

مارک رکلاو

اول  
عاشق خودت  
باش!

اول عاشق خودت باش!

Love Yourself First!

مارک رکلاو

Marc Reklau

اول عاشق خودت باش!

نام نویسنده: مارک رکلاو

مترجم و ناشر: کتابناک

ویراستار: فاطمه زاهدی

صفحه‌آرایی: ساره سفیدآبی

عنوان اصلی کتاب: Love Yourself First!

نام لاتین نویسنده: Marc Reklau

ویراست اول، پاییز ۱۴۰۴

## فهرست

مقدمه	۵.....
بخش اول: کنترل زندگی در دست شماست	۱۰.....
بخش دوم: کار درونی	۳۸.....
بخش سوم: اصیل باش	۶۵.....
بخش چهارم: شادی یک انتخاب است	۹۰.....
بخش پنجم: قدرت تمرکز	۱۱۷.....
بخش ششم: بدن و ذهن	۱۳۹.....
بخش هفتم: اینجا باش، اکنون	۱۶۵.....
فصل اضافه: برگرفته از کتاب «۳۰ روز»	۱۹۱.....
سخن پایانی	۱۹۵.....

## مقدمه

بیايید درباره یک موضوع بسیار مهم حرف بزنیم: عزت نفس. عزت نفس بر همه جنبه‌های زندگی ما اثر می‌گذارد؛ بر رابطه‌های ما با دیگران، میزان اعتماد به نفس، موفقیت حرفه‌ای، احساس شادی، آرامش درونی و حتی موفقیت‌هایی که در آینده به دنبال آن‌ها هستیم. عزت نفس، ریشه بسیاری از اختلال‌های روان‌شناختی است؛ نه فقط در سطح فردی، بلکه در سطح اجتماعی.

در طول سال‌ها دیده‌ام که بعضی افراد فقط با یک تغییر اساسی، جهش بزرگی در زندگی خود ایجاد کرده‌اند و به بزرگ‌ترین هدف‌هایشان رسیده‌اند. افرادی که عزت نفس پایینی دارند، معمولاً هنگام انتخاب شریک زندگی، پروژه‌ها یا شغل، تصمیم‌های نادرستی می‌گیرند. انگیزه کمتری دارند، احتمال رسیدن‌شان به هدف‌ها پایین‌تر است و عملکرد ضعیف‌تری نشان می‌دهند. حتی اگر به موفقیت برسند، نمی‌توانند واقعا از آن لذت ببرند. نیاز همیشگی آن‌ها به تایید دیگران، باعث می‌شود به نظر اطرافیان وابسته شوند و مدام احساس کنند قربانی شرایط هستند. اغلب به خودشان بسیار سخت می‌گیرند و با انتقاد کنار نمی‌آیند.

عزت نفس پایین می‌تواند اضطراب ناسالم، افسردگی و بسیاری از نشانه‌های روان‌تنی از جمله بی‌خوابی را به دنبال داشته باشد. البته این توصیف‌ها کلی است و هر انسان ویژگی‌های خاص خودش را دارد و باید جداگانه بررسی شود، اما این‌ها خصوصیتی هستند که معمولا در افراد با عزت نفس پایین دیده می‌شوند.

در مقابل، افرادی که عزت نفس سالم و بالایی دارند، به خودشان اعتماد دارند. به خودشان اجازه اشتباه کردن می‌دهند، بدون اینکه احساس گناه کنند. همیشه به دنبال راه‌های تازه برای یادگیری و فرصت‌های رشد هستند. حتی هنگام انتقاد، خودشان را شایسته می‌دانند و نگاه مثبتی به خود و دیگران دارند. از اعتراف به اشتباه‌ها، ضعف‌ها و آسیب‌پذیری خود احساس ناراحتی نمی‌کنند و کاملا در زمان حال زندگی می‌کنند. داشتن عزت نفس سالم، در اصل یعنی از خودت راضی باشی و باور داشته باشی که شایسته چیزهای خوب زندگی هستی.

با دانستن همه این تاثیرهای عمیق عزت نفس پایین و بالا، یک پرسش اساسی برای همه ما مطرح می‌شود: چطور می‌توان از عزت نفس پایین به عزت نفس بالا رسید؟ چطور می‌توان از حالت ناسالم به حالت سالم رفت و عزت نفس را تقویت کرد؟

متأسفانه اگر به اطراف خود نگاه کنیم، می‌بینیم که در زمینه عزت نفس هنوز کار زیادی باقی مانده است. دلیلش این است که در دوران کودکی و

نوجوانی، باورهای محدودکننده‌ای در ذهن ما شکل گرفته‌اند؛ باورهایی که ریشه در ناخودآگاه دارند. هرچند سرزنش پدر و مادر، معلم‌ها یا دیگران برای عزت‌نفس پایین وسوسه‌کننده است، اما واقعیت این است که این کار کمکی به حل مشکل نمی‌کند.

ما باید مسئولیت زندگی خودمان را بپذیریم و آگاه باشیم که فارغ از آنچه در گذشته اتفاق افتاده، این توانایی را داریم که داستان زندگی‌مان را از نو بنویسیم و عزت‌نفسی سالم بسازیم. خبر خوب این است که هیچ راز پیچیده‌ای در کار نیست. همه‌چیز به تغییر نگاهی برمی‌گردد که نسبت به خودتان دارید؛ یعنی اصلاح باورهایی که درباره خود، زندگی، توانایی‌ها و ارزش درونی‌تان ساخته‌اید. کتابی که در دست دارید دقیقاً برای همین نوشته شده است.

این کتاب به شما کمک می‌کند از باورهای آسیب‌زننده‌ای مثل «من قربانی ناتوانی هستم و کنترلی بر زندگی‌ام ