ آیا در جامعه‌ای آزاد زندگی می‌کنید؟

۴- موفقیت‌هایتان را جشن بگیرید.

برای عزت نفس شما بسیار مهم است که دائماً از پیشرفتتان آگاه باشید. هر از گاهی مکث کنید. به گذشته خود نگاه کنید و همه آن موفقیت‌های کوچکی که در زندگی کسب کرده‌اید را جشن

بگیرید. قدر موفقیت‌های کوچک را بدانید و
به هیچ وجه اجازه ندهید که آن‌ها نادیده گرفته
شوند.

مراجعین من به پیشرفت‌های بسیاری دست پیدا
می‌کنند، زیرا هر هفته باید به‌طور مداوم
موفقیت‌های کوچک خویش را جشن بگیرند. ابتدا،
ممکن است احمقانه به نظر برسد؛ اما امری
طبیعی است. ذهن ما به این عادت ندارد. ذهن ما
عادت کرده است که به جای اینکه برای پنج کار
مثبتی که در روز انجام داده‌ایم جشن بگیریم، به
خاطر یک اشتباه، مرتب خودمان را آزار دهیم. با
تکرار و تمرین اوضاع بهتر می‌شود. به‌مرور این
کار را یاد خواهید گرفت؛ بنابراین، اگر احساس
می‌کنید احمق هستید، آن را به عنوان یک نشانه
خوب در نظر بگیرید و به هر حال این کار را انجام
دهید.

هر مرحله از کاری که آن را به اتمام می‌رسانید
ارزش جشن گرفتن دارد. برای هر تمرین این

کتاب که آن‌ها را کامل انجام می‌دهید، برای هر پیشرفت کوچکی که انجام می‌دهید، به خودتان پاداش دهید. چگونه؟ می‌توانید خودتان را به سینما یا کافه دعوت کنید یا چیزی که دوست داشتید را برای خودتان بخرید. هر کاری که احساس خوبی به شما می‌دهد را انجام دهید.

اگر بهبود چشمگیری مشاهده کردید، به یک سفر کوتاه بروید. شما مستحق آن هستید!

۵- نیمهٔ پر لیوان را ببینید.

ذهن شما روی هر چیزی که بیشتر تمرکز کند، نمود واقعی آن را در زندگی‌تان بیشتر می‌بینید؛ بنابراین، مزایای دیدن نیمهٔ پر لیوان بی‌شمار است. هرچه بیشتر روی موارد مثبت مانند شادی، خوش‌بینی و شکرگزاری تمرکز کنید، اتفاقات مثبت بیشتری در اطرافتان خواهید دید و احساس بهتری خواهید داشت. هرچه مغز شما بیشتر به جنبه‌های مثبت پی‌ببرد، بیشتر انتظار دارید که

این روند ادامه پیدا کند و بنابراین شما خوش‌بین‌تر خواهید بود.

اتفاقات بد رخ می‌دهند، اما این انتخاب شماست، روی چیزی تمرکز کنید که درنهایت واقعیت شما را می‌سازد. ما از ویکتور فرانکل ^{۱۵} آموختیم که حتی در بدترین شرایط می‌توان نکته‌ای مثبت پیدا کرد. یافتن موارد مثبت به معنای جدا شدن از «دنیای واقعی» و نادیده گرفتن موارد منفی نیست. هر دو با هم وجود دارند، اما شما آن چیزی را انتخاب می‌کنید که به ذهنتان وارد می‌شود. نکته مهم این است که وقتی انتظار نتایج مثبتی را دارید، امکان بروز آن‌ها بیشتر است، زیرا اعتقادات و انتظارات ما به پیشگویی‌های تحقق‌پذیر تبدیل می‌شوند.

شما می‌توانید مغزتان را برای تمرکز بر نکات مثبت آموزش دهید و در نتیجه با دو تمرین بسیار آسان، فرصت‌های بیشتری را مشاهده کنید:

۱. روزانه فهرستی از تمام اتفاقات خوبی که در شغل، حرفه و زندگی برایتان رخ داده است تهیه کنید.

۲. هر شب، سه اتفاق خوب را که در طول روز برایتان رخ داده است به یاد بیاورید و آن‌ها را در ذهن خود زنده کنید.

گول سادگی این تمرینات را نخورید. این تمرینات بسیار قدرتمند هستند. من آن‌ها را تا حد زیادی مسبب موفقیت خودم می‌دانم، زیرا در حال حاضر فرصت‌ها را در همه‌جا می‌بینم. اگر این کار را فقط پنج دقیقه در روز انجام دهید، مغزتان را آموزش می‌دهید که در توجه و تمرکز بر امکانات رشد شخصی و شغلی و همچنین استفاده و عمل به آن‌ها بهتر اقدام کند.

با انجام این تمرین فقط به مدت یک هفته، بعد از ۱ الی ۳ تا ۶ ماه شادتر هستید و کمتر دچار حالت‌های افسردگی می‌شوید. حتی پس از اتمام تمرینات، شما به میزان قابل توجهی شادتر خواهید

ماند و سطح بالاتری از خوش‌بینی را از خودتان
بروز می‌دهید. در بررسی جهان برای یافتن مسائل
خوب و در نوشتن آن‌ها بهتر و بهتر خواهید شد و
هر کجا که نگاه کنید فرصت‌های بیشتر و بیشتری
خواهید دید.

مواردی که می‌نویسید نیازی نیست پیچیده یا
عمیق باشند، فقط باید مشخص باشند. بسیاری
اوقات این موارد ساده مانند لبخند کودک، غذای
خوشمزه، تشویق در محل کار، لحظه‌ای در
طبیعت بودن و غیره هستند. این را به یک عادت
تبدیل کنید. این کار را هر روز در یک ساعت
مشخص انجام دهید و مطمئن شوید که آنچه
برای آن نیاز دارید به راحتی در دسترس است.
آخرین تذکر این که خوش‌بینی کاذب کمک
چندانی به شما نمی‌کند و حتی احتمال دارد دیر یا
زود منجر به سرخوردگی، عصبانیت و ناامیدی
می‌شود. باید خودتان را آموزش دهید تا به یک
«خوش‌بین واقع‌بین» تبدیل شوید. تنها داشتن

تفکر مثبت کافی نیست. این تنها بخشی از فرمول است. شما همچنین باید خوش‌بینی، اشتیاق و سخت‌کوشی را به آن اضافه کنید.

۶- به خاطر داشته‌هایتان شکرگزار باشید.

اگر مهم‌ترین عامل موفقیت‌م را از من بپرسید، از عواملی که مرا از یک فرد بیکار به یک نویسنده‌ی کتاب‌های پرفروش تبدیل کرد، فقط یک عامل را می‌توانم بگویم: شکرگزاری.

قدرت شکرگزاری شگفت‌انگیز است. هنگامی که روش شکرگزاری را انتخاب می‌کنید، فقط در عرض چند هفته متوجه فواید آن خواهید شد. از نظر علمی ثابت شده است که افرادی که شکرگزاری می‌کنند شادتر، خوش‌بین‌تر و اجتماعی‌تر می‌شوند. آن‌ها بهتر می‌خوابند؛ سردرد کمتر و انرژی بیشتری دارند. آن‌ها همچنین کمتر دچار افسردگی می‌شوند، اضطراب کمتری احساس می‌کنند و از نظر عاطفی باهوش‌تر می‌شوند.

شکرگزاری همچنین پادزهر اثبات شده‌ای برای حسادت، عصبانیت و کینه است.

شاگرد بودن مغز شمارا دوباره سیم‌کشی می‌کند تا اتفاقات مثبت اطراف را بیشتر ببینید. شما با فرصت‌های بیشتری مواجه خواهید شد و جایی که قبلاً حتی دری وجود نداشت، درهایی برایتان باز می‌شود.

شکرگزاری را به یک عادت روزانه تبدیل کنید. وقتی قدردان داشته‌هایتان باشید، چیزهای بیشتری که می‌توانید به خاطر آن‌ها شکرگزار باشید وارد زندگی‌تان می‌شود؛ بنابراین، به خاطر آنچه دارید و حتی چیزهایی که هنوز ندارید سپاسگزار باشید.

گاهی اوقات هنگامی که شما در حال گذر از یک مشکل سخت هستید شاید سپاسگزار بودن دشوار باشد. می‌دانم؛ اما باور کنید، همیشه چیزی برای شکرگزاری وجود دارد مانند وجودتان، بدنتان، استعدادهایتان، دوستانتان، خانواده یا طبیعت. از

موارد کوچک شروع کنید. وقتی بیکار بودم از این که در زیر نور خورشید قهوه می نوشیدم، خواب خوبی داشتم و دوستانی داشتم سپاسگزار بودم. به جای اینکه روزتان را با شکایت از آنچه که ندارید یا با ترسیدن از چیزهایی که به سمتتان می آیند شروع کنید، برای داشته هایتان با گفتن کلمه «متشکرم» روز خویش را آغاز کنید. روی هر چیزی که برای شما خوب پیش می رود تمرکز کنید.

این دو تمرین را به مدت سه هفته انجام دهید و به من اطلاع دهید که آن ها چه نتایجی برای شما داشته است:

۱. هر روز سه چیزی را که به خاطر داشتنش سپاسگزار هستید، یادداشت کنید. قدردانی را با تمام روح و جسم خود احساس کنید.
۲. فهرستی از تمام چیزهایی که در زندگی برای آن ها سپاسگزار هستید تهیه کنید. فهرست من شامل مکان هایی است که از آن ها دیدن کردم،

دوستانم، تجربیاتم، حتی تجربیات بدی که با مردم داشتم، زیرا آنها به من فرصت یادگیری دادند.

۷- برای خودتان محیطی مثبت ایجاد کنید.

آنچه می بینید و همچنین آنچه آگاهانه نمی بینید حتی اگر وجود داشته باشد بر روحیه، نگرش ها و رفتارتان تأثیر عمیقی می گذارد. در میان همه اتفاقات اطرافتان، می توانید ذهنتان را طوری برنامه ریزی کنید که خودتان را به عنوان فردی بسیار موفق در زندگی ببینید. دانشمندان نام این کار را آماده سازی یا شایسته سازی می نامند. این موضوع، زمانی رخ می دهد که کسی یا خود شما، آگاهانه یا ناآگاهانه یک بذر، باور یا تصویری را در ذهنتان می کارد و سپس این امر بر رفتارتان تأثیر می گذارد. شما می توانید از قدرت کلمات و قدرت باورهایتان با ایجاد یک محیط مثبت برای افزایش اعتمادبه نفس خویش استفاده کنید که بهترین ها را

در شما به وجود می‌آورد. در اینجا چند نمونه از نحوه انجام این کار برایتان می‌آورم:

یک مکان خاص در خانه یا دفتر کار خودتان پیدا کنید و در آنجا چیزها و اشیایی را قرار دهید که شما را به یاد موفقیت‌هایتان می‌اندازد و به شما انگیزه می‌دهد. با جوایزی که کسب کرده‌اید، اطراف خودتان را با عکس‌های عزیزانتان و عکس‌هایی از مکان‌هایی که دوست دارید، پر کنید. اشیاء مورد علاقه‌تان، مانند یادگاری از سفر مورد علاقه یا کتاب‌های محبوبتان را روی میز دفتر کار خود قرار دهید. تا جایی که می‌توانید به موسیقی مورد علاقه‌تان گوش دهید و ویدئوهای انگیزشی را که به شما روحیه می‌دهد را تماشا کنید.

برای مثال، اگر برای شما شرایط سخت است یا اگر بیکار هستید، اکنون که از مزایای آماده‌سازی یا ایجاد یک محیط مثبت مطلع شده‌اید، می‌توانید محیطی را برای خودتان ایجاد کنید. فقط به

صحبت‌های مثبت گوش دهید یا فیلم‌های
الهام‌بخش زیادی تماشا کنید. کتاب‌های مورد
علاقه‌تان را هم دم دستتان قرار دهید. آن‌ها را
بخوانید و هر از چند گاهی مطالبی را جستجو
کنید. نقل قول‌های موردعلاقه‌تان را نزدیک
خودتان داشته باشید (در دفترچه یادداشت یا پوشه
خاصی در رایانه شما) و آن‌ها را هرروز بخوانید.
نقل قول‌های الهام‌بخش موردعلاقه‌تان می‌تواند
نقل قول‌هایی در مورد چگونگی مقابله با ترس
باشد، برای مثال یکی از نقل قول‌های
موردعلاقه‌ی من این است: «ترست را شناسایی
کن و در هر صورت آن را انجام بده» یا «غاری که
از ورود به آن می‌ترسید گنجی که به دنبال آن
هستید را در خودش دارد». هنگامی که شما سقوط
می‌کنید و رد می‌شوید، می‌توانید عبارت «هفت بار
زمین بخورید، هشت بار بلند شوید» را بیان کنید
یا اینکه بگویید هر شکست، بذریک فرصت
بزرگ‌تر است.

مهم‌ترین مسئله این است که شما نه تنها این
نقل قول‌های الهام‌بخش را بخوانید، بلکه به آن‌ها
هم عمل کنید. هنگام کار به موسیقی
موردعلاقه‌تان گوش دهید. این یک انرژی
شگفت‌انگیز و تقویت‌کننده شادی است و قطعاً
مؤثر است. فقط به خاطر داشته باشید: به‌طور کلی
موسیقی شاد = روحیه شاد، موسیقی غمگین =
روحیه غمگین است.

امتحان کنید. این امر اعتماد به نفس، خوشبختی و
عملکردتان را به طرز باورنکردنی افزایش می‌دهد.

۸- برای خودتان شانس بیافرینید.

بیایید در مورد شانس صحبت کنیم. آیا فقط برخی
افراد خوش‌شانس هستند؟ چرا برخی از ما دائماً به
نظر خوش‌شانس هستیم در حالی که برخی دیگر به
نظر با بدشانسی زاده شده‌ایم؟ آیا می‌توانیم اقدامی
برای شانس خودمان انجام دهیم، یا این مسئله
صرفاً اتفاقی است که برای ما می‌افتد؟ اما قبل از
اینکه ادامه دهیم:

چرا من دربارهٔ شانس در کتاب عزت نفس صحبت می‌کنم؟ زیرا زمانی که فکر می‌کنید بدشانسی شما را تسخیر کرده است، ایجاد عزت نفس سالم غیرممکن است.

ریچارد وایزمن ^{۱۶} صدها نفر را برای کتاب «عامل شانس» مورد مطالعه قرار داد و به این نتیجه رسید: «در علم، چیزی به نام شانس وجود ندارد. تنها تفاوت در این است که مردم فکر می‌کنند خوش شانس هستند یا نه؛ منتظر اتفاقات خوب هستند یا اتفاقات بد».

چگونه او به این نتیجه رسید؟ برای مثال، در یکی از مطالعات بی‌شمار خود، از افراد خواسته بود که روزنامه‌ای را بخوانند و تعداد عکس‌های آن را بشمارند. کسانی که خودشان را خوش شانس می‌دانستند فقط چند ثانیه برای شمارش عکس‌ها وقت گذاشتند، درحالی که افراد بدشانس به‌طور متوسط دو دقیقه زمان صرف کردند. چطور؟ در صفحه دوم روزنامه، یک پیام بسیار بزرگ وجود

داشت که می‌گفت: «دست از شمارش بردارید. ۴۳
عکس در این روزنامه وجود دارد. « پاسخ جلوی
چشم آن‌ها بود، اما افرادی که خودشان را
بدشانس می‌دانستند به احتمال زیاد آن را از دست
دادند، درحالی که افراد خوش‌شانس تمایل به دیدن
آن داشتند.

اما وایزمن به همین‌جا بسنده نکرد. در صفحات
میانی روزنامه، پیام دیگری وجود داشت که
می‌گفت: «دست از شمارش بردارید و به
آزمایش‌کننده بگویید که جواب را دیده‌اید و شما
برنده ۲۵۰ دلار هستید». بار دیگر، افرادی که ادعا
می‌کردند در زندگی بدشانس هستند، این فرصت
را از دست دادند. آن‌ها که ذهنشان در تمرکز
منفی قرار گرفته بودند، قادر به دیدن آنچه برای
دیگران واضح بود، نبودند و عملکرد و کیف پول
آن‌ها به خاطر ذهنیت منفی‌شان ضرر کرد.
وایزمن در مطالعات خود دریافت که «افراد
خوش‌شانس» ویژگی‌های مشترک بسیاری دارند:

۱- افراد خوش شانس فرصت‌های شانس را در زندگی خودشان ایجاد می‌کنند، به آن‌ها توجه می‌کنند و عمل می‌کنند. آن‌ها ارتباطات قوی ایجاد می‌کنند و نگرشی آرام نسبت به زندگی دارند، درحالی‌که در معرض تجربیات جدید هستند.

۲- افراد خوش شانس با استفاده از شهود و احساسات درونی خودشان تصمیمات موفقیت‌آمیز می‌گیرند. آن‌ها به شهود خویش گوش می‌دهند و برای تقویت آن گام برمی‌دارند.

۳- انتظارانشان از آینده به آن‌ها کمک می‌کند تا رؤیاهای و جاه‌طلبی‌های خود را تحقق بخشند و انتظار دارند که شانس آن‌ها همچنان ادامه داشته باشد و برای رسیدن به اهداف خود تلاش کنند، حتی اگر شانس موفقیتشان پایین باشد. آن‌ها در برابر شکست، استقامت می‌کنند و انتظار دارند که تعاملات آن‌ها با افراد دیگر منجر به خوش‌شانسی و موفقیت شود.

۴- افراد خوش شانس همیشه می توانند با دیدن جنبه های مثبت بدشانشی شان، آن را به خوش شانس تبدیل کنند. آن ها متقاعد شده اند که هرگونه بدشانشی در زندگی آن ها، در درازمدت، بهترین نتیجه را خواهد داد. آن ها هرگز روی بدشانشی شان تمرکز نمی کنند، اما اقدامات سازنده ای انجام می دهند تا از بدشانشی بیشتر در آینده جلوگیری کنند.

بنابراین، بله اینچنین است. خوش شانس بودن یا بدشانس بودن صرفاً به این معناست که شما انتظار دارید اتفاقات خوبی برایتان رخ می دهد و تمرکزتان روی خوبی هاست. وقتی درگیر منفی بافی شده اید، مغزتان نمی تواند به فرصت ها توجه کند. وقتی مثبت فکر می کنید، مغزتان باز می ماند تا این فرصت ها را ببیند و از آن ها استفاده کند. یک بار دیگر می گویم، این انتظارات ماست که واقعیت ما را می سازد: اگر انتظار نتیجه مطلوب را داشته باشیم، مغز ما طوری برنامه ریزی

شده است که در زمان بروز اتفاق، نتیجه را متوجه می‌شود.

۹- مثبت اندیش باشید.

شما خوش‌بین یا بدبین به دنیا نیامده‌اید. مسئله ژن نیست. برخی از مردم شادتر به دنیا می‌آیند و برخی کمی ناراحت‌تر، اما خوش‌بین یا بدبین بودن در نهایت به یک چیز خلاصه می‌شود: چگونه رویدادها را تفسیر می‌کنید؟

آیا رویدادی را دائمی (هرگز نباید این‌طور فکر کنید) یا موقتی (یک‌قدم به خوش‌بینی نزدیک شدید) تفسیر می‌کنید؟

آیا شکست را یک فاجعه می‌دانید و تسلیم آن می‌شوید یا آن را فرصتی برای موفقیت می‌بینید؟ یک خبر عالی برایتان دارم! خوش‌بینی را می‌توان آموخت و یادگیری تفسیر رویدادها در جایگاه افراد خوش‌بین منجر به موفقیت بسیار بالاتری می‌شود. همچنین سیستم ایمنی بیولوژیکی و روانی‌تان را تقویت می‌کند؛ و آخرین نکته که باید بگویم و

اهمیت آن از بقیه موارد کمتر نیست، این است که خوش‌بین‌ها عمر طولانی‌تری دارند. این موضوع به‌خودی‌خود به این معنا نیست که همه افراد بدبین در جوانی می‌میرند، زیرا موارد بیشتری در این مورد دخیل هستند. همچنین به این معنا نیست که همه افراد خوش‌بین عمر طولانی دارند. اگر روزانه چهل نخ سیگار می‌کشید، خوش‌بین بودن کمک چندانی نمی‌کند.

همچنین، یک نکته بسیار مهم دیگر نیز وجود دارد که باید مراقب آن باشید: خوش‌بینی کاذب دیر یا زود منجر به سرخوردگی، عصبانیت و ناامیدی می‌شود. ما برای تبدیل شدن به «خوش‌بین واقع‌بین» باید آموزش ببینیم. تنها تفکر مثبت، کافی نیست. شما همچنین باید خوش‌بینی، اشتیاق و سخت‌کوشی را به فرمول موفقیت اضافه کنید. دلیل دیگر این است که والدین ما اغلب نگران خوشبختی و عزت‌نفسمان هستند. آن‌ها نمی‌خواهند ما ناامید شویم. آن‌ها فکر می‌کنند که

انتظارات بیش از حد منجر به ناامیدی می‌شود، اما این کاملاً اشتباه است. بلکه انتظارات غلط است که منجر به ناامیدی می‌شود.

در این حالت، انتظار اشتباه این است که اتفاقات می‌توانند ما را خوشحال یا ناراضی کنند. این موضوع اشتباه است. علم به این نتیجه رسیده است که در اطراف سطح پایه‌ی خوشبختی، فراز و نشیب‌هایی وجود دارد. این فراز و نشیب‌ها در زندگی اجتناب‌ناپذیر است، نحوه برخورد با آن‌ها انتخاب شماست. خبر خوب این است که می‌توانید بیشتر خطر کنید. اگر به جای اجتناب از مسائل با آن‌ها کنار بیایید، اگر با مسائل روبرو شوید، اگر دل به دریا بزنید، اگر با مسائل سروکار داشته باشید، اگر بیرون بروید و تلاش کنید، سطح پایه شادی‌تان افزایش می‌یابد.

خوش‌بین باشید. این حالت برای شما بهتر است:

۱۰- زیاد لب‌خند بزنید.

اگر هنوز این کار را نکرده‌اید، همین امروز آگاهانه
لبخند بزنید. برای مثال به بچه‌ها نگاه کنید. گفته
شده است که کودکان چهار تا شش ساله، سیصد
تا چهارصد بار در روز می‌خندند درحالی‌که
بزرگ‌سالان فقط پانزده بار می‌خندند. ما زندگی را
خیلی جدی می‌گیریم.

لبخند بزنید. حتی اگر دوست ندارید. لبخند زدن
کیفیت زندگی، سلامتی و روابطتان را افزایش
می‌دهد و البته عزت‌نفس‌تان را نیز بهبود می‌بخشد.
هنگام لبخند زدن، سروتونین و اندورفین
(هورمون‌های لذت که به شما احساس خوبی
می‌دهند) ترشح می‌شود. لبخند همچنین باعث
کاهش فشارخون و افزایش سلامتی و هوشیاری
می‌شود و عملکرد سیستم ایمنی بدن‌تان را
افزایش می‌دهد و چشم‌انداز مثبت‌تری نسبت به
زندگی ارائه می‌دهد (سعی کنید درحالی‌که بدبین
هستید لبخند بزنید ...). وقتی لبخند می‌زنید، تمام
بدن شما پیام «زندگی عالی است» را به جهان

ارسال می کند. شما را با اعتماد به نفس بیشتر و
احتمال اعتماد بیشتر تصور می کند. حتی مردم در
اطراف شما احساس خوبی خواهند داشت.
علم ثابت کرده است که زیاد خندیدن یا لبخند
زدن زیاد باعث بهبود وضعیت روحی و خلاقیت
می شود. پس، بیشتر بخندید!! من اکیداً توصیه
می کنم که هر روز چند دقیقه فیلم خنده دار یا
کمدی یوتیوب را تماشا کنید و بخندید تا اشک بر
گونه هایتان جاری شود. برخی افراد در واقع با
تماشای روزانه فیلم کمدی، بیماری های خود را
درمان کردند! اگر این عادت را شروع کنید
احساس بسیار بهتر و پر از انرژی خواهید داشت.
علم می گوید حتی بهره وری بیشتری خواهید
داشت! فقط آن را امتحان کنید.

مطالعه ای توسط تارا کرافت^{۱۷} و سارا پرسمن^{۱۸}
در دانشگاه کانزاس نشان داد که لبخند زدن
می تواند در شرایط سخت، واکنش شما به استرس
را تغییر دهد.

این مطالعه نشان داد که خندیدن می‌تواند ضربان قلب و سطح استرس شما را کاهش دهد؛ حتی اگر احساس خوشحالی نمی‌کنید. لبخند زدن سیگنالی به مغزتان می‌فرستد که همه چیز خوب است. فقط دفعه بعد که احساس استرس یا فشار شدید می‌کنید آن را امتحان کنید و در صورت مؤثر بودن آن را به من اطلاع دهید.

درست است گاهی اوقات، ما دلیلی برای لبخند زدن نداریم. اگر فکر می‌کنید اصلاً دلیلی برای لبخند زدن ندارید، یک قلم یا یک چوب را با دندان‌های خودتان نگه دارید. این یک لبخند را شبیه‌سازی می‌کند و همان اثراتی را که در لبخند واقعی ایجاد می‌کند، در مغزتان ایجاد می‌کند. مغزتان فکر می‌کند شما خوشحال هستید و شروع به ترشح هورمون‌های شادی می‌کند و سپس شادتر می‌شوید. البته، این مربوط به لبخندهای ساختگی و سرکوب غم نیست، اما این ترفندهای کوچک می‌تواند در روزهای بد برایتان مفید و مؤثر

باشند و به هر حال ممکن است احساس خوبی داشته باشید. فقط امتحانش کنید.

اگر برای لبخند زدن به انگیزه‌های بیشتری احتیاج دارید، مطالعه دانشگاه وین را در مورد ارتباط بین لبخند زدن و طول عمر را جستجو کنید. همچنان لبخند بزنید!

۱۱- خودتان را غرق در ناز و نعمت کنید.

یک راه ساده و بسیار مؤثر برای بالا بردن عزت نفس این است که با خودتان بسیار خوب و عالی رفتار کنید. خودتان را لوس کنید و ناز خودتان را بخرید. شما نحوه رفتار با خودتان را تغییر می‌دهید و بنابراین رفتار افراد با شما تغییر می‌کند. این یک واقعیت است.

قبل از هر چیز، فهرستی از پانزده کاری را که می‌توانید برای تحویل گرفتن خودتان انجام دهید، بنویسید، مانند «زمانی را برای تنهایی خود اختصاص دهید»، کتاب خوب بخوانید، به سینما بروید، ماساژ بگیرید، از طبیعت دیدن کنید، طلوع

آفتاب را تماشا کنید، کنار آب بنشینید، با همسر
خویش پیاده‌روی کنید، با دوستان تماشای تماشای بگیرید،
فردی را برای ناهار دعوت کنید، به موسیقی مورد
علاقه‌تان گوش دهید، در وان کف دراز بکشید، به
چشمه آبگرم بروید، به کافه بروید و نوشیدنی مورد
علاقه‌تان را سفارش دهید، در خانه فیلم مورد
علاقه‌تان را ببینید، صبحانه را در بهترین هتل یا
رستوران درون شهر صرف کنید و غیره. خلاق
باشید.

واقعاً شگفت‌انگیز است. هنگامی که شروع می‌کنید
با خودتان خوب رفتار کنید، این تمرینات کوچک
برای عزت‌نفس‌تان معجزه می‌کند.

بنابراین همان‌طور که گفتم فهرستی تهیه کنید از
تمام کارهایی که دوست دارید انجام دهید و سپس
از امروز به مدت دو هفته، هرروز یا حداقل یک
روز در میان، یکی از آن‌ها را انتخاب کنید و انجام
دهید. زمانی را برای لحظات خاص و مهم
زندگی‌تان در نظر بگیرید.

۱۲- برای خودتان شادی بیافرینید.

شادی یک انتخاب است و محدودیت‌های خودساخته مانند این باور که شما لایق شادی نیستید، بزرگ‌ترین موانع هستند. اگر شما احساس می‌کنید لیاقت شادی را ندارید، همچنین احساس می‌کنید که شایسته چیزهای خوب زندگی نیستید، چیزهایی که شما را خوشحال می‌کند، دقیقاً همان چیزی است که شما را از شاد بودن بازمی‌دارد؛ اما نگران نباشید می‌توانید شاد بودن را بیاموزید.

علم تأیید می‌کند که شادی یک انتخاب است. این بستگی به انتخاب ما دارد که بر چه چیزی تمرکز کنیم؛ بنابراین، شادی را انتخاب کنید. تمرکزتان را بر روی همه چیزهای خوب اطراف خودتان بگذارید، زیاد لبخند بزنید، برای چیزهایی که دارید سپاسگزار باشید، روزی پنج دقیقه مراقبه کنید و در حالت خلسه فرو بروید و هفته‌ای سه بار و هر

بار سی دقیقه بدوید. این‌ها تمرینات علمی اثبات شده‌ای هستند که شمارا خوشحال‌تر می‌کند. تفاوت بین افراد بسیار شاد و افراد بسیار غمگین در این نیست که گروهی احساس ناراحتی، اضطراب یا افسردگی می‌کنند و گروه دیگر این احساسات را تجربه نمی‌کنند. تفاوت در این است که چقدر سریع از این احساسات دردناک بهبود می‌یابیم. شادی اتفاقی نیست که برایتان رخ بدهد. این یک انتخاب است، اما به تلاش نیاز دارد. عادات کوچک مانند خوش‌بینی و لذت را در طول زمان تمرین کنید.

منتظر شخص دیگری نباشید که شمارا خوشحال کند، زیرا ممکن است مجبور باشید تا ابد منتظر بمانید.

هیچ شخص یا شرایط بیرونی نمی‌تواند شمارا خوشحال کند. فقط شما می‌توانید خودتان را خوشحال کنید.

شادی یک کار درونی است. شرایط بیرونی تنها
مسبب ده درصد از خوشبختی شماست. نود درصد
دیگر نحوه عملکرد شما در مقابل این شرایط و
نگرش شماست. دستورالعمل علمی شادی به
این گونه است: شرایط بیرونی ده درصد، ژن
پنجاه درصد و فعالیت های آگاهانه و اختیاری که
اکتسابی هستند و تجربیات از آن نشأت می گیرد
چهل درصد. برخی از مردم شادتر از دیگران متولد
می شوند، اما اگر شما غمگین به دنیا بیایید و
تمرینات را انجام دهید، از کسی که شادتر متولد
شده است و تمرینات را انجام نمی دهد شادتر
خواهید شد. وجه اشتراک هر دو معادله، تأثیر کم
شرایط بیرونی بر شادی ماست. ما معمولاً فرض
می کنیم که شرایط ما تأثیر بسیار بیشتری بر
شادی ما دارد.

از آنچه هستید خوشحال باشید. نکته جالب این
است که شادی اغلب زمانی پیدا می شود که به
دنبال آن نمی گردید. از تک تک لحظه ها لذت

ببرید. در هر گوشه منتظر معجزه‌ها و فرصت‌ها باشید، سپس دیر یا زود با آن‌ها برخورد خواهید کرد. روی هر چیزی که تمرکز کنید، بیشتر آن را می‌بینید. تمرکز بر فرصت‌ها، تمرکز بر مسائل خوب و تمرکز بر شادی را انتخاب کنید. شادی مورد علاقه‌تان را خلق کنید.

۱۳- رویدادهای روزانه‌تان را بنویسید.

آیا می‌خواهید عزت‌نفستان را بسیار بالا ببرید؟ نوشتن رویدادهای روزانه را شروع کنید. با تولید این محصول جانبی، شادتر و موفق‌تر خواهید بود. بله داشتن یک دفترچه‌ی کارهای روزانه و بازتاب عملکرد روزانه‌تان باعث این نوع معجزه‌ها می‌شود.

چند دقیقه در پایان روز وقت بگذارید و به کارهای خوبی که انجام داده‌اید نگاهی بیندازید، کمی به آن‌ها فکر کنید، لحظات شاد را دوباره تجربه کنید و همه‌چیز را در دفترچه خودتان بنویسید.

این کار باعث افزایش شادی، انگیزه و

عزت نفس‌تان هر صبح و عصر می‌شود. جنبه‌ی مثبت این کار این است که درست قبل از خواب، ذهنتان را بر روی چیزهای مثبت متمرکز می‌کنید که تأثیر مفیدی بر خواب و ضمیر ناخودآگاهتان دارد.

به جای اینکه ذهنتان را روی اتفاقاتی متمرکز کنید که خوب پیش نرفته‌اند، بر اتفاقات مثبت روز و شکرگزاری تمرکز کنید.

سعی کنید هر شب قبل از خواب به سؤالات زیر پاسخ دهید و آن‌ها را در دفترچه‌تان بنویسید:
من به خاطر چه چیزی شکرگزار هستم؟ (سه تا پنج مورد بنویسید)

سه مسئله‌ای که امروز مرا خوشحال کرد، چه بود؟
سه کاری که امروز آن‌ها را عالی انجام دادم؟
چگونه می‌توانستم امروز را حتی بهتر پیش ببرم؟
مهم‌ترین هدف من برای فردا چیست؟

خیلی زود تسلیم نشوید. نوشتن شما با تمرین بهتر می‌شود. آنچه را که بدون فکر به ذهنتان می‌رسد بنویسید و درباره آن قضاوت نکنید. نگران روش یا اشتباهاتتان نباشید. این کار را هرروز به مدت یک ماه انجام دهید و تغییرات ایجاد شده را مشاهده کنید! یک دفترچه یادداشت یا تقویم معمولی باید داشته باشید.

نوشتن رویدادهای روزانه باعث بهبود تمرکز شما و کاهش استرس می‌شود. مطالعات نشان داده است که نوشتن، مزایای بی‌شماری برای سلامتی دارد. مطالعه‌ای توسط گروه پزشکی روان‌شناسی، دانشگاه اوکلند نیوزلند از سال ۲۰۱۳ نشان داد که این دارو حتی در تسریع بهبود زخم هم مؤثر است! اعضای گروهی که یادداشت‌برداری می‌کردند بیش از ۷۵ درصد سریع‌تر از هم‌گروهیانی که یادداشت‌برداری نمی‌کردند، بهبود یافتند. تحقیقات بیشتر نشان می‌دهد که نوشتن، منجر به کاهش از زیر کار در رفتن، پیدا کردن شغل جدید بلافاصله

بعد از بیکار شدن و معدل بالاتر برای دانش‌آموزان می‌شود.

فکرش را کنید. افرادی که روزانه پانزده دقیقه وقت می‌گذاشتند و وقایع روزشان را در دفترچه‌شان می‌نوشتند، زخم‌هایشان سریع‌تر التیام پیدا کرد، سیستم ایمنی آن‌ها بالا رفت و معدلشان نیز بهتر شد. اگر برای این کار قرصی وجود داشت، به‌طور حتم خیلی سریع فروش می‌رفت و در یک روز کل قفسه‌های داروخانه‌ها از آن قرص خالی می‌شد.

نوشتن درباره اتفاقات روزانه، باعث می‌شود به آن‌ها فکر کنید. تکنیک نوشتن باعث می‌شود افکار و احساساتتان تشکیل و سازمان‌دهی شود و درنهایت به شما کمک می‌کند تا این کار را انجام دهید. نوشتن باعث می‌شود بهتر بخوابید، احساس بهتری داشته باشید و بهتر فکر کنید و زندگی اجتماعی پربارتری داشته باشید. همه این‌ها

سیستم ایمنی بدنتان را تقویت کرده و سلامتتان را بهبود می‌بخشد.

۱۴- به جنبه‌ی مثبت نگاه کنید.

هیچ چیز خوب یا بد وجود ندارد؛ این تفکر ماست که خوب و بد را می‌سازد. ابتدا همه موقعیت‌ها خنثی هستند و سپس قضاوت شما وضعیت را خوب یا بد می‌کند. تا زمانی که شروع به معنا دادن به آن‌ها نکنیم، پیشامدها خودشان خنثی هستند.

اگر فکر می‌کنیم وضعیت بدی است، فقط به این دلیل است که ما آن‌ها را از این زاویه می‌بینیم. اگر معتقد باشیم که بد است، اطلاعاتی پیدا می‌کنیم که باور ما را تأیید می‌کند (درست یا نادرست). این کار به همان روش برعکس است. اگر تصمیم بگیریم وضعیت را از دیدگاه مثبت ببینیم، به دنبال شواهدی می‌گردیم که باورمان را تأیید کند. به یاد داشته باشید: شما همیشه چیزی را که روی آن تمرکز می‌کنید مشاهده می‌کنید.

تفسیر مجدد موقعیت‌ها را یاد بگیرید. خودتان را تربیت کنید تا به دنبال جنبه‌های مثبت آن‌ها باشید و امکان بسیار بیشتری برای دیدن تأثیرات مثبت موجود در این تجربه خواهید داشت. در هر اتفاق بد، نکته‌ی خوبی نهفته است. هرچند گاهی اوقات، کشف آن ممکن است مدتی طول بکشد. آنچه در زندگی‌تان رخ می‌دهد مهم نیست؛ نحوه واکنش شما به آنچه برای شما رخ می‌دهد زندگی‌تان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. زندگی زنجیره‌ای از لحظات است. برخی شاد، برخی غم‌انگیز و این به شما بستگی دارد که از تک‌تک آن لحظات بهترین استفاده را ببرید. اگر به هر تجربه منفی زندگی‌تان نگاه کنید، شرط می‌بندم که چیز خوبی در آن پیدا می‌کنید. همیشه در هر موقعیت به دنبال جنبه‌های خوب باشید و در نتیجه کیفیت زندگی‌تان به شدت تغییر خواهد کرد. برای عزت نفس، داشتن نگرش مثبت و آگاهی از یافتن جنبه‌ی مثبت هر اتفاقی که برای شما

می‌افتد، بسیار مهم است. با انتخاب آگاهانه‌ی
تمرکز بر جنبه‌ی روشن هر موقعیتی که با آن
روبرو می‌شوید، شما انتخاب می‌کنید که کنترل
کامل زندگی خودتان را به دست بگیرید و قربانی
نشوید.

نگرش شما می‌تواند دیدگاهتان و همچنین نحوه
برخوردتان را به طرز چشمگیری تغییر دهد.
زندگی از خنده و اشک، نور و سایه تشکیل شده
است. شما باید لحظات غم‌انگیز را با تغییر نگاه
خویش به آن‌ها بپذیرید. هر اتفاقی که برای شما
می‌افتد یک چالش و یک فرصت هم‌زمان است.

۱۵- هرروز یک کار خیرخواهانه انجام دهید.

اگر خدمتی به مردم کنید، معمولاً مانند همان خیر
و خوبی به شما برمی‌گردد، از این به نفع خودتان
استفاده کنید. مطالعات بی‌شماری ثابت می‌کند که
شادی و عزت‌نفس زمانی افزایش می‌یابد که به
دیگران کمک کنید. آن‌ها می‌گویند شادی را

نمی‌توان با پول خرید، اما این یک واقعیت است
که خرج کردن پول برای افراد دیگر یا تجربه‌ی
کار خوب باعث خوشحالی‌تان می‌شود. شما
می‌توانید هرروز با انجام یک رفتار خوب با یک
فرد غریبه جهان اطرافتان را کمی بهتر کنید.
مثلاً در مترو یا اتوبوس جای خودتان را به فرد
دیگری بدهید. در را برای کسی باز نگه دارید،
عوارض ماشین پشت سرتان را پرداخت کنید، در
پرواز بعدی‌تان در حمل چمدان دستی فردی به او
کمک دهید، بی‌دلیل به دیگران لبخند هدیه کنید
و این کار را بسیار انجام دهید و کارهایی از این
دست. خلاق باشید. به یاد داشته باشید «از هر
دست بدهید از همان دست پس می‌گیرید.»
اگر هرروز یک کار خیرخواهانه انجام دهید، بعد از
مدتی متوجه خواهید شد که افراد کارهای
خیرخواهانه برای شما انجام می‌دهند. قسمت
سخت ماجرا این است که: از آن‌ها انتظار نداشته
باشید. با دیگران بدون توقع رفتار کنید.

با مردم صادقانه برخورد کنید، با اطرافیان خوب
رفتار کنید، خالصانه از آنها تشکر کنید.
هنگامی که عادت انجام کارهای خیرخواهانه را در
خودتان ایجاد کنید، انجام کارهای خوب باعث
می‌شود همان احساس خوب در شما ایجاد شود.
پیشرفت دنیا با شما آغاز می‌شود. همین امروز
شروع کنید و حداقل یک‌بار در روز کار خیرخواهانه
انجام دهید. زندگی دیگران را به‌طور مثبت و
قابل توجهی تحت تأثیر قرار دهید، آنگاه
عزت‌نفستان سر به فلک می‌کشد.

بخش پنجم: قدرت تمرکز

۱- بر چیزهایی که می‌خواهید تمرکز

کنید.

روی هر مسئله‌ای تمرکز کنید، بیشتر آن را در اطرافتان می‌بینید. دلیل اول اینکه چرا مردم به خواسته‌شان نمی‌رسند این است که آن‌ها حتی نمی‌دانند چه می‌خواهند. دلیل دوم هم این است که با اینکه آن‌ها به خودشان می‌گویند که چه می‌خواهند، اما روی چیزهایی که نمی‌خواهند تمرکز می‌کنند.

به خاطر داشته باشید که از این به بعد بر روی خواسته‌هایتان تمرکز کنید. وقتی فردی را ملاقات می‌کنید اگر بر نقاط قوت او تمرکز کنید، نقاط قوت بیشتری را می‌بینید و اگر بر نقاط ضعف او تمرکز کنید، همه‌جا این نقاط ضعف را مشاهده خواهید کرد. در اینجا دقت کنید: همین امر در مورد نقاط قوت و ضعف‌تان نیز صدق می‌کند.

تمرکز شما روی چیست؟ روی نقاط مثبت یا منفی؟ در گذشته سیر می‌کنید یا در زمان حال؟ آیا بر مشکلات تمرکز می‌کنید یا راه‌حل آن‌ها؟ این بسیار مهم است. در اینجا موقعیتی وجود دارد که قانون جذب برای بیشتر مردم برعکس می‌شود و آن‌ها تسلیم می‌شوند. آن‌ها می‌گویند «من پول جذب می‌کنم»، «من مرفه هستم»، اما درعین حال بیشتر وقتشان را روی صورت‌حساب‌هایی که باید بپردازند، روی پولی که خرج می‌شود و درواقع بر بی‌پولی تمرکز می‌کنند؛ بنابراین، چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ آن‌ها بیشتر چیزهایی را که نمی‌خواهند جذب می‌کنند. روی هرآنچه تمرکز می‌کنید، بیشتر آن را به سمت خودتان جذب خواهید کرد. انرژی شما در جهت تمرکزتان جریان می‌یابد و تمرکزتان درک کلی شما از جهان را تعیین می‌کند. روی فرصت‌ها تمرکز کنید، فرصت‌های بیشتری خواهید دید. بر موفقیت تمرکز کنید و

موفقیت نصیبتان خواهد شد. بر افزایش عزت نفس خویش تمرکز کنید و عزت نفستان افزایش می یابد.

۲- بر نقاط قوتتان تمرکز کنید.

اگر اغلب با افراد سمی در ارتباط هستید، ممکن است وسوسه شوند که نقاط ضعفتان را بیان کنند. آن ها را نادیده بگیرید. درحالی که آگاهی از نقاط ضعفمان خوب است؛ ما آن ها را می شناسیم، نیازی نداریم که کسی همیشه به ما یادآوری کند. حتی بهتر است خودمان آن ها را شناسایی کنیم و بر نقاط قوت خود تمرکز کنیم. چرا؟ زیرا ما آن چیزی را می بینیم که بیشتر روی آن تمرکز می کنیم. چه چیزی را بیشتر می بینید؟ درست است، من هم به نقاط قوت شما فکر می کنم.

بنابراین، بیایید به نقاط قوتتان نگاه کنیم. زمان آن رسیده است که بفهمید در چه کاری مهارت دارید، درست است؟ یک تکه کاغذ بردارید، یا حتی می توانید اگر جا هست آن را در این صفحه بنویسید. آماده هستید. بسیار خوب. شروع کنید.

پنج مورد از خصوصیات شخصی و نقاط قوت
شغلی تان چیست، یعنی نقاط قوت منحصر به فرد
شما چیست؟ از همه بیشتر، به چه چیزی افتخار
می کنید؟ چه کاری را به بهترین نحو انجام
می دهید؟

مهم ترین دستاوردهای فردی و شغلی شما
چیست؟ از انجام چه کاری بیشتر خوشحال هستید
و به آن افتخار می کنید؟

ویژگی های مثبت فردی و شغلی تان چیست؟ چه
کسی را می شناسید؟ چه چیزی را می دانید؟ چه
استعدادهایی دارید؟ چه چیزی شمارا منحصر به فرد
و قدرتمند می کند؟

آماده اید؟ چه حسی دارد؟ آیا نقاط قوت خود را پیدا
کرده اید؟ بله؟ پس نوبت تقویت آن ها رسیده است.
روی مواردی که دارید و مواردی که می خواهید به
دست بیاورید، تمرین و تمرکز کنید.

۳- کاری را که دوست دارید انجام دهید.

شما بیشتر وقتتان را در محل کار می‌گذرانید و
گالوپ ۲۰۱۳ «گزارش وضعیت محل کار آمریکا»
می‌گوید بیشتر مردم از کار خود ناراضی هستند.
به‌طور دقیق، هفتاد درصد مردم از کارشان ناراضی
هستند.

اگر شما یکی از آن‌ها هستید، طبیعی است که
صبح از رختخواب بلند نشوید، دکمه چرت زدن
ساعت هشدار خودتان را چندین بار فشار دهید و تا
آنجا که ممکن است دیر از خواب بیدار شوید.
سپس در محل کار به نظر زمان به‌کندی پیش
می‌رود و رویارویی با کارهای روزمره برایتان
دشوار است؛ بنابراین، در این جور مواقع چه کار
می‌کنیم؟ ما بهانه می‌آوریم و به خودمان می‌گوییم
که حال ما خوب است و احتمالاً در جایی دیگر
وضعیت بدتری خواهیم داشت. ما بی‌صبرانه منتظر
دریافت حقوق، آخر هفته، تعطیلات عمومی بعدی
یا مرخصی خودمان هستیم.
پس از رسیدن به این نقطه، سه گزینه وجود دارد:

۱. سر کار بمانید و حتی عصبانی‌تر، بدبخت‌تر و ناراضی‌تر شوید.

۲. تغییر شغل دهید. منطقی نیست که زندگی‌تان را در چنین شرایطی هدر دهید. شاید شما نتوانید در حال حاضر شغل‌تان را تغییر دهید زیرا خانواده، وام مسکن و قرض و قسط دارید، اما می‌توانید برنامه‌ریزی کنید و به دنبال شغل دیگری باشید. تصمیم بگیرید که چه می‌خواهید. اهداف واقع‌بینانه را تعیین کنید، آن‌ها را به کارهای کوچک‌تری تقسیم کنید و قدم به قدم شروع به کار کنید. بیشتر کارهایی را که دوست دارید انجام دهید. یک مربی حرفه‌ای می‌تواند کمک بزرگی برایتان باشد.

۳. هدف‌تان را از کار کردن پیدا کنید و انتخاب کنید که آن را از منظر دیگری ببینید. نکته‌ی خوب این است که: این موضوع در واقع به کار شما بستگی ندارد، بلکه بیشتر به درک شما از کار بستگی دارد. همیشه در هر شغلی نکات مثبتی وجود دارد، اما

افرادی که در کارشان شکست می‌خورند و از کار
بیکار می‌شوند، جنبه‌های مثبت را نمی‌بینند. بار
دیگر، انتخاب با شماست.

اگر عاشق کارتان هستید، موفق و پیروز می‌شوید.
اگر از کاری که انجام می‌دهید لذت می‌برید،
شادتر هستید و نتیجه این رفتار در کارتان بسیار
مؤثرتر و پربارتر است، خروجی شرکت‌ها افزایش
پیدا می‌کند، اطرافیان‌تان شادتر می‌شوند و محصول
و خدمات عالی را برای مشتریان‌تان فراهم می‌کنید.
همان‌طور که گفتم: همه پیروز و برنده هستند.

۴- مهارت‌های جدید را بیاموزید و آن‌ها را تمرین کنید.

حداقل یک‌بار در ماه چیزهای جدیدی یاد بگیرید.
فعالیت‌های متفاوتی که با توانایی‌هایتان مرتبط
است را انجام دهید. لازم نیست پروژه بزرگی
باشد. فقط یک کار کوچک هم کافی و مؤثر است.
هرروز یک کلمه از یک زبان جدید را یاد بگیرید،
خرج و مخارجتان را کنترل کنید، دستور پخت

غذای جدیدی را بیاموزید. با یادگیری مطالب جدید، اعتماد به نفس خود را به دست خواهید آورد. هنگامی که مهارت‌های جدیدی را آموختید، می‌توانید در مواقع مناسب آن‌ها را در عمل به کار بگیرید. این چه ربطی به عزت‌نفس‌تان دارد؟ این موضوع با عزت‌نفس بسیار مرتبط است! اول از همه، زندگی‌تان را در دستان خودتان می‌گیرید و به دیگران وابسته نیستید. دوم: کسب مهارت‌های جدید و کارهایی که شاید فکر می‌کردید قبلاً قادر به انجام آن‌ها نبودید و با انجام آن‌ها احساس توانایی، شایستگی و ارزش‌تان را تقویت می‌کنید که این‌ها عناصر بسیار مهم عزت‌نفس شما هستند. هنگامی که مهارت‌تان بالا می‌رود، عزت‌نفس‌تان بالا می‌رود. آن‌ها همچنین به‌طور مستقیم به احساس شما در کنترل زندگی‌تان کمک می‌کنند که یکی دیگر از عناصر مهم عزت‌نفس است. هرچه آموزش‌های بیشتری بگیرید، کنترل بیشتری خواهید داشت و نیازی به دیگران ندارید.

یکی دیگر از اثرات جانبی این است که کارهای کوچک اغلب منجر به نتایج بزرگ می‌شوند. در مطالعه‌ای که بر روی خوش‌شانس‌ترین افراد انجام شد، مشخص شد که آن‌ها هرروز کارهای جدیدی انجام می‌دهند. این تغییرات کوچک منجر به تغییر و «فرصت‌های شانس» می‌شود. امتحان کنید.

۵- به بهتر شدن ادامه دهید.

خودتان را مانند یک فعالیتی که در حال پیشرفت است تصور کنید. در این صورت شما هرگز نباید دست از یادگیری بردارید. برای پیشرفتتان تلاش کنید. روی نقاط قوتتان کار کنید و نقاط ضعفتان را بهبود بخشید، این یک راهکار عالی برای افزایش عزت‌نفس است. یک‌بار دیگر همه‌چیز با نگاه کردن به خودمان آغاز می‌شود، از خودمان بپرسیم که دوست داریم در خودمان چه چیزی را تغییر دهیم یا به چه چیزی می‌خواهیم برسیم. سپس نوبت به تعیین اهداف می‌رسد. اهداف واقع‌بینانه. هرچند آن‌ها باید کمی شمارا به چالش

بکشند.

اگر شما جزو آن دسته افرادی نیستید که خودشان را مجازات و تنبیه می‌کنند، پس می‌توانید اهداف بزرگی را برای خودتان تعیین کنید. اگر به آنها برسید، عالی است. اگر نرسید باز هم عالی است. شما میزان پیشرفتتان را جشن می‌گیرید و سپس به دنبال هدف‌تان می‌روید. اگر وقتی به هدف‌تان نرسیدید، مانند افراد خود شکنجه‌گر رفتار می‌کنید، بهتر است در ابتدا اهداف کوچک‌تری تعیین کنید. پس از تعیین اهداف خود، برنامه‌ای برای نحوه رسیدن به آن تهیه کنید و از پیشرفتتان آگاه باشید.

یک اثر جانبی مثبتِ این کار این است که اراده برای پیشرفت، اراده برای ادامه یادگیری و عادت همیشه سؤال پرسیدن، یکی از دو ویژگی است که افراد فوق‌العاده موفق را از دیگران متمایز می‌کند. ویژگی دیگر، باور و ایمان به خود است.

به پیشرفتتان ادامه دهید. نتیجه‌ی آن شگفت‌انگیز است!

۶- هدف‌تان را پیدا کنید

یک‌زمانی مارک توین^{۱۹} گفت: «دو روز مهم در زندگی شما وجود دارد روزی که متولد می‌شوید و روزی که علت به دنیا آمدنتان را می‌فهمید.» او درست می‌گفت.

هدف‌تان چیست؟ چرا اینجائید؟ اگر موفقیت‌تان تضمین شده باشد چه می‌کنید؟ اگر ده میلیون دلار و هفت خانه داشته باشید و به همه مکان‌های موردعلاقه‌تان سفر کرده باشید، چه می‌کنید؟ پاسخ به این سوالات شما را به هدف‌تان می‌رساند. اگر احساس می‌کنید بدون نقشه راه یا جی‌پی‌اس در حال رانندگی هستید و واقعاً نمی‌دانید کجا می‌روید، یا اگر هرگز نمی‌دانید در اینجا چه کار می‌کنید و چرا اینجا هستید و احساس می‌کنید گم شده‌اید و تهی هستید، این مسئله نشان می‌دهد که هنوز هدف‌تان را پیدا نکرده‌اید. شرط می‌بندم

که شما از قبل هدف‌تان را می‌دانید، هرازگاهی به
ذهنتان خطور کرده است، اما شما گفتید
«به‌هیچ‌وجه، من کی هستم که ...».

شما تنها نیستید. به نظر می‌رسد بی‌هدفی در زمان
ما به یک اپیدمی جمعی تبدیل شده است. من هم
این احساس را داشته‌ام. نگران نباشید. قابل حل
است. بیایید روی آن کار کنیم.

شما می‌توانید با بررسی ارزش‌ها، مهارت‌ها،
علاقه‌ها و جاه‌طلبی‌هایتان و با نگاهی به آنچه در
آن مهارت دارید، سرنخ‌هایی از هدف‌تان بیابید. این
شهامت را داشته باشید که به پاسخ‌های زیر درباره
خودتان پاسخ دهید و آن‌ها را بنویسید. آن‌ها شما را
به هدف‌تان می‌رسانند. با خودتان صادق باشید.

هیچ‌کس دیگری، به‌جز شما، نمی‌تواند پاسخ‌ها را
ببیند. آن‌ها را نادیده نگیرید. وقتی صادقانه به این
سوالات پاسخ دهید، همه‌چیز تغییر می‌کند.

من کیستم؟ چرا اینجا هستم؟

چه چیزی به من انگیزه می‌دهد؟ چرا وجود دارم؟

من واقعاً می‌خواهم با زندگی‌ام چه کنم؟ چه موقع
احساس می‌کنم کاملاً زنده هستم؟
وقتی زمان می‌گذرد چه می‌کنم؟ بزرگ‌ترین نقاط
قوت من چیست؟

اگر موفقیت‌م تضمین شده باشد چه می‌کنم؟
اگر ده میلیون دلار و هفت خانه داشته باشم و به
سراسر جهان سفر کرده باشم چه می‌کنم؟
جای نگرانی نیست. هیچ فشاری وجود ندارد.
مجبور نیستید برای کار جدید عجله کنید، اما
می‌توانید بیشتر کارهایی که دوست دارید را انجام
دهید. وقتی هدف‌تان را پیدا کردید، همه چیز سر
جای خودش قرار می‌گیرد و اتفاقات باورنکردنی
نیز رخ می‌دهند. شما به‌طور طبیعی شروع به جذب
افراد، فرصت‌ها و تدابیر خواهید کرد. هیچ کس
به اندازه کسی که به کار مورد علاقه‌اش مشغول
است، موفقیت را به خود جذب نمی‌کند.

**۷- اشتباهات اجتناب‌ناپذیر است، اما
یادگیری اختیاری است.**

آیا می‌خواهید رازی را بدانید که باعث می‌شود
دیگر در زندگی‌تان حتی یک اشتباه هم نکنید؟
من هم به دنبال این راز هستم! متأسفانه این راز
وجود ندارد.

اشتباهات اجتناب‌ناپذیر هستند و بهتر است قبول
کنید که هر از گاهی در سفر زندگی‌تان مرتکب
یکی از آن‌ها خواهید شد. برخی اشتباهات کوچک
و برخی بزرگ هستند. برخی حتی به شما احساس
بدبختی می‌دهند؛ اما حتی در تاریک‌ترین لحظات،
ما باید به خاطر داشته باشیم که اشتباهات برای
رشد شخصی‌مان بسیار مهم هستند و می‌توانیم از
تک‌تک آن‌ها درس بگیریم.

اگر این کار را انجام دهیم، اشتباهاتمان می‌تواند
منبع ارزشمندی برای پیشرفت‌مان باشد.
هر وقت اشتباه می‌کنید، یک راه‌حل اشتباه را
حذف می‌کنید و در یافتن راه‌حل درست یک گام
به جلو بر می‌دارید، مانند توماس ادیسون ^۲ که ده
هزار روش برای کار نکردن لامپ پیدا کرد و بیب

روث ۲۱ که هر ضربه‌ای او را به خانه بعدی‌اش نزدیک‌تر کرد.

به خودتان اجازه دهید اشتباه کنید، خطا کنید، شکست بخورید و در همه‌ی مراحل فرصت‌های پیشرفت را به دست آورید که شانس شما را برای رسیدن به اهداف، موفقیت و خوشبختی‌تان به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای افزایش می‌دهد.

۸- تسلیم نشوید.

در مسیر رسیدن به عزت‌نفس سالم، ممکن است با موانع روبه‌رو شوید. شاید موانعی بر سر راه شما قرار بگیرند و بیش از یک‌بار وسوسه شوید که تسلیم شوید و به شیوه‌های قبلی‌تان بازگردید؛ اما این کار را نکنید!

می‌دانم که ممکن است حرف‌هایم تکراری شود. بسیار مهم است که شما همچنان به خودتان اعتقاد داشته باشید و حتی در مواجهه با سختی تلاش کنید و از خودتان مقاومت نشان دهید. در بسیاری از مواقع، زندگی قبل از این پیشرفت

بزرگ، آشفته است. گویی زندگی، خدا، کائنات، یا
ذهنتان می‌خواهد برای آخرین بار شمارا آزمایش
کند و ببیند آیا واقعاً در مورد هدف‌تان جدی هستید.
اغلب، مراجعین دورهٔ مربیگری‌ام، پیش از هفته‌ی
جذب مشتری جدید، افزایش حقوق، شغل،
پیشرفت بزرگ و چیزهایی از این قبیل، «بدترین
هفته» را داشته‌اند.

اغلب اوقات، وقتی به نظر می‌رسد همه‌چیز
برخلاف میل شماست، زمانی که تردید و ترس
تمام تلاش‌شان را می‌کنند تا شما تسلیم شوید،
وقتی نزدیک تسلیم شدن هستید، زمانی که به
همان پیروزی که آرزوی آن را داشته‌اید نزدیک‌تر
شده باشید، این اتفاقات رخ می‌دهند.

بنابراین، هنگام مواجهه با چنین شرایطی، فقط
کمی بیشتر به سمت هدف‌تان پیش بروید. این
فشار آخری است که می‌تواند بین «شکست» و
موفقیت تفاوت ایجاد کند.

داستان مردی که به دنبال طلا بود را شنیده‌اید؟
کسی که تا عمق ده متری حفاری کرد و سپس
بی‌خیال و تسلیم شد؟ مرد بعدی که به معدن آمد
فقط نیم متر حفاری کرد و یک گنج بزرگ طلا
پیدا کرد. صدها داستان از این قبیل وجود دارد.
مثل کسی نباشید که درست قبل از اینکه به اوج
موفقیت برسد تسلیم می‌شود.

توماس آلوا ادیسون، یکی از بزرگ‌ترین مخترعان
تاریخ آمریکا، راه مطمئن خویش را برای موفقیت
به ما نشان می‌دهد: «نتیجه‌بخش‌ترین راه برای
موفقیت این است که فقط یک‌بار دیگر تلاش
کنید.» وقتی در آستانه تسلیم‌شدن هستید، به
سخنان او و سخنان مری آن رادماخر ۲۲ فکر کنید
که به ما می‌آموزد: «شجاعت همیشه فریاد
نمی‌زند. گاهی شجاعت صدای آرام در پایان روز
است که می‌گوید: من می‌خواهم فردا دوباره
تلاش کنم».

تسلیم نشوید.

۹- شکست یک دروغ است.

چگونه راه رفتن را آموختید؟ چگونه غذا خوردن را یاد گرفتید؟ چگونه نقاشی کشیدن را فراگرفتید؟ با تلاش مکرر و چندباره. با بارها و بارها افتادن. آیا می‌توانید راه رفتن را بدون صدها بار زمین خوردن یاد بگیرید؟ من شک دارم. یادتان می‌آید وقتی نوزاد بودید چگونه غذا می‌خوردید؟ همان‌طور که امروز غذا می‌خورید؟ کمی تمرین لازم بود.

در کودکی، ما آن را بلد بودیم. ما از یادگیری لذت می‌بردیم. از افتادن و بلند شدن دوباره لذت می‌بردیم و سپس، وقتی به سن خاصی می‌رسید و متوجه می‌شوید که مردم شما را زیر نظر دارند، این لذت از بین می‌رود ... ناگهان، می‌خواهید تصویری خاص را حفظ کنید. ناگهان به جای امتحان، اجتناب می‌کنید. جمله معروف «چه می‌شود اگر...» به ذهنتان وارد می‌شود. «اگر من سقوط کنم؟»، «اگر او بگوید نه؟»، «اگر

هم کلاسی‌های من از آنچه من می‌گویند خوششان
نیاید؟» و ما بهای آن را می‌پردازیم. این مسئله،
مواجه نشدن با عزت‌نفس‌مان را تحت تأثیر قرار
می‌دهد، بر اعتماد به نفس‌مان، انعطاف‌پذیری‌مان و
بر میزان شادی‌مان در درازمدت تأثیر می‌گذارد.
به یاد داشته باشید که چگونه یاد گرفته‌اید و به
اینجا رسیده‌اید! زمین می‌خورید و سپس دوباره
بلند می‌شوید. مغلوب می‌شوید و بعد از آن موفق
می‌شوید. راه دیگری وجود ندارد. راه دیگری برای
رشد وجود ندارد. راه دیگری برای یادگیری وجود
ندارد. هیچ راه دیگری برای انعطاف‌پذیرتر، شادتر
شدن و موفقیت بیشتر وجود ندارد. فقط مسئله
تلاش و شکست مطرح است، تلاش می‌کنید و
شکست می‌خورید و موفق می‌شوید و دوباره
تلاش می‌کنید و شکست می‌خورید. اشتباهات‌تان را
به عنوان بازخورد بپذیرید و از آن‌ها درس بگیرید.
همان‌طور که پروفیسور هالوارد تل بن شهر^{۲۳}
می‌گوید: «یاد بگیرید تا شکست بخورید یا

شکست بخورید تا یاد بگیرید».

شما باید بپذیرید که هرازگاهی شکست می‌خورید.

امیدوارم بارها شکست بخورید! منظور من را

اشتباه متوجه نشوید؛ زیرا هرچه بیشتر شکست

بخورید، بیشتر موفق خواهید شد. این بازی اعداد

است. بیب روث، یکی از بهترین بازیکنان بیسبال

تاریخ، می‌گوید: «هر ضربه‌ای من را به دویدن به

سمت خانه بعدی نزدیک می‌کند».

۱۰- اشتباه کنید.

این فصل درباره داشتن رویکرد متفاوت نسبت به

طول مسیر زندگی‌تان است، نسبت به هر مرحله از

مسیر و به‌ویژه در مورد اشتباهات است. آیا

می‌دانید بزرگ‌ترین اشتباهی که می‌توانید انجام

دهید ترس از انجام دادن هر کار است؟

باید به شما این هشدار را بدهم. حتی پس‌ازاین

فصل، شما نمی‌توانید از درد شکست پرهیز

صرف‌نظر کنید، زیرا این امر اجتناب‌ناپذیر است.

بااین‌حال، من امیدوارم که شما یک رویکرد

منطقی‌تر، مفیدتر و قدرتمندتر نسبت به اشتباهات
داشته باشید.

به یاد داشته باشید که هر بار که شکست
می‌خورید، هر بار که اشتباه می‌کنید، چیزی را یاد
می‌گیرید که برای رشد شخصی‌تان ضروری است
و برای شما دانش و انگیزه فراهم می‌کند. هر
اشتباهی که می‌کنید، اگر از آن درس بگیرید
می‌تواند مسیری برای موفقیتتان باشد. اشتباهات
تنها در صورتی مشکل‌ساز می‌شوند که از آن‌ها
درس نگیرید. از تنبیه خود برای اشتباهات دست
بردارید. خودتان را آزار ندهید؛ به خودتان نگویند
که احمق هستید. از آن مسئله درس بگیرید و
ادامه دهید. از این باور اشتباه که همیشه
تصمیمات اشتباه می‌گیرید دوری کنید. این فقط
باعث می‌شود که احساس ناامنی کنید و احتمال
اشتباهات جدید را افزایش دهید.
در عوض، وقتی اشتباه می‌کنید با خودتان مهربان
باشید. اتفاق می‌افتد. درس بگیرید و از اشتباه

مشابه در آینده اجتناب کنید. درست است. این کار راحتیه، نه؟ آسونه، این طور نیست؟ برای اشتباه کردن آماده باشید. برای بدترین سناریو آماده باشید. «چه اتفاقی می افتد اگر ...؟» بنابراین در بدترین حالت، شما اشتباه می کنید. چه اتفاقی رخ می دهد؟ شما یاد می گیرید. راحت نیست. درد دارد، اما شما دوباره به حالت قبل خودتان باز می گردید. این بخش را با داستانی تمام می کنم. برخی آن را به ماشین های تجاری بین المللی نسبت می دهند، برخی آن را به خطوط هوایی جنوب غربی نسبت می دهند؛ موردی که در آن یک کارمند، خطایی استراتژیک مرتکب شده است. او باعث شد ضرر یک میلیون دلاری به شرکت وارد شود؛ بنابراین، روز بعد به دیدار رئیسش می رود و نامه استعفایش را به رئیس می دهد. رئیس می پرسد «چرا می خواهید استعفا دهید؟» کارمند پاسخ می دهد: «من اشتباهی مرتکب شدم که یک میلیون دلار برای شرکت هزینه داشت» و رئیسش پاسخ

می‌دهد: «به‌هیچ‌وجه. استعفای شما را نمی‌پذیرم.
من فقط یک میلیون دلار در آموزش شما
سرمایه‌گذاری کردم.»
از آنچه برایتان اتفاق می‌افتد بهترین استفاده را
ببرید. به هر اشتباهی به‌عنوان یک فرصت
یادگیری، یک تجربه یادگیری یا یک قدم نگاه
کنید.

۱۱- درد موقتی است، رنج اختیاری است.

بیا باید صادق باشیم. دیر یا زود اتفاقات بدی برای
افراد خوب رخ می‌دهد. این بخشی از سفر زندگی
است. ما باید آن را بپذیریم. حتی شادترین مردم
جهان احساسات منفی مانند غم، عصبانیت یا
ناامیدی را تجربه می‌کنند؛ اما شما یک انتخاب
دارید: شما می‌توانید این تجربه بد را کاملاً به این
شکل ببینید: به‌عنوان یک موضوع وحشتناک، یک
فاجعه و رنج، یا می‌توانید به دنبال درسی باشید که
این سختی‌ها را در خودش دارد، از آن برای

پیشرفت شخصی تان استفاده کنید و از آن بهترین استفاده را ببرید.

می توانید از لحظات غم انگیز زندگی تان استفاده کنید تا به خودتان یاد دهید که حتی از لحظات شاد بیشتر لذت ببرید و به خاطر همه چیزهایی که در زندگی دارید شکرگزار باشید.

غلبه بر سختی ها حتی می تواند عزت نفس و اعتماد به نفس تان را تقویت کند و دفعه بعد که تجربه بدی پیش آمد، شما از قبل می دانید که می توانید قوی تر از همیشه به عقب و حالت اولیه برگردید زیرا قبلاً این کار را انجام داده اید. اگر از آن اشتباه به درستی درس بگیرید، سختی می تواند شما را متواضع، صبور، دلسوز، انعطاف پذیر و حتی شادتر کند. بارها، شادترین افراد، غم انگیزترین داستان های شخصی را در زندگی خودشان داشته اند.

تاریخ مملو از افرادی است که اتفاقات وحشتناکی برای آن ها رخ داده است و سپس بهترین تجربه را

به دست آورده‌اند و آثار خودشان را در بشریت
به جا گذاشته‌اند. ویکتور فرانکل، روان‌شناس
یهودی، آزادی نهایی را بر اساس تجربیات
وحشتناک خود در اردوگاه کار اجباری آلمان به ما
آموخت: «توانایی انتخاب نگرش در هر شرایطی،
انتخاب مسیر شخصی است». وقتی زندگی شما را
در مسیری پیچ‌وخم می‌اندازد، به یاد داشته باشید
که درد اجتناب‌ناپذیر است، اما در رنج ماندن،
اختیاری است.

۱۲- به خاطر اشتباهات خودتان را آزار ندهید.

چرا اشتباهات ما این قدر به ما آسیب می‌رساند؟
چرا ما همیشه خودمان را به خاطر اشتباهاتمان
سرزنش می‌کنیم؟ چرا ما درواقع خودمان را به
خاطر اشتباهات غیر پیش‌بینی شده آزار می‌دهیم؟
چرا ما برای مشکلاتی که احتمالاً نمی‌توانیم
نسبت به آن‌ها کاری انجام دهیم احساس گناه
می‌کنیم؟ چرا؟

از این نوع رفتارهای خود تخریبی و تضعیف کننده
خودداری کنید. این ها برای عزت نفستان مضر و
سمی هستند.

ما قبلاً به این نتیجه رسیدیم که اشتباهات
اجتناب ناپذیرند. هنگامی که مرتکب اشتباهی
می شوید، هیچ فایده ای ندارد که خودتان را در
مورد آن آزار دهید. به هر حال نمی توانید آن را تغییر
دهید.

به سادگی از آن اشتباه درس بگیرید. هنگامی که
شروع به یادگیری از اشتباهاتتان می کنید، دیگر
منطقی نیست که خودتان را به خاطر آن سرزنش
کنید.

وقتی اشتباهی مرتکب می شوم یا تصمیمی اشتباه
می گیرم، این مسئله زیاد رخ می دهد؛ به جای اینکه
خودم را سرکوب کنم و همه چیز منفی شود،
همیشه با خودم فکر می کنم که با توجه به شرایط
و اطلاعاتی که در آن زمان داشتم؛ این تنها و
بهترین تصمیمی بود که در آن لحظه می توانستم

بگیرم. همیشه به راحتی می توان تصمیماتمان را با
نگاه به گذشته و در اختیار داشتن همه اطلاعات
قضاوت کرد، اما در بیشتر مواقع هنگام
تصمیم گیری باید همه اطلاعات را در اختیار
نداشته باشیم.

این تکنیک به من کمک می کند تا با شرایطم
کنار بیایم و به من کمک می کند تا یاد بگیرم. آن
را امتحان کنید و ببینید چگونه برای شما کار
می کند.

۱۳- آزادیی!

بسیاری از ما در مسیر زندگی مان اهمیت زیادی به
نظرات دیگران می دهیم. این ها دو مورد از بدترین
سؤالاتی است که ما با خودمان یدک می کشیم که
احتمالاً راجع به والدین، تحصیلات و جامعه
هستند: «دیگران درباره ما چه فکری می کنند؟»
یا «بقیه چی میگویند».

واقعاً زندگی شما بدون این سؤالات چگونه خواهد
بود؟ احتمالاً خیلی بهتر خواهد بود. من افراد بسیار

زیادی را ملاقات کرده‌ام که فقط به خاطر این
سؤالات وارد روابط بد یا مشاغل نامناسب شده‌اند
یا در روابط بد و مشاغل بد مانده‌اند.

و چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ اگر بیش‌ازحد به آنچه
دیگران در مورد ما فکر می‌کنند اهمیت دهیم، ما
زندگی که دیگران برای ما می‌خواهند را شروع
می‌کنیم، نه آن زندگی که ما برای خود
می‌خواهیم. ما آنچه را که آن‌ها می‌خواهند انجام
می‌دهیم، نه آنچه خودمان می‌خواهیم و دائماً
کارهایی را برای تأیید دیگران انجام می‌دهیم، نه
به خاطر اینکه دوست داریم آن کار را انجام دهیم.
هرچه نظرات دیگران برای ما مهم‌تر باشد، آزادی
بیشتری را از دست می‌دهیم و هرچه کمتر به این
حرف‌ها توجه کنیم، آن‌طور که می‌خواهیم زندگی
می‌کنیم. ما آنچه را که می‌خواهیم کمتر انجام
می‌دهیم، آنچه را می‌خواهیم بگوییم کمتر
می‌گوییم و حتی به آنچه می‌خواهیم فکر کنیم
کمتر فکر می‌کنیم و ناگزیر بهای آن را

می‌پردازیم. در این صورت امکان ندارد که در ما عزت نفس سالمی به وجود بیاید. اگر ما به نظر دیگران بیش از حد اهمیت دهیم، به آن‌ها امیدوار می‌شویم. حتی بدتر اینکه عزت نفس ما بدتر می‌شود، زیرا در بدترین حالت احساس می‌کنیم نسبت به کسانی که به نظرات آن‌ها وابسته‌ایم، ارزش کمتری داریم. بسیار مهم است که (دوباره) آزادی خود را مطالبه کنید و مستقل از نظر دیگران باشید. این یک زندگی بزرگ است. آن را دوست خواهید داشت.

۱۴- از انتقاد به عنوان بازخورد استفاده کنید.

فصل مربوط به انتقاد را به خاطر دارید و اینکه چگونه از آن‌ها ناراحت نشوید؟ حالا که این موضوع مطرح شد، مسائل بیشتری وجود دارد. موارد کمی وجود دارد که بیشتر درباره عزت نفس شما صحبت می‌کند تا عکس العمل شما در برابر انتقادات. آیا تا به حال توجه کرده‌اید که وقتی از

خود به شدت راضی هستید، انتقاد دیگران به ندرت
بر شما تأثیر می گذارند؟ از سوی دیگر، وقتی
عزت نفس ما کمی پایین است، به احتمال زیاد
نسبت به نظرات انتقادی حساس هستیم و انتقاد
دیگران را یک حمله شخصی می دانیم.
بیا یاد با آن روبرو شویم. انتقاد حتی اگر سازنده
باشد کمی آسیب می زند و این خوب است. وقتی
کتابی را شروع می کنم، نسبت به انتقاد بسیار
حساس هستم. من فقط فصل هایی را برای
افرادى که می دانم به من بازخورد خوبی نشان
می دهند، ارائه می دهم، زیرا در مراحل اولیه نوشتن
یک کتاب جدید، اعتماد به نفس کافی ندارم و بعد
از آن، علاقه بیشتری به انتقاد پیدا می کنم و
اکنون از آن برای بهتر شدن کتاب های بعدی
خودم استفاده می کنم.

بنابراین، وقتی با انتقاد صادقانه و سازنده روبرو
می شوید، از آن به عنوان بازخورد استفاده کنید و از
آن درس بگیرید. همچنین به یاد داشته باشید که

اگر کسی از کاری که انجام می‌دهید انتقاد
می‌کند، به این معنی نیست که از شما در جایگاه
یک شخص انتقاد می‌کند. اگر کسی فقط برای
حمله شخصی به شما اظهار نظر منفی می‌کند،
بهترین راه این است که لبخند بزنید و دندان‌های
خود را به او نشان دهید. به فصل «از انتقاد
دیگران ناراحت نشوید» بروید و آن را یک‌بار دیگر
بخوانید.

بخش ششم: جسم و ذهن

۱- کمی برای خودتان وقت بگذارید.

داشتن زمانی برای تنهایی مهم است. عادت کنید که هر روز حداقل نیم ساعت برای خودتان وقت بگذارید. این زمان برای شماست و شما می‌توانید هر کاری که دوست دارید در آن موقع انجام دهید. زمان تنهایی، فرصت خوبی برای نوشتن در دفترچه، برنامه‌ریزی روزانه، مطالعه یا مراقبه است. من به شما توصیه می‌کنم که یک مراسم صبحگاهی انجام دهید. بامطالعه زندگی‌نامه موفق‌ترین افراد، متوجه شدم که اکثر آن‌ها برنامه صبحگاهی دارند و دقیقاً همان کارها را انجام می‌دهند.

مراسم صبحگاهی شما می‌تواند به این شکل باشد:

ساعت ۵.۳۰ صبح بیدار شوید.

بیست دقیقه پیاده‌روی کنید یا بدوید.

پنج دقیقه شکرگزاری کنید.

پنج دقیقه مدیتیشن کنید.

بیست دقیقه مطالعه کنید.

به مدت پنج دقیقه در دفترچه‌تان بنویسید.

این کارهای روزانه‌ی ساده، زندگی‌تان را تغییر داده و نه تنها عزت نفس، بلکه شادی و موفقیتتان را افزایش می‌دهد. در پایان کتاب، یک فصل از کتابم «در سی روز عادات خود را تغییر دهید تا زندگی‌تان تغییر کند» را به عنوان هدیه برایتان آورده‌ام که این قسمت را با جزئیات بیشتری برایتان شرح می‌دهد.

ما معمولاً به اندازه کافی از خودمان مراقبت نمی‌کنیم، زیرا همیشه بسیار مشغول مراقبت از شغل، خانواده و دوستانمان هستیم و اگرچه این برای دیگران بسیار خوب و مؤثر است، اما این کار یک اشتباه بزرگ است. برای حفظ عزت نفس سالم بسیار مهم است که از خودمان مراقبت کنیم و به یاد داشته باشیم که ما نیز نیازها و خواسته‌هایی داریم که باید به آنها توجه شود.

این یک ضرورت مطلق است که هرروز باید زمانی را به خود اختصاص دهیم و برای خودمان وقت بگذاریم.

۲- با بدنتان مانند یک معبد رفتار کنید.

عجیب نیست؟ اگر از مردم بپرسید مهم‌ترین چیز در زندگی آن‌ها چیست، بیشتر اوقات می‌گویند «سلامتی‌ام». با وجود این، بسیاری از مردم نوشیدنی ناسالم می‌نوشند، سیگار می‌کشند، غذای ناسالم و هله‌هوله می‌خورند یا حتی مواد مخدر مصرف می‌کنند و بیشتر وقت آزادشان را بدون هیچ‌گونه فعالیت بدنی روی مبل می‌گذرانند. در این شرایط، داشتن زندگی سالم تنها یک تصمیم بعید است.

همین حالا تصمیم بگیرید که سالم زندگی کنید. رژیم متعادل بگیرید، به‌طور منظم ورزش کنید و تناسب‌اندامتان را حفظ کنید تا مغزتان تمام مواد مغذی موردنیاز برای ایجاد یک سبک زندگی مثبت را داشته باشد.

مراقب بدنتان باشید، زیرا اگر بدنتان خوب نباشد،
ذهنتان نیز خوب کار نمی‌کند. مگر نشنیده‌اید که
می‌گویند: «عقل سالم در بدن سالم.» در اینجا
چند نمونه آورده شده است:

میوه و سبزیجات بیشتری بخورید.
مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید.
روزانه حداقل دو لیتر آب بنوشید.
کمتر بخورید!

غذاهای ناسالم نخورید.
صبح زود بیدار شوید.
به اندازه کافی بخوابید.

حداقل سه بار در هفته ورزش کنید.
با بدنتان مانند یک معبد رفتار کنید و بدنتان هم با
داشتن یک زندگی طولانی و سالم، محبتتان را
جبران می‌کند. اثر جانبی عالی یک زندگی سالم و
منظم این است که خودبه‌خود عزت‌نفس‌تان بالا
می‌رود.

۳- سی دقیقه ورزش کنید. حداقل سه بار در هفته

ورزش کردن حداقل یک روز در میان مزایای
بی شماری دارد:

عزت نفستان افزایش می یابد و استرس و اضطراب
کمتری را تجربه می کنید.

خلق و خویبتان تقویت می شود و عملکردتان در کار
افزایش می یابد.

کیفیت خوابتان بهبود می یابد.

احساس بهتری دارید و انرژی زیادی در خودتان
حس می کنید.

وزنتان کاهش می یابد.

سلامتتان بهبود می یابد: افرادی که ورزش

می کنند بسیار کمتر مستعد بیماری های جسمی
هستند.

احتمال دیابت، پوکی استخوان، نارسایی قلبی،

کلسترول بالا و حتی انواع خاصی از سرطان به

میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد و سیستم ایمنی بدن تقویت می‌شود.

بعد از دویدن، مسیرهای عصبی جدیدی در مغزتان به وجود می‌آیند که به بهبود حافظه‌تان کمک می‌کند، به این معنی که مطالبی که قبلاً یاد گرفته‌اید را بهتر می‌توانید در ذهنتان نگه دارید و در این صورت است که ذهنتان خلاق‌تر می‌شود.

دکتر مایکل بیبیاک^{۲۴} از دانشکده پزشکی دوک، شگفت‌انگیزترین تحقیق را در مورد مزایای مثبت ورزش را اینگونه ثبت کرده: او ۱۵۶ بیمار مبتلا به افسردگی شدید که وضعیت بسیار بدی داشتند را مورد آزمایش قرارداد. آن‌ها برخی از علائم مانند بی‌خوابی، اختلالات تغذیه‌ای، عدم تمایل به کارکردن، حالتی غمگین و افسرده داشتند و بسیاری از آن‌ها دست به خودکشی زده بودند یا فکر خودکشی را در سر داشتند. دکتر بابیاک آن‌ها را به سه گروه تقسیم کرد.

گروه اول باید سه بار در روز به مدت سی دقیقه ورزش با درجه سختی متوسط از قبیل دویدن، شنا، پیاده روی سرعتی انجام می دادند.

گروه دوم با قرص زولوفت تحت درمان بودند و گروه سوم با دارو و ورزش تحت درمان قرار گرفتند. پس از چهار ماه، دکتر بی بیاک نتایج خیره کننده ای به دست آورد: شصت درصد از آزمایش شوندگان علائم اصلی افسردگی را نداشتند، به این معنی که بهبود یافتند! همه گروه ها پیشرفت های مشابهی را در تجربه ی شادی داشتند، به این معنی که ورزش برای آن ها به اندازه داروهای ضد افسردگی مفید بود!!! گروه دوم که تحت درمان با دارو بودند، حدود ده تا چهارده روز طول کشید تا افسردگی را پشت سر بگذارند، در حالی که گروه اول که تحت درمان با ورزش بودند، حدود یک ماه زمان برد تا علائم افسردگی آن ها از بین برود؛ اما بعداً هیچ تفاوتی

میان این دو گروه وجود نداشت. شگفت‌انگیز است
نه؟ اما موارد بیشتری وجود دارد:

شش ماه پس از پایان مطالعه، هنگامی که دیگر به
شرکت‌کنندگان دارو داده نمی‌شد و تمرینات
ورزشی نداشتند، میزان عود بیماری را بررسی
کردند. از شصت درصد افراد بهبودیافته سی‌وهشت
درصد از گروهی که فقط با دارو درمان شدند، به
حالت قبل برگشتند و دوباره دچار افسردگی شدید
شدند. از گروه سوم که تحت درمان دارویی و
ورزش بودند، سی‌ویک درصد به افسردگی دچار
شدند؛ اما از گروه تحت درمان با ورزش، تنها نه
درصد از افراد دوباره دچار افسردگی شدند.

این بدان معناست که ورزش نه تنها یک
تقویت‌کننده خلق و خوی بسیار قوی است، بلکه
یک حالت ماندگار است. حالا دقت کنید. من
نمی‌گویم که دارو دیگر لازم نیست، اما شاید ابتدا
باید پرسیم که آیا ورزش کردن یا ورزش نکردن
دلیل اصلی این تجربه است.

برخی حتی می‌گویند ورزش مانند داروی
ضدافسردگی است!

قبل از شروع برنامه ورزشی خود، این نکته را به
یاد داشته باشید: استراحت دادن به بدن نیز بسیار
مهم است و این‌طور نیست که فکر کنید اگر بیشتر
ورزش کنید برایتان بهتر است.

شاید جالب باشد، اما اثرات تمرین بیش‌ازحد، شبیه
اثرات تمرین کم است. همچنین، خودتان را مجبور
به ورزش کردن نکنید. برای مثال، فعالیت‌هایی را
انجام دهید که از انجام آن‌ها لذت می‌برید مانند
شنا.

حتی یک ساعت پیاده‌روی در روز می‌تواند تفاوت
بزرگی در روند زندگی‌تان ایجاد کند.

۴- برای تفریح و گردش مرخصی بگیرید.

باوجود زندگی پراسترس و زودگذر که در حال
تجربه آن هستیم، لازم است کمی از سرعت
زندگی‌تان کم کنیم و اهمیت بیشتری به مقوله‌ی

استراحت بدهیم. باید یاد بگیریم بیشتر زندگی را
مزه‌مزه کنیم، نه اینکه سرعت آن را افزایش دهیم
است. در عوض، کمی استراحت بد نیست. با
حضور در طبیعت باتری‌های خودتان را شارژ کنید.
می‌توانید با برنامه‌ریزی، زمانی برای استراحت در
برنامه هفتگی خودتان قرار دهید. اگر شهامت
دارید، از آخر هفته‌ها شروع کنید و کاملاً از
اینترنت، تلویزیون و بازی‌های الکترونیکی‌تان
فاصله بگیرید.

مرخصی بگیرید و به دل طبیعت بروید. لازم
نیست یک سفر طولانی باشد. هر زمان که
فرصتی پیدا کردید در جنگل، ساحل یا پارک قدم
بزنید و احساس خودتان را بعدازآن مشاهده کنید.
یا فقط روی نیمکت یا روی چمن دراز بکشید و به
آسمان آبی خیره شوید. آخرین بار که با پای برهنه
روی چمن یا روی ماسه ساحل راه رفتید چه
زمانی بود؟

جدیدترین تحقیقات نشان داده که گذراندن وقت در بیرون از خانه باعث تقویت روحیه، باز شدن فکر و بهبود عملکرد مغزتان می‌شود؛ اما تنها این‌ها نیست. مطالعه‌ای دیگر نشان داده که شرکت‌کنندگان به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای در خارج از منزل در همه‌ی محیط‌های طبیعی نسبت به محیط‌های شهری شادتر بودند.

یکی از عناصر کلیدی این است که وقت بیشتری را با دوستان و خانواده بگذرانید. ارتباط نداشتن با دوستان و گذراندن وقت زیاد در محل کار، دو مورد از پنج حسرت اصلی افراد مرده است. علم پی برده است که یکی از عواملی که افراد بسیار شاد در آن مشترک هستند و آن‌ها را از دیگران متمایز می‌کند، قدرت روابط اجتماعی آن‌هاست. گذراندن وقت با خانواده و دوستان تفاوت زیادی در شادی‌مان ایجاد می‌کند.

برای سرگرمی‌ها و انجام فعالیت‌هایی که شما را به چالش می‌کشد، وقت بگذارید، با خانواده و

دوستانتان وقت بگذرانید، مطالعه کنید یا کارهای
داوطلبانه انجام دهید. برخلاف تصور رایج،
استراحت برای انجام کارهای سرگرم کننده نه تنها
چیزی را از شما کم نمی کند، بلکه بهره‌وری‌تان را
بالا می‌برد.

۵- زمان بیشتری را با خانواده‌تان بگذرانید.

چون در بخش قبلی به‌طور شفاف به این موضوع
اشاره نکردم و فقط برای اینکه مطمئن شوم از آن
صرف نظر نمی کنید، یک بار دیگر در بخشی
جداگانه به آن اشاره می‌کنم. به خاطر کار از
خانواده‌تان غافل نشوید و لازم نیست حرف من را
قبول کنید. طبق گزارشات یکی از بزرگ‌ترین
پشیمانی افراد در بستر مرگ این است که زمان
زیادی را در دفتر کار گذرانده‌اند و وقت کافی را با
عزیزانشان سپری نکرده‌اند؛ اما موارد بیشتری
وجود دارد. همچنین میزان و تعداد روابط

اجتماعی‌تان، در درجه‌ی اول تعیین‌کننده
خوشبختی آینده‌تان است.

آیا شما یکی از رهبران و مدیرانی هستید که زمان
زیادی را در محل کارتان می‌گذرانید و هیچ زمانی
را به خانواده‌تان اختصاص نمی‌دهید؟ و احتمالاً
خودتان را با گفتن اینکه این کار را برای خانواده‌ام
انجام می‌دهم، توجیه می‌کنید؟

می‌بینید این جمله مضحک و نامعقول است؟ آیا
شما وقتتان را با خانواده‌تان نمی‌گذرانید، اما این
کار را برای خانواده‌تان انجام می‌دهید؟ چه زمانی
وقتتان را با خانواده‌تان می‌گذرانید؟ وقتی بازنشسته
می‌شوید؟ شاید در این صورت خانواده دیگر
نخواهند با شما وقت بگذرانند...

همین حالا برای خانواده‌تان وقت بگذارید! این کار
امکان‌پذیر است. اگر بخواهید برای خانواده‌تان
وقت بگذارید، حتماً برای آن زمانی پیدا خواهید.
همه‌چیز به اولویتهای شما مربوط می‌شود.
مربوط به ارزش‌های شماست. خانواده مهم‌ترین

مسئله در زندگی شماست و اگر خانواده اولویتتان نباشد، وقت گذاشتن برای شما دشوار خواهد بود. بهترین کاری که در توانتان است، انجام دهید و اگر با خانواده هستید به خودتان و آن‌ها لطف کنید، هم جسمی و هم روحی در کنارشان حضور داشته باشید. این بدان معناست که هیچ‌گونه تماس کاری، هیچ ایمیل کاری برقرار نکنید. اگر زمان زیادی ندارید، پس برای عزیزانتان یک وقت باکیفیت بگذارید. یک ساعت وقت‌گذرانی باکیفیت می‌تواند بیش از پنج ساعتی که مدام به کار فکر کنید یا فقط جسمتان حضور داشته باشد و ذهنتان جای دیگر باشد ارزش داشته باشد.

از خواب غفلت بیدار شوید! برای خانواده و دوستانتان ارزش قائل شوید. آن‌ها منبع ثابت عشق و حمایت متقابل شما هستند که عزت نفس و اعتماد به نفستان را افزایش می‌دهد.

همان‌طور که قبلاً گفتم: جدیدترین مطالعات علمی تأیید می‌کند که گذراندن وقت با عزیزانتان

به بهره‌وری شما آسیب نمی‌رساند. برعکس، این کار بهره‌وری شما را بیشتر می‌کند. حداقل برای مدتی آن را امتحان کنید

۶- هرروز پیاده‌روی کنید.

بیرون بروید و وقتتان را در طبیعت سپری کنید و در صورت امکان با آن ارتباط برقرار کنید. در ساعات صبح بدوید یا پیاده‌روی کنید، این کار در تمام طول روز به شما انرژی می‌بخشد. وقت بگذارید و در جنگل یا ساحل قدم بزنید تا ارتباطتان را با آهنگ سریع و استرس‌زای زندگی قطع کنید.

غروب یا طلوع خورشید را تماشا کنید. گوش دادن به سکوت و آرامش به شما کمک می‌کند تا آرامش پیدا کنید. پیاده‌روی، به بدن و ذهن و روحتان انرژی دوباره می‌دهد.

نتیجه مطالعه‌ای در استنفورد این بود که پیاده‌روی، تفکر خلاقان را بهبود می‌بخشد.

مطالعه دیگری نشان داد نیم ساعت پیاده‌روی در روز، به اندازه‌ی ورزش مفید است.

همچنین سی دقیقه پیاده‌روی در روز باعث کاهش کلسترول، بهبود عملکرد بدن، کاهش میزان استرس، بهبود سیستم ایمنی بدن، حذف چربی و بهبود روحیه می‌شود. حتی ممکن است شما را در برابر فشار کار محافظت کند و می‌توانید احساساتتان را هنگام راه رفتن تجزیه و تحلیل کنید.

نکته آخر اینکه شب‌ها راحت‌تر می‌خوابید و خواب بهتر و سرحال‌کننده‌تری خواهید داشت. چه زمانی می‌خواهید برنامه یک ساعت پیاده‌روی روزانه را شروع کنید؟ این کار را به مدت سی روز انجام دهید و به من بگویید چه حسی دارید! ممکن است تنها پس از یک هفته از آغاز این برنامه، احساس بسیار بهتری داشته باشید.

۷- قدرت مراقبه

مراقبه یک روش پذیرفته شده است. شاید شما هم قبلاً آن را آزمایش کرده‌اید. اگر نه، من به شدت

آن را به شما توصیه می‌کنم. راحت‌تر از آن است که فکر می‌کنید و در ساده‌ترین شکل آن، شما اساساً نمی‌توانید کار اشتباهی انجام دهید. انواع مختلفی از مراقبه مانند یوگا، تمرکز بر تنفس، دعا، مراقبه نشسته، تای چی و غیره وجود دارد. همه انواع مراقبه‌ها نقاط مشترک بسیاری دارند، مانند تمرکز روی یک مسئله، عملکرد، حالت بدن، تنفس، یا شمع و تنفس عمیق. مراقبه باعث شادی مغزتان می‌شود. تمرکز و شفافیت مغزتان را افزایش می‌دهد. بعد از یک روز پراسترس ذهن را آرام می‌کند و در برابر اضطراب، عصبانیت، ناامنی و حتی افسردگی مؤثر است.

مراقبه یک راهکار عالی و آسان برای رهایی از استرس و ساکت کردن ذهن پرمشغله است. مطالعات دیگر نشان می‌دهد که مراقبه می‌تواند فشارخون و درد را کاهش دهد. فقط پانزده تا بیست دقیقه یک‌بار در روز ثابت نشستن، می‌تواند واقعاً تفاوت ایجاد کند و به شما در شارژ مجدد

انرژی‌تان کمک کند. حتی اگر این کار را دو بار در روز انجام دهید ... چه بهتر! عادت به مراقبه‌ی روزانه‌تان را از چه زمانی می‌خواهید شروع می‌کنید؟ منتظر چه هستید؟ مراقبه به مدت بیست دقیقه در روز آن هم وقتی به آن عادت کرده‌اید نتایج بسیار خوبی را برای شما دارد. این امر باعث می‌شود شادتر باشید و تأثیر مثبتی روی عزت‌نفس‌تان دارد. امتحان کنید تا متوجه شوید که چه چیزی برایتان مناسب است.

۸- از جملات تأکیدی استفاده کنید.

یک راه عالی برای افزایش عزت‌نفس، استفاده از جملات تأکیدی است. تمرین منظم جملات تأکیدی می‌تواند به ما کمک کند تا باورهایمان را در مورد زندگی و خودمان تغییر دهیم و در نتیجه ذهنمان را دوباره برنامه‌ریزی کنیم. اگر عزت‌نفس پایینی دارید، این مسئله بیشتر به خاطر برنامه‌ریزی آگاهانه یا ناآگاهانه دوران کودکی به

واسطه خانواده، دوستان، معلمان، جامعه، رسانه‌ها
و حتی خودتان ایجاد شده است.

با تکرار چندباره جملات مثبت در روز، ضمیر
ناخودآگاهتان را متقاعد می‌کنید که آن‌ها را باور
کند. هنگامی که ضمیر ناخودآگاهتان متقاعد شد،
بر اساس آن شروع به کار می‌کنید. شما شروع به
خلق این باور می‌کنید که فردی با اعتمادبه‌نفس
بالا هستید و سپس تبدیل به آن شخصیتی
می‌شوید که به آن فکر می‌کنید. بله واقعاً به همین
سادگی است. هرچند باید تمرینات زیادی انجام
دهید. عبارات تأکیدی به شما کمک می‌کند تا
ذهنیت، افکار و باورهای را که برای افزایش
عزت‌نفس نیاز دارید، توسعه دهید. من به شدت
توصیه می‌کنم جملات تأکیدی‌تان را بنویسید و
آن‌ها را چندین بار در روز با صدای بلند بخوانید.
مهم است که آن‌ها را به‌طور مثبت و در زمان حال
بیان کنید تا ذهن ناخودآگاهتان نتواند بین آنچه در
حال حاضر حقیقی است یا «فقط» تصور و تجسم

است، تمایز قائل شود. عبارات تأکیدی باید
شخصی، با بیان مثبت، واضح، با حس قوی و در
زمان حال باشند. در اینجا چند نمونه آورده شده
است:

من سزاوار شاد بودن و موفقیت هستم. من ماهر،
باهوش و توانا هستم.

هرروز و از هر نظر احساس بهتر و بهتری دارم،
کسی را که در حال تبدیل شدن به آن هستم،
دوست دارم.

من هر چه می‌گویم و انجام می‌دهم تا پایان ادامه
می‌دهم.

هرچه بیشتر تمرین کنید، نتیجه بهتری خواهید
گرفت. اولین باری که می‌گویید «من فردی با
عزت نفس سالم هستم و از این بابت خوشحالم»
صدای درونی شما می‌گوید «نه، تو فرد با
عزت نفسی نیستی. تو حقیری و حق خوشبختی
نداری.» با این حال، پس از تکرار ۲۰۰ بار در روز به
مدت یک هفته، منتقد درونی ساکت می‌شود.

عباراتتان را به هم‌نشین دائمی‌تان تبدیل کنید.
آن‌ها را هر زمان که دوست دارید تکرار کنید و
بنشینید و نظاره‌گر چیزهایی باشید که در
زندگی‌تان رخ می‌دهد.

با وجود این، در برخی از تحقیقات ادعا شده است
که عبارات تأکیدی روی افرادی که عزت‌نفس
بسیار پایینی دارند تأثیرات منفی می‌گذارد. اگر
منتقد درونی‌تان قانع نمی‌شود، اگر اصلاً هیچ
نتیجه مثبتی نمی‌بینید، یا اگر اوضاع به‌جای بهتر
شدن، بدتر می‌شود که در موارد بسیار کمی این
مسئله رخ می‌دهد؛ تکنیک‌های دیگر مانند
نوارهای سابلیمینال را امتحان کنید (آن‌ها مستقیماً
به ناخودآگاهتان می‌روند. بدون اینکه قضاوتی در
مورد شما کنند) یا سؤالات دیگری از خودتان
بپرسید مانند «چرا من این‌قدر خوشحالم؟ چرا
همه‌چیز روبه‌راه است؟» «تازه متوجه شدید؟»
وقتی سؤالی می‌پرسید، منتقد داخلی ساکت
می‌ماند. اکنون ذهنتان به‌جای این که مقاومت کند،

در جستجوی پاسخ سؤالی است که پرسیده‌اید. نوئا
ستِ جان یک کتاب کامل در مورد قدرت پرسیدن
سؤالات مناسب از خود نوشته است. «کتاب
تحوّلات» او ممکن است در این زمینه به شما
کمک کند.

۹- از قدرت تجسم استفاده کنید.

هرروز، شواهد علمی بیشتری وجود دارد که نشان
می‌دهد قدرت تجسم واقعاً مؤثر است. برای مثال،
اگر اکنون به دستتان نگاه کنید و سپس چشمانتان
را ببندید و دستتان را تصور کنید، به لطف ام‌آرای
دانشمندان می‌توانند ببینند که در مغزتان نیز
همین اتفاق رخ می‌دهد. برای مغزتان، هیچ تفاوتی
بین دست «واقعی» و دست تصور شده وجود
ندارد.

می‌توانید از تجسم برای ایجاد تصاویر ذهنی از
رفتار یا نتایج موردنظرتان در زندگی استفاده کنید.
مغز شما اغلب به اندازه کافی انگیزه، ایده‌ها و
تمرکز لازم برای تبدیل تصویر به واقعیت را در

اختیار تان قرار می‌دهد. بله، می‌توانید عزت‌نفس‌تان را بالا ببرید و تصور کنید که عزت‌نفس بیشتری دارید! عالی نیست؟

مطالعات مختلفی وجود دارد که در آن ورزشکاران از تجسم برای افزایش عملکردشان و به دست آوردن نتایج مورد نظرشان استفاده کرده‌اند. بسیاری از شخصیت‌های موفق از تجسم برای رسیدن به اهدافشان استفاده می‌کنند.

شخصیت‌هایی مانند: ویل اسمیت^{۲۵}، جیم کری

^{۲۶}، اپرا وینفری^{۲۷}، وین گرتزکی^{۲۸}، جک

نیکلاس^{۲۹}، گرگ لوگانیس^{۳۰}، آرنولد شوارتزنگر

^{۳۱} و بسیاری دیگر.

چگونه آن را انجام می‌دهید؟ اهداف خود، ویژگی شخصیتی مورد نظر یا زندگی ایده‌آل‌تان را به مدت پنج دقیقه تجسم کنید. خود را به گونه‌ای ببینید که انگار از قبل به اهدافتان رسیده‌اید. ببینید چگونه همه چیز به راحتی به سمتتان می‌آید. بسیاری از هیجانات و تمام حواستان را در تصویرسازی‌تان

قرار دهید. آن را احساس کنید، بو کنید، صدای آن را بشنوید. آنچه را که واقعاً از صمیم قلب می‌خواهید، تجسم کنید. هرچه تجسم شما زنده‌تر باشد، تأثیر آن بهتر خواهد بود.

اگر می‌خواهید حتی می‌توانید تکنیک «تابلوی آرزوها» را انجام دهید. می‌توانید از یک ورق مقوایی $A3$ برای تابلوی آرزوها استفاده کنید و در آن تصاویری از آنچه می‌خواهید، اینکه چه کسی می‌خواهید باشید، کجا می‌خواهید زندگی کنید و هرآنچه دوست دارید را بر روی آن بچسبانید. این کار بسیار سرگرم‌کننده است.

اکنون، با نوشتن این مقاله، فکر می‌کنم زمان آن رسیده است که یک تابلوی آرزوهای دیگر بسازم. به فروشگاه می‌روم و چند مجله می‌خرم و عکس‌هایی را که اهدافم در آن است را برش می‌دهم. برای مثال، یک عکس از خانه رؤیایی‌ام، تعدادی اسکناس دلار برای ثروت، نمای یک سالن کامل برای سخنرانی‌های موسیقی و غیره.

احتمالاً آن را در اتاق خوابم می‌گذارم. سپس مانند بخشی از مراسم صبحگاهی‌ام هرروز به مدت پنج دقیقه به آن نگاه می‌کنم و آن‌ها را تجسم می‌کنم و شاید، پنج دقیقه هم قبل از خواب این کار را انجام دهم. چرا که نه؟

اگر کلمه «تابلوی آرزوها» را در گوگل جستجو کنید، بیش از ۲۷ میلیون نتیجه دریافت خواهید کرد. من مطمئنم که شما انگیزه پیدا می‌کنید. همچنین می‌توانید عکس آن را محافظ صفحه گوشی خودتان قرار دهید یا عکس‌های مختلفی را در تلفن همراه یا دسکتاپ خود بگذارید. فقط یک مسئله دیگر اینکه داشتن تابلوی آرزوها کافی نیست. اگر اقدامی نکنید، هیچ اتفاقی نمی‌افتد. شما تنها با انجام اقدامات به اهداف خود خواهید رسید.

۱۰- زبان بدن و تصویر ذهنی‌تان را تغییر دهید.

طوری رفتار کنید که انگار از قبل عزت نفس بالایی داشته‌اید؛ مانند فردی با عزت نفس بالا صحبت کنید، مانند فردی با عزت نفس بالا راه بروید، وضعیت جسمانی فردی با عزت نفس بالا را داشته باشید. مغز شما نمی‌تواند بین واقعیت و تخیل تفاوت قائل شود. از آن به نفع خودتان استفاده کنید. ابتدا نقش آن را بازی کنید تا تبدیل به آن شوید! این کار مؤثر است.

زیاد لبخند بزنید. لبخند زدن درواقع باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید، زیرا سیگنالی را به مغزتان ارسال می‌کند که می‌گوید همه چیز عالی است. یک اثر جانبی خوب این است که دیگران در کنارشان احساس راحتی بیشتری خواهند کرد و این مسئله عزت نفسشان را بالا می‌برد. شما با خودتان می‌گویید «وای. افراد دیگر می‌خواهند کنار من باشند. من باید شخص خوبی باشم.» وقتی احساس ناراحتی و افسردگی می‌کنید، معمولاً به زمین نگاه می‌کنید، شانه‌هایتان را پایین

نگه می‌دارید و حالت یک فرد غمگین را به
خودتان می‌گیرید، درست است؟
شانه‌هایتان را صاف کنید و مستقیم در چشمان
طرف مقابل نگاه کنید، این کار سلامت و
اعتماد به نفس‌تان را بهبود می‌بخشد. زبان بدن شما
در واقع بر شخصیت‌تان تأثیر می‌گذارد.

ایمی کادی^{۳۲} و دانا کاروی^{۳۳} بر روی تأثیر زبان
بدن مطالعه کردند و نتایج حیرت‌انگیز بود. آن‌ها
دریافتند که به مدت دو دقیقه ماندن در حالتی که
اصطلاحاً ژست قدرت نامیده می‌شود، باعث
می‌شود تستوسترون (هورمونی که سبب افزایش
اعتماد به نفس می‌شود) بیست درصد افزایش یابد و
کورتیزول (هورمونی که سبب کاهش استرس
می‌شود) بیست درصد کاهش یابد.

امتحان کنید. در واقع قبل از ارائه‌ها، جلسات،
مصاحبه‌ها یا مسابقات مهم به شما کمک می‌کند.
دستانتان را کنار پایتان بگذارید و پاهایتان را از هم
باز کنید (زن شگفت‌انگیز) یا به صندلی تکیه دهید

و بازوهایتان را باز کنید. حداقل دو دقیقه این حالت را حفظ کنید ... و ببینید چه اتفاقی می افتد! برای کسب اطلاعات بیشتر برنامه جذاب سخنرانی های تد قسمت امی کادی با عنوان «زبان بدن شما، کسی که هستید را می سازد» را تماشا کنید.

۱۱- تلویزیون منزلتان را خاموش کنید.

اگر می خواهید عزت نفستان را بالا ببرید، یک کار بزرگ که می توانید انجام دهید این است که تلویزیونتان را خاموش کنید. بله. شوخی نمی کنم. کاملاً تأثیرگذار خواهد بود. تلویزیون یکی از بزرگ ترین سارقان انرژی است و بدتر اینکه جنبه منفی رسانه است. درحالی که ما بیشتر نفرت، خونریزی، ناراحتی، تروریسم، فساد و کلاهبرداری را در تلویزیون می بینیم، ایجاد عزت نفس سالم چالش برانگیز است. چگونه می توانید در دنیایی این چنینی مثبت، امیدوار و خوش بین باشید؟ آیا

تابه حال پس از تماشای تلویزیون احساس طراوت
یا انرژی دوباره کرده‌اید؟

رسانه‌ها به سمت منفی گرایش دارند و اخبار
درواقع با بزرگ‌نمایی منفی‌ها، ما را به فردی
بدبین تبدیل می‌کند. وقتی میلیاردها نفر
می‌خواهند در صلح زندگی کنند وحشت را به ما
نشان می‌دهد. وقتی میلیاردها معامله صادقانه
هرروز در حال انجام است، به ما تقلب و
کلاهبرداری را نشان می‌دهد. وقتی میلیون‌ها
والدین فرزندان‌شان را بیش‌ازحد دوست دارند، به ما
نشان می‌دهد که یکی از والدین از فرزند خود
سوءاستفاده می‌کند و دوست من - حتی بدتر
می‌شود (قبل از اینکه بهتر شود) - یک سیستم
برای آن وجود دارد:

همان‌طور که دین گرازیوسی^{۳۴} در کتاب خود
«عادات موفقیت میلیونرها» به این نتیجه می‌رسد
که در دهه ۱۹۵۰ محتوای جلد مجله تایم تا حدود
نود درصد مثبت بود. متأسفانه ویراستاران ما

تابه حال پس از تماشای تلویزیون احساس طراوت
یا انرژی دوباره کرده‌اید؟

رسانه‌ها به سمت منفی گرایش دارند و اخبار
درواقع با بزرگ‌نمایی منفی‌ها، ما را به فردی
بدبین تبدیل می‌کند. وقتی میلیاردها نفر
می‌خواهند در صلح زندگی کنند وحشت را به ما
نشان می‌دهد. وقتی میلیاردها معامله صادقانه
هرروز در حال انجام است، به ما تقلب و
کلاهبرداری را نشان می‌دهد. وقتی میلیون‌ها
والدین فرزندان‌شان را بیش‌ازحد دوست دارند، به ما
نشان می‌دهد که یکی از والدین از فرزند خود
سوءاستفاده می‌کند و دوست من - حتی بدتر
می‌شود (قبل از اینکه بهتر شود) - یک سیستم
برای آن وجود دارد:

همان‌طور که دین گرازیوسی^{۳۴} در کتاب خود
«عادات موفقیت میلیونرها» به این نتیجه می‌رسد
که در دهه ۱۹۵۰ محتوای جلد مجله تایم تا حدود
نود درصد مثبت بود. متأسفانه ویراستاران ما

متوجه شدند که هرچه داستان‌های آن‌ها منفی‌تر
باشد، فروش بیشتری خواهند داشت؛ فراموش
نکنیم که رسانه‌ها شرکت هستند و می‌خواهند و
باید سود ببرند؛ بنابراین حدس بزنید چه اتفاقی
افتاد وقتی متوجه شدند که کارهای به‌شدت منفی
سی درصد بهتر از خوانندگان مثبت توجه
خوانندگان را به خود جلب می‌کنند، یا میانگین
نرخ کلیک روی عناوین منفی به‌شدت
افزایش یافته و ۶۳ درصد بیشتر از تیتروهای مثبت
است؟ دقیقاً نتیجه همان چیزی است که امروز در
رسانه‌ها در سراسر جهان می‌بینیم: منفی‌بافی.
مشکلی که در این مورد وجود دارد این است که
اگر تمرکزمان دائماً بر جنبه منفی باشد، اگر این را
دائماً بشنویم و ببینیم، درنهایت بیشتر آن را جذب
می‌کنیم و سپس این باور را خلق می‌کنیم که
برای مدیرعامل شدن باید کلاهبرداری کنیم یا اگر
می‌خواهیم سیاستمدار شویم باید فاسد شویم. چرا؟

زیرا میلیون‌ها نفر از افرادی که صادقانه موفق می‌شوند گزارشی از آن‌ها پخش نمی‌شود. مشکل دیگر این است که این بازخورد منفی دائمی می‌تواند منجر به استعفا شود. اگر سیاره ما محکوم به مرگ است، چرا کار خوبی را شروع می‌کنیم؟ اگر به نظر می‌رسد که همه طلاق می‌گیرند پس چرا عاشق می‌شویم و ... چرا خودتان را در معرض این همه اخبار منفی قرار می‌دهید؟ چرا عادت تماشای تلویزیون را جایگزین عادت سالم‌تری مانند پیاده‌روی، گذراندن وقت بیشتر با خانواده یا مطالعه یک کتاب خوب نمی‌کنید.

به خودتان لطف کنید. تلویزیون را خاموش کنید، عزت‌نفس‌تان را دوباره به دست آورید و در دنیای واقعی کمی سرگرم شوید!

۱۲- نه گفتن را یاد بگیرید.

در زندگی شما افرادی وجود دارند که دائماً در تلاش‌اند تا شمارا متقاعد کنند کارهایی را که

دوست ندارید، انجام دهید و گاهی اوقات به این دلیل که می‌خواهید همه را از خودتان راضی نگه دارید، به آن‌ها می‌گویید (باشه)، حتی اگر صدای درونی شما با گریه بگوید «نه‌ههه.» بلکه گفتن وقتی منظورمان نه است به عزت نفسمان آسیب می‌رساند و نتیجه معمول این است که بعداً به نوعی ناراحت یا حتی عصبانی می‌شویم، زیرا بار دیگر تسلیم شده‌ایم حتی زمانی که کار بهتری برای انجام دادن، داشته‌ایم.

اینکه یاد بگیرید نه بگویید، زندگی‌تان را بسیار بهبود می‌بخشد. شما بیشتر به خود واقعی‌تان تبدیل می‌شوید، زیرا هر بار که بله می‌گویید و منظور شما نه است، کمی از وجودتان را از دست می‌دهید و عزت نفس شما ضربه می‌خورد.

وقتی تصمیم بگیرید که یک جواب «بله» به معنای «بله» و یک جواب «نه» به معنای «نه» است، احساس بهتری خواهید داشت. این به معنی تعهدات کمتر است و اگرچه در ابتدا گفتن «نه» به

دوستان و خانواده خود سخت است، اما درنهایت مزایای آن بسیار زیاد است.

آیا دیگران همیشه به شما جواب نه می‌گویند؟
شما هنوز آن‌ها را دوست دارید، این‌طور نیست؟
خُب، شما نیز می‌توانید نه گفتن را شروع کنید.
همچنین این یک روش خوب برای فیلتر کردن افراد سمی و دوستان دروغین است. در حالی
دوستان غیرواقعی ممکن است سناریویی دروغین
بسازند، دوستان واقعی‌تان شما را درک خواهند کرد
و شما را دوست خواهند داشت حتی اگر هر از
گاهی به آن‌ها نه بگویید. آن‌ها حتی ممکن است
شما را بیشتر دوست داشته باشند، زیرا واقعی‌تر
می‌شوید.

در زندگی کاری من، تأثیر نه گفتن حتی بیشتر از
بله گفتن بود. من زندگی کاری‌ام را بسیار بهبود
بخشیدم و در واقع زمان زیادی از وقتم را آزاد
کردم. اگر نه نگویید، دوست‌داشتنی‌ترین فرد در
دفتر خواهید بود. وقتی دیگران به خانه بروند

ساعت‌های بیشتری کار خواهید کرد، زیرا شما کارهایی را انجام می‌دهید که هیچ‌کس دیگری نمی‌خواهد آن‌ها را انجام دهد.

موفق‌ترین افراد اغلب «نه» می‌گویند. مطمئن شوید که بدون احساس گناه «نه» می‌گویید. شما می‌توانید به شخص موردنظر توضیح دهید که هیچ‌چیز شخصی علیه او نیست، بلکه برای رفاه خود شماست. شما هنوز می‌توانید به همکارانتان لطف و کمک کنید، اما به شرطی که وقت کافی داشته باشید و تصمیم بگیرید.

خودخواه باشید. بله! اما فراموش نکنید مهم‌ترین فرد زندگی شما کیست. درست است! شما مهم‌ترین فرد در زندگی خودتان هستید. باید خوب باشید. تنها زمانی که خودتان خوب هستید، می‌توانید با دیگران خوب رفتار کنید و از این سطح می‌توانید به دیگران کمک کنید. همیشه می‌توانید کمی وقت بخرید و در ابتدا از کلمه «شاید» استفاده کنید تا به یک تصمیم قطعی

برسید. اگر «نه» گفتن را شروع کنید زندگی بسیار ساده‌تر می‌شود!

۱۳- حد و حدود برای خودتان تعیین کنید و حال بهتری داشته باشید.

به یاد داشته باشید که مردم همان‌طور با شما رفتار می‌کنند که شما به آن‌ها اجازه می‌دهید. اگر می‌خواهید مردم با شما متفاوت رفتار کنند، باید معیارهای رفتاری خودتان را بالا ببرید و برای خودتان خط‌قرمزهایی تعیین کنید.

خط‌قرمزها مسائلی هستند که مردم نمی‌توانند در مقابل شما آن‌ها را انجام دهند، مانند نگاه

بالا به پایین، صحبت کردن، شوخی‌های احمقانه و زننده، بی‌احترامی کردن، فریاد زدن، دیر بر سر قرار حاضر شدن، پریدن وسط صحبت یا دروغ گفتن. خط‌قرمزهای جدیدتان را به وضوح بیان کنید و به آن‌ها پایبند باشید.

بسیاری از مردم به شما خواهند گفت که دیگر شما را نمی‌شناسند، چون تغییر کرده‌اید. آن‌ها

سوءاستفاده‌گر هستند. خودتان را راجع به آن‌ها اذیت نکنید، چون در وهله‌ی اول شما به خاطر آن‌هاست که این خط قرمزهای جدید را تعیین کرده‌اید.

هر چیزی را که باعث ناراحتی‌تان می‌شود همان‌جا برطرف کنید. هر چیزی در هرجایی که باعث ناراحتی شما می‌شود را تشخیص دهید. این کار شما را از بسیاری از سردرگمی‌ها و بایدها، می‌توانم‌ها، می‌خواهم‌ها نجات می‌دهد. به یاد داشته باشید که می‌توانید هر حرفی را با لحن مناسب بیان کنید. هنر شما در پیدا کردن لحن مناسب است. شما می‌توانید با تمرین گفتن حرف‌هایی با لحن خنثی مانند: «آسمان آبی است.»، لحن مناسب را یاد بگیرید.

اگر کسی از مرزهای شما فراتر رفت، از سیستم چهارمرحله‌ای زیر استفاده کنید. اطلاع دادن - درخواست کردن - اصرار کردن - ترک کردن.

برای مثال، اگر کسی با شما صحبت می‌کند، به او
اطلاع دهید: «من از این گفته خوشم نمی‌آید» یا
«من دوست ندارم با این لحن با من صحبت
کنید.» اگر آن‌ها به کار خود ادامه دادند، از آن‌ها
بخواهید که دست بردارند: «لطفاً این طوری با من
صحبت نکنید». معمولاً این لحظه بیشتر مردم
عقب‌نشینی می‌کنند، اما همیشه یکی دو نفر وجود
دارند که ادامه می‌دهند. با آن‌ها باید کمی جدی‌تر
باشید و اصرار کنید: «خواهش می‌کنم این طوری
با من صحبت نکنید.» اگر هر سه مرحله کمکی
نکرد- آن فرد را ترک کنید. موقعیت را ترک کنید.
با بی‌طرفی بگویید: «چون رفتار شما این طور
است، دیگر نمی‌توانم به این گفتگو ادامه دهم.
بعداً راجع به آن حرف می‌زنیم.» و بروید.
تعیین خط قرمزها و حد و حدود، به زندگی و
عزت‌نفس‌تان قدرتی دوباره می‌بخشد.

بخش هفتم: در زمان حال زندگی کنید. درست همین حالا

۱- همین الان شاد باشید.

شادی و خوشبختی یک سفر است، نه یک مقصد.

خوشبختی مسئله‌ای نیست که از بیرون برایتان

اتفاق بیفتد. شاد بودن یک عادت است، یک حالت

ذهنی. شادی و خوشبختی چیزهای زیادی در

بردارد؛ اما تعیین‌کننده‌ترین و مهم‌ترین سؤال این

است: شادی برای شما به چه معناست؟

جدیدترین مطالعات نشان می‌دهد که شادی

چیزی نیست که از بیرون برای شما اتفاق بیفتد.

این انتخابی است که شما انجام می‌دهید، اما به

تلاش نیاز دارد. خبر خوب این که شاد بودن را

می‌توان یاد گرفت. شکرگزاری، ورزش، مراقبه،

لبخند زدن و پرسیدن این سؤال از خود «چه

کاری می‌توانم انجام دهم تا در لحظه حال شادتر

باشم.» این‌ها عادت‌های کوچکی هستند که باعث شادی و در نتیجه خوشبختی شما می‌شوند.

می‌توانید همین‌الان شاد باشید! باور نمی‌کنید؟

خب. یک لحظه چشمانتان را ببندید. به موقعیتی فکر کنید که شما را واقعاً و از صمیم قلب خوشحال می‌کند. این وضعیت را در ذهنتان زنده کنید. آن را حس کنید، آن را بو کنید، صدای آن را بشنوید! هیجان و شادی را به خاطر بسپارید! خب؟

چه حسی داشت؟ مؤثر بود؟ الان چه احساسی دارید؟ خوشبختی به ماشین، خانه یا چیزهای دیگر در دنیای بیرون بستگی ندارد. شما می‌توانید همین الان خوشحال باشید!

علم دریافته است که شرایط بیرونی شما تنها ده درصد از شادی‌تان را تشکیل می‌دهد. به‌طور شگفت‌آوری اینکه کجا متولد شدید، چقدر درآمد دارید، کجا زندگی می‌کنید، کجا کار می‌کنید تأثیر بسیار کمی بر شادی شما دارد.

پنجاه درصد ژنتیکی است. بله، برخی از مردم
شادتر از دیگران متولد می‌شوند. چهل درصد
شادی شما می‌تواند تحت تأثیر فعالیت‌های
اختیاری و آگاهانه‌ی شکرگزاری، پیاده‌روی‌های
طولانی و مراقبه باشد. این مسئله همچنین بدین
معناست که اگر فردی که هستید ذاتاً شاد به دنیا
نیامده‌اید، می‌توانید با انجام این فعالیت‌های
اختیاری و آگاهانه، شادی‌تان را افزایش دهید.
شادی خود را به آینده، خریدن آپارتمان جدید،
ماشین جدید یا پیشرفت و موفقیت به تعویق
نیندازید. شادی همین‌الان همین جاست. در طلوع
آفتاب، در لبخند فرزندان‌تان، در اجرای زنده یک
قطعه زیبای موسیقی. گاهی اوقات، هنگامی که به
دنبال شادی نمی‌روید و حرکتی نمی‌کنید و ثابت
مانده‌اید، ممکن است متوجه شوید که شادی در
تمام مدت پشت سر شما بوده است.
شادی شما - مانند عزت‌نفس‌تان - فقط به خودتان
بستگی دارد. افراد دیگر ممکن است به طرق

خاصی بر آن تأثیر بگذارند، اما در نهایت، این شما هستید که تصمیم می‌گیرید و انتخاب می‌کنید چقدر می‌خواهید خوشحال باشید.

۲- خوش برخورد باشید.

نحوه برخورد شما با دیگران بسیار با نحوه برخورد شما با خودتان مرتبط است. پس خوش برخورد باشید! در بلندمدت برایتان فایده بسیار دارد. احساسات مسری هستند. دانشمندان دریافتند که اگر سه نفر را در یک اتاق کنار هم قرار دهید، احساسی‌ترین فرد، دو نفر دیگر را تحت تأثیر احساسات منفی و مثبت خودش قرار می‌دهد. انتخاب کنید که دیگران را با انرژی مثبت تحت تأثیر قرار دهید. فقط این کار مفید و مؤثر است، چون «از هر دست بدهی از همان دست پس می‌گیری.»

شما قبلاً به قدرت کلمات گفتارتان پی برده‌اید. از کلمات مثبت استفاده کنید، از آن‌ها برای توانمندسازی افراد استفاده کنید. کلمات چنین

تأثیر قابل توجهی دارند. از نظر علمی ثابت شده است که کلمات ما می‌توانند بر عملکرد دیگران تأثیر بگذارند. کلمات می‌توانند ذهنیت یک فرد را تغییر دهند که خودبه‌خود باعث تغییر دستاوردهای فرد شود. برای مثال، هنگامی که محققان به افراد مسن یادآوری می‌کنند که حافظه معمولاً با افزایش سن کاهش می‌یابد، در آزمایش‌های حافظه از کسانی که این جزئیات را به یاد نمی‌آورند، بدتر عمل می‌کنند.

بزرگی را در دیگران ببینید. اگر بتوانید بزرگی آن‌ها را ببینید، در واقع در آن بزرگی دخیل هستید. اثر پیگمالیون^{۳۵} به ما می‌آموزد که باور ما به استعداد یک فرد این استعداد را در آن‌ها بیدار می‌کند. وقتی معتقدیم که همکاران، دوستان و اعضای خانواده‌مان می‌توانند کارهای بیشتری انجام دهند و به موفقیت‌های بیشتری دست یابند، این اغلب دلیل دقیق چرایی انجام کارشان است. متأسفانه، این امر اغلب برعکس هم عمل می‌کند.

هر بار که با شخصی ملاقات می‌کنید، سعی کنید
عظمت نهفته در این شخص را ببینید. از خود
پرسید «چه چیزی آن‌ها را خاص می‌کند؟ استعداد
آن‌ها چیست؟» وقتی روی آن تمرکز کنید، آن را
کشف خواهید کرد. همچنین باعث می‌شود شما
نسبت به افرادی که خیلی با آن‌ها دوست نیستید،
شکیاتر باشید. می‌توانید بگویید «من مطمئنم که
آن‌ها دارای ویژگی‌های عالی هستند و فقط امروز
این شرایط بد را دارند ...»

خوش‌برخورد باشید! و به من اطلاع دهید که با
خوش‌برخورد بودن چه اتفاقی برای شما می‌افتد!
پی‌نوشت: خوب بودن به این معنا نیست که باید
اجازه دهید دیگران شمارا فریب دهند یا به
همه چیز بله بگویید. افراد خوب هم از کلمات نه،
دیگه کافیه، بسه دیگه استفاده می‌کنند.

۳- آماده باشید.

یک ضرب‌المثل معروف وجود دارد که می‌گوید
«شانس زمانی به وجود می‌آید که آمادگی با

فرصت روبرو شود. این خود ما هستیم که برای
خودمان شانس را به وجود می‌آوریم.» شاید
مسائل بیشتری در این خصوص وجود داشته باشد
یا نداشته باشد، اما مطمئناً در به وجود آمدن
شانس هیچ تأثیری ندارند. در مورد شغل، مهارت،
ارائه یا هرآن چه در فهرستتان قرار دارد، همه چیز
را بیاموزید. اگر آمادگی لازم را داشته باشید و
دانش لازم برای پشتیبانی از آن را داشته باشید،
احساس امنیت بسیار بیشتری خواهید کرد و
عزت نفس شما بالا می‌رود.

حتی اگر ما بسیار آماده باشیم، همیشه چیزی
وجود دارد که نمی‌توانیم آن را بفهمیم. آماده
اعتراف به آن باشید. لازم نیست همه چیز را بدانید.
آنجل میرو، استاد دانشگاه سابقم، یکبار به من
گفت: «مارک، لازم نیست همیشه همه اطلاعات
را داشته باشی، بلکه باید بدانی که اطلاعات را از
کجا پیدا کنی.»

به پیشرفت شخصی و حرفه‌ای خود ادامه دهید.
خودتان را متعهد کنید که بهترین فردی باشید که
می‌توانید باشید. مشتاق باشید! وقتی محققان افراد
فوق‌العاده موفق را مورد مطالعه قرار دادند، دو
ویژگی مشترک داشتند که آن‌ها را از بقیه جدا
می‌کرد. اول از همه، آن‌ها خودشان را باور داشتند
و معتقد بودند که می‌توانند این کار را انجام دهند
و دوم: آن‌ها همیشه تشنه یادگیری بودند. مدام
سؤال می‌کردند. آن‌ها به یادگیری خود ادامه دادند.
کنجکاو و مشتاق باشید تا چیزهای جدید یاد
بگیرید و خودتان را از هر لحاظ بهتر کنید. هرچه
عقل‌تر شوید، ارزش بیشتری برای همنشین خود
خواهید داشت.

کتاب بخوانید، در کارگاه آموزشی شرکت کنید.
امروزه می‌توانید بهترین ترفندهای مدیریت،
رهبری، مدیریت زمان یا برنامه‌ریزی مالی را در
یک کارگاه دو یا چهارساعته بیاموزید که تا پایان
عمر برایتان مفید خواهد بود.

من می‌خواهم هفته‌ای حداقل یک کتاب بخوانم،
هر دو ماه یک دوره جدید بخرم و حداقل دو
سمینار یا کارگاه در سال ثبت‌نام کنم. شما چه
کاری می‌خواهید انجام دهید؟

۴- تغییرکننده باشید.

این طور به نظر می‌آید که اگر مردم فقط
رفتارشان را تغییر دهند و بیشتر شبیه ما باشند،
زندگی بسیار بهتر و بسیار آسان‌تر می‌شود، درست
است؟ یا حتی بهتر می‌شود اگر آن‌ها دنیا را مانند
ما ببینند. بله. این مسئله خوب و عالی است؛ اما
این اتفاق نخواهد افتاد. شما نمی‌توانید افراد دیگر
را تغییر دهید. این یکی از دلایل اصلی بسیاری از
روابط رو به افول ماست. ما شخصی را ملاقات
می‌کنیم، فکر می‌کنیم «آن‌ها تغییر خواهند کرد»
یا حتی بدتر «من او را تغییر خواهم داد» و پس از
اتلاف انرژی و وقت با ارزشمان متوجه می‌شویم
آن‌ها تغییر نکردند. آن‌ها فقط به این دلیل که ما
می‌خواهیم تغییر نمی‌کنند، مهم نیست که ما گریه

کنیم، دائماً از آن‌ها شکایت کنیم یا حتی آن‌ها را تنبیه کنیم. آن‌ها تنها با تصمیم خودشان تغییر می‌کنند. برخی ممکن است پس از موفقیت در باج‌خواهی احساسی‌مان برای مدتی تغییر کنند، اما معمولاً نسبتاً سریع به رفتار طبیعی قدیمی خود بازمی‌گردند.

بنابراین، تنها کاری که می‌توانید انجام دهید این است که از مثال استفاده کنید. مردم معمولاً آنچه شما می‌گویید را انجام نمی‌دهند، اما آن‌ها کاری که شما انجام می‌دهید را انجام می‌دهند؛ بنابراین، شما باید تغییری باشید که می‌خواهید در دیگران مشاهده کنید. سالم‌تر غذا بخورید، ورزش کنید، مؤدب‌تر باشید، همسر بهتری باشید، رئیس بهتری باشید، همیشه وقت‌شناس باشید، مثبت‌اندیش باشید. همان تغییری باشید که می‌خواهید در جهان مشاهده کنید.

شما نمی‌توانید افراد دیگر را تغییر دهید، اما می‌توانید نگرش خودتان را نسبت به آن‌ها تغییر

دهید. به جای صرف وقت برای متقاعد کردن آنها
برای انجام آنچه شما می‌خواهید، بسیار سریع‌تر و
واقع‌بینانه است که نگرشتان را نسبت به آنها و
اعمال و رفتار آنها تغییر دهید. باور کنید وقتی
این مفهوم را بپذیرید بسیاری از مشکلات کوچک
را از زندگی‌تان پاک خواهید کرد.

به یاد داشته باشید:

۱. تغییر کننده باشید.

۲. نگرشتان را نسبت به افرادی که می‌خواهید

تغییر دهید، عوض کنید.

۵- با قدرت فردی‌تان، تغییر ایجاد کنید.

در دنیایی مملو از مشکل، جنگ، رسوایی، فساد،
تروریسم، تغییرات آب‌وهوا و بسیاری دیگر ... شما
برای تغییر چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ آیا
مسئله‌ای وجود دارد؟ بله. خبرهای خوبی برای
شما دارم. شما از آنچه فکر می‌کنید قوی‌تر هستید.
ما به‌طور کلی قدرت خودمان را برای ایجاد تغییر
دست‌کم می‌گیریم. بله. یک نفر واقعاً می‌تواند

تفاوت قابل توجهی ایجاد کند. چرا؟
زیرا هر تغییری در ذهن یک فرد واحد شروع
می‌شود و سپس گسترش می‌یابد و دوست من ...
به صورت تصاعدی گسترش می‌یابد.
ما ظرفیتمان را برای ایجاد تغییر دست کم
می‌گیریم زیرا پتانسیل عملکرد تصاعدی را
کم‌اهمیت می‌دانیم. برای مثال به ماهیت
تصاعدی شبکه‌های اجتماعی فکر کنید. گفته
می‌شود که در فاصله شش درجه‌ای، با همه افراد
روی این سیاره در ارتباط هستیم.
شما بسیار قوی‌تر از آنچه هستید که فکر می‌کنید.
اگرچه چیزهای زیادی در این دنیا وجود دارد که
نمی‌توانید آن‌ها را کنترل کنید، اما مواردی نیز
وجود دارد که می‌توانید کنترل کنید. شما
نمی‌توانید جلوی آلودگی جهان را بگیرید، اما
می‌توانید پیاده‌روی کنید، با دوچرخه یا وسایل
نقلیه عمومی بروید یا زباله‌هایتان را تفکیک کنید.
شما می‌توانید غذای سالم و بدون فرآوری را

انتخاب کنید. اگر از سیاست یک شرکت خاص راضی نیستید، می‌توانید از این به بعد محصولات آن‌ها را نخرید. بله شما فقط یک نفر هستید؛ اما اگر هزار نفر همین کار را انجام دهند مطمئناً کسی متوجه آن می‌شود.

در این روزهای سخت، می‌توانید تصمیم بگیرید که با هر فردی که ملاقات می‌کنید صرف‌نظر از رنگ پوست و مذهب با او مؤدب باشید. شما می‌توانید تصمیم بگیرید که روی چهل مترمربع اطراف خودتان تأثیر مثبت بگذارید. اگر همه این کار را بکنند چه اتفاقی می‌افتد؟

شما می‌توانید در روز به پنج نفر لب‌خند هدیه دهید. لب‌خندها مسری هستند و اگر همه افراد لب‌خند شمارا به پنج نفر دیگر هدیه بدهند، خیلی زود تمام دنیا لب‌خند می‌زنند؛ وقتی شما از مردم تعریف می‌کنید یا به آن‌ها احساس خوبی می‌دهید، همین اتفاق می‌افتد. ما هر لحظه از زندگی‌مان را با اعمال و احساساتمان تحت تأثیر قرار می‌دهیم. فقط

سؤال این است: ما در چه جهتی باید این کار را انجام دهیم؟

قدرت فردی تان را با آغوش باز بپذیرید. برای عزت نفستان بسیار مفید خواهد بود.

۶- همه را ببخشید.

انسان باگذشت بودن نه تنها برای عزت نفس شما مفید است، بلکه در مسیر موفقیت و خوشبختی تان نیز بسیار اهمیت دارد.

می دانم. چرا باید کسی را که نسبت به شما اشتباهی مرتکب شده است را ببخشید؟ از آنجاکه در مورد درست یا غلط بودن آن صحبت نمی کنم، مهم این است که شما خوب باشید و انرژی را هدر ندهید. کینه یا عصبانیت از مردم- یا حتی بدتر- مرور دوباره نفرت و خشم برای شما سم است. برای انرژی تان مضر است؛ برای سلامتی تان مضر است، برای روابطتان بد است، بنابراین، به خودتان لطف کنید و ببخشید. ممکن است پذیرش آن دشوار باشد، اما شما این کار را برای طرف مقابل

انجام نمی‌دهید، بلکه برای خودتان انجام می‌دهید.
هنگامی که بخشیدید و رها کنید، شب‌ها بهتر
می‌خوابید، از لحظات فعلی‌تان بیشتر لذت می‌برید
و بار سنگینی از دوشتان برداشته می‌شود.
آن‌ها می‌گویند عصبانی شدن و کینه‌توزی نسبت
به شخص دیگر مانند این است که سم بخورید و
امیدوار باشید او بمیرد. به عبارت دیگر، این کار
به نوعی دیوانگی و خودآزاری است. نگه داشتن
کینه در دل، بیشتر از هر کس دیگری به شما
صدمه می‌زند. احساسات منفی که تجربه می‌کنید
به سلامت و شخصیت شما آسیب می‌رساند - و
حتی بدتر - متمرکز ماندن در زخم‌های گذشته
می‌تواند تجربیات ناخوشایندتری را به زندگی‌تان
وارد کند.
هرچند یک چیز واضح است. بخشیدن دیگران به
این معنا نیست که شما احمق هستید یا بخشنده
بودن به این معنا نیست که مردم می‌توانند آنچه را
که دوست دارند با شما انجام دهند. حد و حدود

مشخصی را تعیین کنید، محدودیت‌هایی را در رفتار دیگران ایجاد کنید، یا همان لحظه از رفتار آن‌ها انتقاد کنید. افرادی که به شما صدمه زده‌اند از زندگی‌تان بیرون کنید، اما در دلتان کینه نگه ندارید. آن‌ها را رها کنید، ببخشید، فراموششان کنید و از آن‌ها بگذرید. از تجربیات درس بگیرید و برای تجربه‌های جدید و بهتر آینده آماده باشید. همچنین - اگرچه ممکن است کمی ناراحت‌کننده باشد - به افرادی که به آن‌ها ظلم کرده‌اید یا به آن‌ها صدمه زده‌اید، زنگ بزنید و صادقانه عذرخواهی کنید یا حداقل برای آن‌ها نامه بنویسید.

۷- خودتان را ببخشید.

اگر میان‌بری برای عزت‌نفس سالم وجود دارد، احتمالاً این همان میان‌بر است. وقتی می‌توانید خودتان را ببخشید، عزت‌نفس‌تان را به سطح بالاتری می‌برید. صحبت‌م در مورد مهربانی با خود و دلسوزی است - نه تنها برای دیگران بلکه برای

خودمان. (این موضوع را با ترحم به خود که سمی است اشتباه نگیرید.)

یکی از دلایل اعتماد به نفس پایین، داشتن احساس گناه برای کاری است که یا آن را انجام داده‌ایم یا انجام نداده‌ایم، بنابراین ضروری است که خودتان را ببخشید. وقتی این کار را انجام دادید، عزت نفستان افزایش می‌یابد و همچنین می‌توانید دیگران را ببخشید.

خودتان را ببخشید، اشتباهاتتان را بپذیرید و متعهد شوید که آن‌ها را تکرار نکنید، ضعف‌هایتان را ببخشید (شما فقط یک انسان هستید و لازم نیست کامل باشید) و روی نقاط قوتتان کار کنید. خودتان را به خاطر گناهاتتان ببخشید و در صورت امکان آن‌ها را تکرار نکنید.

برای داشتن عزت نفس سالم، باید بهترین دوست خودتان باشید، خودتان را بپذیرید و ابتدا خودتان را ببخشید. وقتی این کار را انجام دادید، بقیه به دنبال شما می‌آیند.

وقتی اقدام به بخشیدن خودتان می‌کنید، تغییراتی
که مشاهده خواهید کرد کاملاً شگفت‌انگیز
هستند! گاهی اوقات بیماری‌ها از بین می‌روند؛
گاهی اوقات بخشیدن خود آخرین بلوک انرژی را
پاک‌سازی می‌کند تا ثروت وارد زندگی‌تان شود.
فقط این کار را انجام دهید تا ببینید بخشش در
زندگی‌تان چه کار خواهد کرد.

۸- از طرد شدن دلخور نشوید.

یکی از بزرگ‌ترین ترس‌هایی که داریم ترس از
طرد شدن است. کارهایی را حتی امتحان
نمی‌کنیم، زیرا از طرد شدن می‌ترسیم.
پیشنهادمان را بیان نمی‌کنیم. با غریبه‌ای که در
قطار به ما لبخند می‌زد صحبت نمی‌کنیم.
درخواستمان را برای استخدام شرکت نمی‌فرستیم
و رزومه‌ی خودمان را ارسال نمی‌کنیم.
خبر خوب اینکه: شما می‌توانید نحوه کنار آمدن با
طرد شدن را بیاموزید. شما مجبورید که این کار را
یاد بگیرید. هرازگاهی شما طرد می‌شوید. این

مسئله اجتناب‌ناپذیر است و اشکالی ندارد. تصور کنید زندگی چقدر خسته‌کننده می‌شود اگر هرگز رد نشوید...

هرچه عزت‌نفس شما بالاتر باشد، ترس از طرد شدن کمتر است و هرچه از طرد شدن کمتر بترسید، عزت‌نفس شما بهتر است. توجه داشته باشید که ترس از رد شدن ممکن است فقط یک فیلم در ذهن شما باشد و مهم‌تر از همه؛ از طرد شدن ناراحت نشوید هیچ ربطی به ارزش ذاتی‌تان در جایگاه یک انسان ندارد.

نکته جالب این است که اگر رد شوید، درواقع هیچ اتفاقی نیفتاده است. اگر از کسی بخواهید با او بیرون بروید و او مایل نباشد با شما بیرون بیاید، درواقع هیچ‌چیز تغییر نکرده است. او قبلاً با شما بیرون نمی‌رفت و اکنون نیز با شما بیرون نمی‌آید. اگر می‌خواهید اجناستان را بفروشید و مشتری نمی‌خواهد خرید کند، درواقع هیچ اتفاقی نیفتاده است. اگر برای کار درخواست می‌فرستید و در آن

شغل استخدام نمی‌شوید. درواقع هیچ اتفاقی
نیفتاده است. شما قبلاً شغلی نداشتید و اکنون
بازهم آن را ندارید. رد شدن مشکل نیست.
صحبت درونی شما پس از رد شدن مشکل است:
«من به اندازه کافی خوب نیستم. می‌دونستم
خرابش می‌کنم. حق با مادر/پدرم بود. من هرگز
در زندگی به چیزی نمی‌رسم.»
از طرد شدن ناراحت نشوید و به تلاشتان ادامه
دهید. در دو سال گذشته، آن قدر زیاد رد شدم که
دیگر حتی حسابش از دستم دررفته است و البته
درد داشت- به شما دروغ نمی‌گویم؛ اما من به
تلاشم ادامه می‌دادم و با صبر و پشتکار همه چیز
سرانجام به نتیجه رسید. من توسط ده‌ها ناشر رد
شدم. اکنون من کتابی برای بهترین انتشارات
می‌نویسم. من توسط مدیران شرکت‌ها رد شدم؛
اما الان خودم چهار مدیر دارم. بانک‌ها برای
سرمایه‌گذاری به من وام نمی‌دادند. من با آمادگی
بهتری برگشتم و قرارداد بسیار بهتری گرفتم.

اگر قرار باشد در یک‌روز صدبار جواب نه بشنوید تا اینکه پنج فروش داشته باشید، آیا این کار را انجام می‌دهید؟ مشکل این است که بسیاری از مردم آمادگی شنیدن این تعداد نه را ندارند. البته این بازی اعداد است.

برای رد شدن آماده باشید. در صورت پیش آمدن با آن روبه‌رو شوید و به جنب‌وجوش خود ادامه دهید. وقتی کسی به شما می‌گوید «نه، ممنونم»، شما به فکر مورد «بعدی» باشید.

۹- گذشته را رها کنید.

کنار گذاشتن گذشته و عبرت گرفتن از رفتارهای گذشته برای ایجاد عزت‌نفس سالم بسیار مهم است. احساس گناه در مورد کارهایی که انجام داده‌اید، یا گیر افتادن در موقعیت‌هایی که قبلاً پشت سر گذاشته‌اید، عبرت گرفتن از گذشته نیست. هر لحظه‌ای را که در گذشته می‌گذرانید، لحظه‌ای است که از حال و آینده خودتان می‌دزدید. شما نمی‌توانید در زمان حال اقدامی

انجام دهید، درحالی که در گذشته زندگی می کنید.
هیچ ذهنی در جهان نمی تواند هم زمان با دو
واقعیت کنار بیاید.

روی مرور ماجراهای قدیمی سماجت نکنید. آن را
رها کنید! تمام شد. در عوض روی آنچه
می خواهید تمرکز کنید. دیگر نمی توانید گذشته را
تغییر دهید. کاری که می توانید انجام دهید این
است که با آگاهی بالاتری، در زمان حال زندگی
کنید، زیرا می دانید این مسئله آینده تان را رقم
می زند.

تنها زمانی که شهادت رها کردن گذشته را پیدا
کنید، می توانید پذیرای چیزهای جدیدی باشید که
وارد زندگی تان شوند. با فکر کردن درباره چیزهایی
که ممکن است یا باید اتفاق بیفتند یا آن طور که
می خواهید در گذشته پیش نرفته است، وقتتان را
هدر ندهید. معنی ندارد! زندگی شما بازتابی از
چیزهایی است که به طور عمده بر آن تمرکز
می کنید. اگر تمرکز شما بیشتر بر گذشته تان، بر

«می‌توانستم، باید، می‌خواستم» باشد، در زمان حال دائماً ناامید، مضطرب و گیج خواهید بود. برای این مسئله هزینه بسیار بالایی باید بپردازید. از تجربیات گذشته‌تان درس بگیرید و ادامه دهید. این تنها کاری است که از این به بعد باید انجام دهید. آسان است، این‌طور نیست؟ این بدان معناست که اشتباهات خود را بشناسید و - در حد توان و آگاهی‌تان - آن‌ها را تکرار نکنید. بر آنچه می‌خواهید در آینده به‌خوبی و درستی انجام دهید تمرکز کنید و نه آنچه در گذشته اشتباه کرده‌اید. بر اشتباهات گذشته‌تان تمرکز نکنید و روی آنچه می‌خواهید در آینده درست انجام دهید تمرکز کنید. شما باید گذشته را رها کنید تا آزاد باشید و چیزهای جدیدی وارد زندگی‌تان شود. توشه‌های قدیمی را رها کنید، کارهای ناتمام را به پایان برسانید و با مردم همان‌طور که هستند کنار بیایید. آزار خود به خاطر آنچه انجام داده‌اید، احساس گناه، شرمندگی یا حتی حس بی‌لیاقتی،

فقط باعث اتلاف وقت و انرژی ارزشمندتان است.
این احساسات منفی فقط شمارا از لذت بردن از
زمان حال بازمی‌دارد. از خاطراتتان استفاده کنید،
اما اجازه ندهید خاطراتتان از شما استفاده کنند.
گذشته را تکمیل کنید تا بتوانید آزاد باشید تا از
زمان حال لذت ببرید.

از این به بعد این طرز فکر را در پیش بگیرید که
همیشه کارتان را به پایان برسانید. هیچ‌چیز را در
روابط، کار و سایر زمینه‌هایتان ناقص نگذارید.
خودتان را ببخشید و با نگرش مثبت روبه‌جلو
حرکت کنید.

۱۰- حسادت نکنید.

بیایید در مورد یک احساس واقعاً سمی صحبت
کنیم. احساسی که افراد دارای عزت‌نفس بالا آن
را ندارند ... یا حداقل بیشتر آن‌ها این احساس را
ندارند. حسادت یک احساس کاملاً بی‌هوده است.
اول از همه، حسادت یا غبطه به سبک زندگی، پول،
ظاهر یا دوستان هیچ سودی برایتان ندارد. برای

مثال، حسادت به پول دیگران برایتان پول
نمی‌آورد. حسادت به ظاهر دیگران شمارا زیباتر
نمی‌کند.

اگر به طور مداوم احساسات منفی حسادت و غبطه
خوردن همراهتان باشد، به شما احساس بدبختی
دست می‌دهد و ممکن است بدبختی بیشتری را به
زندگی‌تان جذب کنید و نارضایتی و ناراحتی شمارا
تقویت می‌کنند؛ برای مثال حسادت می‌تواند
هورمون‌های استرس را در بدنتان افزایش دهد؛ با
گذشت زمان، منجر به خشم و تلخی می‌شوند و
باعث می‌شود کارهایی انجام دهیم که معمولاً
انجام نمی‌دهیم. در بدترین حالت، ما می‌توانیم
یک مارییج رو به پایین داشته باشیم که به
افسردگی ختم می‌شود. از نظر علم روان‌شناسی،
حسادت و غبطه با عزت‌نفس پایین و افراد متزلزل
غیرقابل اعتماد ارتباط دارد.

بنابراین، برای غلبه بر این احساسات چه کاری
می‌توانید انجام دهید و - حتی بهتر - چگونه

می‌توانید از آن‌ها به‌طور مثبتی استفاده کنید؟ برای مثال، می‌توانید به‌عنوان انگیزه و الهام‌بخش به آن‌ها نگاه کنید؟ شاید باورتان نشود، اما من برای مدت طولانی از عمرم به دیگران حسادت می‌کردم و غبطه می‌خوردم. بله. وقتی دیدگاهم را تغییر دادم، کم‌کم این احساس در درونم از بین رفت. نحوه انجام این کار به این صورت است: هنگامی که احساسات حسادت و غبطه خوردن وارد ذهن شما می‌شوند، آگاه شوید، متوجه شوید که حسادت یا غبطه اتلاف وقت است و سپس آن‌ها را دوباره جهت دهید. حس حسادت را با افکار مثبت جایگزین کنید و از خود بپرسید «چرا الان چنین احساسی دارم؟» به‌عنوان مثال، شما به ارتقاء همکارتان حسادت می‌کنید. به‌جای تلخ‌کامی از خودتان بپرسید: «برای ارتقاء رتبه چه کاری می‌توانم انجام دهم؟» قبول کنید که این احساسات وجود دارد و اشکالی ندارد هرازگاهی احساس حسادت و غبطه داشته باشید. کاملاً

انسانی است. به خاطر داشته باشید که داشتن این حس حسادت و غبطه یک چیز است، درحالی که رفتار کردن مانند یک شخص حسود یک چیز دیگر است. فکر حسادت از شما آدم بدی نمی‌سازد. این خصوصیت انسانی است. سؤال این است که چگونه رفتارتان را در نتیجه‌ی آن انتخاب می‌کنید.

خودتان را دوست داشته باشید. پیشرفت من وقتی شروع شد که در جایی خواندم که حسادت نشانه اعتماد به نفس پایین و عزت نفس پایین است؛ بنابراین، هر بار که حسادت می‌کردم، به خودم یادآوری می‌کردم که این نشانه عزت نفس پایین است و باید روی آن کار کنم. هرچه بیشتر خودتان را دوست داشته باشید، احساس راحتی بیشتری با خودتان داشته باشید، عزت نفستان بالاتر می‌رود، حسادت و غبطه در وجودتان کمتر می‌شود. دست از مقایسه بردارید. در عوض شکرگزاری را تمرین کنید. به جای نعمت دیگران نعمت‌های خودتان را

بشمارید. احتمالاً اگر این تمرین را به مدت سه تا چهار هفته انجام دهید، به تنهایی می‌تواند حسادت و غبطه را «درمان» کند. (به بخش «اتخاذ نگرش شکرگزاری» مراجعه کنید).

اطرافتان را پر از افراد مطمئن و با اعتمادبه‌نفس کنید و مدتی را با افراد شکرگزار سپری کنید درحالی‌که از افراد سمی دوری می‌کنید. با افرادی که فقط ارتعاشات بد از خود ارسال می‌کنند، آن‌هایی که دائماً در مورد دیگران بد صحبت می‌کنند و حسادت و نفرت را گسترش می‌دهند، معاشرت نکنید. ثروت و موفقیت دیگران را جشن بگیرید. خواه همکارتان ارتقا یابد یا بهترین دوستان شریک جدیدی داشته باشد، یا هر زمان کسی چیزی را که شما می‌خواهید به دست آورد ... برای او واقعاً خوشحال باشید. موفقیت دوستان یا همکاران شما به این معنا نیست که شما در حال شکست هستید.

۱۱- توجه کنید و از زندگی تان همان طور

که هست لذت ببرید.

بسیار مهم است که از لحظه حال لذت ببرید. اگر این کار را نکنید، زندگی می‌گذرد و شما حتی متوجه آن نخواهید شد، زیرا شما هرگز اینجا، در زمان حال نیستید.

اگر زمانی که کار می‌کنید به آخر هفته فکر کنید، آخر هفته، به همه کارهایی که باید در روز دوشنبه انجام دهید فکر کنید. وقتی پیش غذا می‌خورید، به دسر فکر کنید و وقتی دسر می‌خورید، به پیش غذا فکر کنید. نتیجه این است که شما هرگز از هیچ کدام لذت نمی‌برید.

با چنین زندگی، هرگز از قدرت زمان، تنها لحظه‌ی

مهم، لحظه فعلی لذت نمی‌برید. اکارت تول ^{۳۶}

یک کتاب کامل در مورد «قدرت زمان فعلی»

نوشت که من آن را به شما توصیه می‌کنم.

شما وقتی به گذشته فکر می‌کنید یا به آینده فکر

می‌کنید، مشکلی دارید. با دوباره فکر کردن و

نگرانی در یک دقیقه ممکن است مشکلی داشته باشید، اما در حال حاضر در این لحظه هیچ مشکلی ندارید.

در مورد آن فکر کنید: آیا در حال حاضر مشکلی دارید، فقط در حال حاضر؟

آیا دائماً با حس گناه به خاطر اعمال گذشته‌تان و با ترس از آینده‌ای نامعلوم زندگی می‌کنید؟ بسیاری از مردم دائماً نگران مسائل گذشته هستند که نمی‌توانند آن‌ها را تغییر دهند، یا مسائلی در آینده که - حتی خنده‌دارتر - عمدتاً هرگز اتفاق نمی‌افتند. در همین حال، آن‌ها در حال حاضر از دست‌رفته‌اند و تنها چیزی که شما دارید زمان حال است. در زمان حال باشید و از زندگی‌تان لذت ببرید. اگر بیشتر لحظات فعلی‌تان خوب باشد، آینده‌تان به‌طور خودکار درخشان خواهد شد.

۱۲- شما همان آدم سابق نیستید.

مهم نیست که در گذشته‌تان چه اتفاقی افتاده است، شما مثل گذشته‌تان نیستید.

مهم نیست مردم - یا خودتان - چه چیزی
می‌گویند...

... شما مثل عادات گذشته‌تان نیستید.

... شما شکست‌های گذشته‌تان نیستید.

... شما آن‌گونه که دیگران با شما رفتار کرده‌اند،
نیستید.

شما همان کسی هستید که فکر می‌کنید در حال
حاضر هستید، در این لحظه همان چیزی هستید
که در حال حاضر، در این لحظه انجام می‌دهید.
مهم نیست در گذشته‌تان چه اتفاقی افتاده است.
آینده شما صفحه‌ای صاف و روشن است. در حال
حاضر، شما می‌توانید تصمیم بگیرید که چگونه
زندگی کنید. در حال حاضر شما می‌توانید تصمیم
بگیرید که در کدام جهت حرکت کنید. راه آسان را
طی می‌کنید؟ راه قربانی، سرزنش و مقصر دانستن
دیگران برای آنچه در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد؟ یا
زندگی‌تان را به دست خودتان می‌گیرید، مسیر
کوتاه‌تری را طی می‌کنید، نگرشی مثبت اتخاذ

می‌کنید و از همه اتفاقاتی که در زندگی برایتان
رخ می‌دهد بهترین استفاده را می‌کنید؟
همین‌الان می‌توانید دوباره خودتان را بسازید.
هرروز فرصتی را برای شروع یک زندگی جدید با
خود به ارمغان می‌آورد. نکته مهم این است که
شما می‌توانید در هر لحظه هویتتان را انتخاب
کنید. قرار است چه کسی باشید؟ چه کار می‌خواهید
کنید؟ این شما هستید که تصمیم می‌گیرید از این
به بعد چه کسی باشید.

شما نویسنده، کارگردان و بازیگر اصلی داستان
خودتان هستید؛ بنابراین، اگر قصه زندگی‌تان را
دوست ندارید زندگی شما چگونه سپری می‌شود ...
آن را تغییر دهید! تصمیمات و نگرش شماست که
زندگی‌تان را می‌سازد.

اگر برخی از مواردی که در این کتاب پیشنهاد
شده است را انجام دهید، عادات جدیدی در
خودتان ایجاد کنید و فقط تعدادی از تمرینات
بی‌شماری که به‌طور مداوم در کتاب بیان شده

است را انجام دهید، اوضاع تغییر می‌کند. کار آسانی نیست و شما به نظم، صبر و پشتکار نیاز دارید؛ اما نتایج آن را خواهید دید.

۱۳- از زندگی در گذشته یا نگرانی درباره آینده دست بردارید.

این نقل قول از دالایی لاما ۱۴^{۳۷} همه آنچه که باید در مورد نگرانی بدانید را می‌گوید. دقیق بخوانید چه می‌گوید. «اگر مشکلی قابل حل باشد، اگر موقعیتی به گونه‌ای باشد که بتوانید کاری در مورد آن انجام دهید دیگر نیازی به نگرانی نیست. اگر قابل رفع نیست، نگرانی هیچ کمکی نمی‌کند. نگران بودن به هیچ وجه فایده‌ای ندارد. « بیشتر ما دائماً نگران هستیم. یا درباره مواردی که در گذشته اتفاق افتاده است و ما نمی‌توانیم آن‌ها را برطرف کنیم، یا مواردی در آینده که حتی نمی‌دانیم آیا رخ خواهند داد یا در مورد مواردی که ما هیچ کنترلی بر آن‌ها نداریم، مانند اقتصاد، جنگ و سیاست.

در هر صورت نگرانی هیچ فایده‌ای ندارد.

من در مورد شما اطلاعی ندارم، اما در زندگی من،
بیشتر چیزهایی که نگران آن بودم هرگز اتفاق
نیفتاد.

اتفاقاتی که رخ داد بسیار فاجعه بارتر از آن چیزی
بود که تصور می‌کردم و مسائل واقعاً بد مانند
مرگ عزیزان، تصادف، بیماری، همیشه غیرمنتظره
و در زمانی که حداقل نگران آن بودم اتفاق
می‌افتاد.

شما نمی‌توانید گذشته یا آینده را هرچقدر هم که
نگران آن باشید تغییر دهید، همچنین نگرانی،
اوضاع را بهتر نمی‌کند، درست است؟ گاهی اوقات،
اوضاع را بدتر می‌کند و بدتر از همه است که
هنگام نگرانی، ارزش لحظه حال را از دست
می‌دهید.

در اینجا یک تمرین کوچک داریم: یک قلم و
کاغذ بردارید. همین الان. آماده‌اید؟ تمامی

نگرانی‌هایتان را بنویسید. تمامی آن‌ها را. لیست بلند بالایی شد؟

اکنون، همه نگرانی‌هایی را که مربوط به اقدامات گذشته و خود گذشته است و قابل رفع یا تغییر نیستند، پاک کنید.

در مرحله بعد، تمامی نگرانی‌های مربوط به آینده را که احتمالاً هرگز رخ نخواهد داد را پاک کنید. سوم، همه نگرانی‌هایی که خارج از کنترل شما هستند را پاک کنید.

همچنین نگرانی‌های مربوط به نظرات دیگران را که حتی به آن‌ها اهمیت نمی‌دهید، پاک کنید. خُب. حالا به فهرستان نگاه کنید. همه چیزهایی که پاک نشده‌اند، مسائل یا کارهایی هستند که به توجه شما نیاز دارند. چقدر از فهرست طولانی‌تان باقی مانده است؟ از روی تجربهٔ خودم، می‌گویم حداکثر ده درصد.

این بدان معناست که نود درصد دیگر چیزهایی هستند که شما نمی‌توانید در مورد آن‌ها کاری

انجام دهید و ممکن است آن‌ها را کنار بگذارید،
زیرا همه آن‌ها فضایی در مغزتان اشغال کرده‌اند و
انرژی‌تان را تخلیه می‌کنند.

اگر این نود درصد را حذف کنید چه احساسی
خواهید داشت؟

۱۴- با همه مهربان باشید و به همه احترام بگذارید.

به یاد داشته باشید هر فردی که در طول
زندگی‌تان ملاقات می‌کنید داستانی دارد. احتمالاً
آن‌ها چیزی را پشت سر گذاشته‌اند که آن‌ها را
مجبور به رشد کرده و آن‌ها را تغییر داده است.
فراموش نکنید که هر فردی که در خیابان ملاقات
می‌کنید احتمالاً داستانی گیرا و پیچیده مانند
داستان شما دارد. هرکسی که ملاقات می‌کنید
به اندازه شما فوق‌العاده است، حتی اگر در نگاه اول
این‌طور به نظر نرسد.

حداقل کاری که می‌توانید انجام دهید این است
که به آن‌ها فرصت دهید. به آن‌ها فرصتی بدهید

تا بخشی از زندگی‌تان شوند یا بدون قضاوت و
طرد کردن آن‌ها با آن‌ها ارتباط برقرار کنید. هر
کس حرفی برای گفتن دارد.

برخی از بهترین دوستانم افرادی هستند که وقتی
برای اولین بار آن‌ها را ملاقات کردم با خود گفتم
«چه شخص عجیب و غریبی!» یا «به نظر نمی‌رسد

او خیلی روشن فکر باشد.» اگر خودم را با این

قضاوت‌های سطحی راهنمایی می‌کردم،

دوستی‌های بزرگی را از دست می‌دادم. وقتی به

زندگی‌ام نگاه می‌کنم، متوجه می‌شوم که

بزرگ‌ترین تجربیات زندگی من با دادن فرصتی به

مردم حاصل شده است، حتی اگر اولین برداشت

من درست برخلاف چیزی بود که فکر می‌کردم.

البته، بارها، اولین برداشت من نیز درست بود و در

نهایت ناامید شدم. این بهایی است که من مایلم

برای تجربیات خوب ناشی از دادن فرصت به مردم

بپردازم. اگر آن‌ها به این شانس برسند، عالی است!

اگر نه، این مشکل آن‌هاست.

با همه با مهربانی و احترام رفتار کنید. همه سزاوار
محبت و احترام هستند، حتی کسانی که با شما
رفتار بی ادبانه دارند. افراد بی ادب و عصبانی
احتمالاً کسانی هستند که به مهربانی تان بیشتر
نیاز دارند. اگر مردم با شما بی ادبی می کنند،
مشکل آن ها است نه شما. خوش برخورد باشید. اگر
با همه با حوصله و احترام رفتار کنید، آن ها متوجه
مهربانی تان می شوند و آنچه در اطراف است اتفاق
می افتد. اگر خوب باشید، در درازمدت افراد خوبی
را وارد زندگی تان خواهید کرد.

یک ترفند خوب این که اگر کسی بی ادب باشد،
شما زیباتر و خوشگل تر می شوید و هرچه بدتر
باشد، شما بهتر می شوید. در ۹۹ درصد موارد
همین طور است، زیرا در نهایت شما پیروز
همزادپنداری آن ها هستید. آن ها به این کار عادت
ندارند چون معمولاً از افرادی تقلید می کنند که با
آن ها با حالت دفاعی و پرخاشگری رفتار شده
است.

خوش‌برخورد باشید. ارزشش را دارد. رفتار خوب با
مردم برای عزت‌نفس‌تان عالی است، زیرا با خودتان
می‌گویید: «من با مردم خوب رفتار می‌کنم، پس
یک فرد خوب هستم»

فصل هدیه برگرفته از کتاب سی روز، درباره مهم ترین ساعات روزتان

مهم ترین ساعت روز شما شامل سی دقیقه بعد از بیدار شدن و سی دقیقه قبل از خواب است. در این زمان ناخودآگاه شما بسیار پذیرنده افکار شماست. کاری که در این زمان انجام می دهید بسیار مهم است. این ساعت برای عزت نفس و موفقیتتان بسیار سرنوشت ساز است.

روشی که بر اساس آن روزتان را شروع می کنید تأثیر بسزایی در چگونگی پیشرفت باقی روزهایتان دارد. مطمئنم روزهایی را داشته اید که از روی دنده چپ از خواب بیدار شده اید و از آن به بعد بدتر و بدتر شده است - یا برعکس با حس خوب از خواب بیدار شده اید و احساس می کنید همه چیز بر وفق مراد شما خواهد بود و سپس همین اتفاق هم رخ می دهد. به همین دلیل ضروری است که روزتان را با حال خوب آغاز کنید. بسیاری از ما فقط از

همان لحظه اول بعد از بیدار شدن عجله داریم و
به همین صورت روزمان شکل می‌گیرد. جای
تعجب نیست که امروزه بیشتر مردم تحت فشار
هستند. بیدار شدن سی دقیقه یا یک ساعت زودتر
هرروز صبح چه فایده‌ای برای شما دارد؟
چه می‌شود اگر به جای اینکه صبحانه را با عجله
بخورید یا حتی در مسیر رفتن به محل کار
بخورید، کمی زودتر بیدار شوید و نیم ساعت برای
خودتان وقت بگذارید؟ شاید بهتر باشد حتی یک
برنامه صبحگاهی مختصر با مراقبه ده یا
پانزده دقیقه‌ای داشته باشید. آیا می‌دانید اگر این
کار را به یک عادت تبدیل کنید، می‌تواند چه
تأثیری روی زندگی‌تان بگذارد؟ در اینجا چند
فعالیت برای برنامه صبحگاهی ذکر شده است.
آن‌ها را امتحان کنید!

مثبت فکر کنید: امروز یک روز عالی خواهد بود!
به مدت پنج دقیقه به خاطر داشته‌هایتان
شکرگزاری کنید. پانزده دقیقه سکوت کنید و

روزی را تصور کنید که قرار است خیلی خوب شروع شود. طلوع آفتاب را تماشا کنید. بدوید یا قدم بزنید. در دفترچه خود بنویسید. نیم ساعت آخر روزتان نیز همین اهمیت را دارد. کارهایی که نیم ساعت قبل از خواب انجام می‌دهید در طول خواب در ناخودآگاهتان باقی می‌ماند؛ بنابراین، وقت آن است که موارد زیر را انجام دهید:

دوباره در دفترچه رویدادهای روزانه‌تان بنویسید. اکنون زمان فکر کردن در مورد روزتان است. چه کار بزرگی انجام دادید؟ حتی بهتر از این، چه کاری می‌توانستید انجام دهید؟

روزتان را از قبل برنامه‌ریزی کنید. چه کارهای مهمی را می‌خواهید فردا انجام دهید؟ فهرست کارهای روز بعد را بنویسید. روز ایده‌آلتان را تجسم کنید.

برخی از وبلاگ‌ها، مقاله‌ها یا فصل‌های الهام‌بخش کتاب را بخوانید. به موسیقی‌های

انگیزشی گوش دهید.

من به شدت توصیه می‌کنم که اخبار یا فیلم‌ها را
تماشا نکنید، زیرا ممکن است قبل از خواب شما را
پریشان و مضطرب کند. چون وقتی به خواب
می‌روید، به شدت در آن ساعت از شب پذیرنده
تلقین‌ها هستید. به همین دلیل گوش دادن یا
تماشای مطالب مثبت بسیار مفیدتر است.
برنامه‌ریزی پیش از روز و فهرست کارهایی که
باید انجام دهید، می‌تواند مزایای بی‌شماری را
برایتان داشته باشد و باعث صرفه‌جویی در زمانتان
شود. کارهایی که باید انجام دهید از قبل در ضمیر
ناخودآگاهتان هستند؛ اگر از قبل اولویت‌های
خودتان را بدانید، روز بعد با تمرکز زیاد به کارتان
ادامه خواهید داد.

سخن آخر

میلیون‌ها نفر در سراسر جهان از عزت نفس پایین
رنج می‌برند. شما تنها نیستید.

امیدوارم این کتاب به شما کمک کرده باشد که
بفهمید شما آن‌طور که باید هستید!

بدانید که می‌توانید این کار را انجام دهید، بدانید
که در چه کاری مهارت دارید و

بدانید که می‌توانید آن را محقق کنید.

خودتان را دوست داشته باشید همان‌طور که
همسایگان و دوستانتان را دوست دارید و با
خودتان بسیار مهربان باشید.

تمرینات این کتاب کوچک که مناسب شماست را
انجام دهید و آن‌ها را تکرار کنید.

داشتن سطح بالایی از عزت نفس و اعتماد به نفس
به شما کمک می‌کند تا با هر موقعیتی کنار بیایید
و بهترین اقدام را انجام دهید. شما بهتر می‌توانید
با حوادث غیرمنتظره و نامطلوب کنار بیایید. روابط
شخصی‌تان بهبود می‌یابد زیرا بهتر ارتباط برقرار

می‌کنید و می‌دانید که گاهی اوقات بهتر است
موجه به نظر نرسید، اما در آرامش باقی بمانید.
هرچه عزت‌نفس‌تان بهتر باشد موفقیت‌تان بیشتر
می‌شود و این امر باعث می‌شود روابط بهتر و حتی
سالم‌تری داشته باشید.

امیدوارم تاکنون از انتقادات و قضاوت‌های دیگران
رها شده باشید و بتوانید افکار، احساسات، ارزش‌ها
و نظرات‌تان را بهتر بیان کنید.

شما آموخته‌اید که ارزش شما نه از بیرون و نه از
تأیید دیگران، بلکه از درونتان است و این چیزی
است که در کنترل شماست. با کنار گذاشتن شک
و تردید و آزار خودتان، می‌توانید بر نقاط قوت خود
تمرکز کنید و شادی و لذت بیشتری را در همه
زمینه‌های زندگی‌تان تجربه خواهید کرد.

همراهی شما در این مسیر باعث افتخار من بود.
حالا تمرین کنید، تمرین کنید، تمرین کنید و
عزت‌نفس‌تان را بالا ببرید. لحظات خوبی داشته

باشید!

خوشحال می‌شوم از پیشرفتتان مطلع شوم.

می‌توانید با این ایمیل

marc@marcreklau.com با من در

ارتباط باشید.

من به کمک شما نیاز دارم

خیلی ممنون از اینکه کتاب من را دانلود کردید!

من واقعاً از بازخوردتان قدردانی می‌کنم و دوست

دارم آنچه می‌خواهید بگویید را بشنوم. اطلاعات

شما برای من مهم است؛ می‌خواهم از آن‌ها برای

بهتر شدن کتاب (های) بعدی‌ام استفاده کنم.

اگر از کتاب خوشتان آمد لطفاً این قدر مهربان

باشید و یک نظر صادقانه در سایت آمازون

بگذارید! واقعاً به دیگران کمک می‌کند تا این

کتاب را پیدا کنند!

هرچند که پنج‌ستاره عالی خواهد بود

خیلی ممنونم!! مارک

اقدامات ساده سی‌روزه را وارد شرکتتان کنید.

به موفقیت هر یک از اعضای شرکتان کمک کنید. کتاب بین‌المللی پرفروش «در سی روز عاداتتان را تغییر دهید تا زندگی‌تان تغییر پیدا کند»، با سفارش تعداد بالا برای مشاغل، دانشگاه‌ها، مدارس، دولت‌ها، سازمان‌های غیردولتی و گروه‌های اجتماعی با قیمت ویژه در دسترس است.

این هدیه‌ای ایده‌آل برای الهام بخشیدن به دوستان، همکاران و اعضای گروه است تا از حداکثر توانایی‌شان استفاده کرده و تغییرات پایدار واقعی را ایجاد کنند.

برای رزرو ارائه کتاب سی روز یا آخرین کتابم «مقصد خوشبختی» با من از طریق ایمیل

marc@marcreklau.com ارتباط

بگیرید.

درباره نویسنده

مارک رکلاو مربی، سخنران و نویسنده هفت کتاب است. کتاب در «سی روز عاداتان را تغییر دهید تا زندگی‌تان تغییر کند»، از پرفروش‌ترین کتاب‌های سایت آمازون است که از آوریل ۲۰۱۵ بیش از ۱۸۰۰۰۰ بار فروخته و بارگیری شده است و به زبان اسپانیایی، آلمانی، ژاپنی، تایلندی، اندونزیایی، پرتغالی و کره‌ای ترجمه شده است. او این کتاب را در سال ۲۰۱۴ پس از اخراج شدن از کار نوشت و به معنای واقعی کلمه از بیکاری به لقب نویسنده پرفروش‌ترین کتاب سایت آمازون (که درواقع عنوان دومین کتاب وی است) رسید. نسخه اسپانیایی آخرین کتاب او «مقصد خوشبختی» توسط ناشر اسپانیایی در ژانویه ۲۰۱۸ منتشر شده است.

رسالت مارک این است که به افراد کمک کند تا زندگی مورد نظرشان را بسازند و منابع و ابزارهایی را برای تحقق هدفشان در اختیار آن‌ها قرار دهد.

پیام او ساده است: بسیاری از مردم می‌خواهند همه چیز را در زندگی‌شان تغییر دهند، اما تعداد کمی از آن‌ها مایل به انجام مجموعه‌ای ساده از تمرینات به‌طور مداوم در یک دوره زمانی هستند. شما می‌توانید عاداتی را که از شما در مسیر رسیدن به اهدافتان حمایت می‌کنند، برنامه‌ریزی کنید و موفقیت و خوشبختی را در زندگی‌تان خلق کنید.

اگر می‌خواهید با مارک کار کنید، مستقیماً با او در صفحه اصلی www.marcreklau.com ارتباط بگیرید و در آنجا اطلاعات بیشتری در مورد او ببینید.

می‌توانید در توییتر [MarcReklau](https://twitter.com/MarcReklau)، فیس‌بوک یا در وبسایت وی

www.goodhabitsacademy.co

m با او ارتباط برقرار کنید.

آثار دیگر نویسنده

در سی روز - عادات خود را تغییر دهید تا

زندگی‌تان تغییر کند

این کتاب شامل بهترین استراتژی‌ها برای کمک

به شما برای ایجاد زندگی مورد نظرتان است. بر

اساس علم اعصاب، روان‌شناسی مثبت‌گرا و

نمونه‌های واقعی زندگی تهیه شده است و شامل

بهترین تمرینات برای ایجاد حرکت سریع به سوی

یک زندگی شادتر، سالم‌تر و ثروتمندتر است.

اگر شما به‌طور مداوم کارها را انجام دهید و عادات

جدیدی را ایجاد کنید، سی روز واقعاً می‌تواند

تفاوت بزرگی ایجاد کند!

از مارس ۲۰۱۵، این کتاب بیش از ۱۸۰ هزار بار

فروخته و بارگیری شده است.

از بیکاری تا نویسندهٔ پرفروش‌ترین کتاب آمازون

این کتاب رویه ساده و گام به گامی را که نویسنده

مارک رکلاو برای نوشتن، انتشار، بازاریابی و تبلیغ

کتاب خویش انجام داده است را نشان می‌دهد.
بیش از ۱۳۰ هزار بار فروخته و دانلود شده است.
انقلاب بهره‌وری

چه می‌شود اگر بتوانید بهره‌وری‌تان را به طرز
چشمگیری افزایش دهید؟ اگر بتوانید از فشار زیاد
کار خلاص شوید و یک ساعت بیشتر در روز برای
انجام کارهایی که دوست دارید وقت بگذارید، چه
اتفاقی رخ می‌دهد؟ گذراندن وقت با خانواده،
اختصاص دادن کمی زمان برای مطالعه یا ورزش
کردن برایتان چه معنایی دارد؟
بهترین راهکارها برای افزایش بهره‌وری و انجام
کارها در این کتاب وجود دارد.
بیش از ده‌هزار نسخه از این کتاب فروخته شده
است!

مقصد خوشبختی

مارک رکلاو، نویسنده پرفروش، در جدیدترین
کتاب خویش، تمرینات و عادات اثبات شده علمی

را بیان می‌کند که این تمرینات در دستیابی به
یک زندگی موفق، هدفمند و شاد مؤثر هستند.
علم ثابت کرده است که شادی و خوش‌بینی را
می‌توان آموخت. بهترین روش‌های اثبات شده
علمی را برای بهبود زندگی‌تان بیاموزید و فریب
سادگی برخی از تمرینات را نخورید!

در آخر ...

اگر از کتاب‌های من الهام گرفته‌اید و می‌خواهید
به دیگران در رسیدن به اهدافشان و بهبود
زندگی‌شان کمک کنید در اینجا چند اقدام عملی
وجود دارد که می‌توانید بلافاصله برای ایجاد تغییر
مثبت انجام دهید:

کتاب‌هایم را به دوستان، خانواده، همکاران و حتی
افراد غریبه هدیه دهید تا آن‌ها نیز بفهمند که به
اهدافشان می‌رسند و یک زندگی عالی دارند.
لطفاً نظراتتان را درباره این کتاب در توییتر،
فیس‌بوک و اینستاگرام به اشتراک بگذارید یا
نقدی درباره کتاب بنویسید. این کار به دیگران
کمک می‌کند در سی روز خودشان را پیدا کنند.
اگر صاحب یک کسب‌وکار هستید یا مدیر هستید -
یا حتی اگر نیستید - چند نسخه از این کتاب را به
اعضای گروه یا کارکنانتان هدیه دهید و بهره‌وری
شرکتان را افزایش دهید. برای سفارشات عمده
سی درصد تخفیف در نظر می‌گیرم.

اگر پادکست دارید یا کسی را می‌شناسید که آن را
دارد از او بخواهید با من مصاحبه کند. من
خوشحال می‌شوم به بهبود زندگی مردم کمک
کنم. همچنین می‌توانید از روزنامه محلی، ایستگاه
رادیویی یا رسانه‌های آنلاین بخواهید که با من
مصاحبه کنند.)
یادداشت:

١. Albert Bandura
٢. Noah St. John Afformation
٣. Johann Wolfgang von Goethe
٤. C.G Jung
٥. Martin Luther King
٦. Jeff Bezos
٧. Mark Zuckerberg
٨. Ralph Waldo Emerson
٩. Pedro
١٠. Juan
١١. Steven Jobs
١٢. Paulo Ceolho
١٣. Henry Ford
١٤. Neil Pasricha
١٥. Viktor Frankl
١٦. Richard Wiseman
١٧. Tara Kraft

١٨. Sarah Pressman
١٩. Mark Twain
٢٠. Thomas Edison
٢١. Babe Ruth
٢٢. Mary Anne Radmacher
٢٣. Harvard Professor Tal Ben Shahr
٢٤. Michel Babyak
٢٥. Will Smith
٢٦. Jim Carrey
٢٧. Oprah Winfrey
٢٨. Wayne Gretzky
٢٩. Jack Nicklaus
٣٠. Greg Louganis
٣١. Arnold Schwarzenegger
٣٢. Amy Cuddy
٣٣. Dana Carvey
٣٤. Dean Graziosi

၃၅. Pygmalion

၃၆. Eckhart Tolle

၃၇. Dalai Lama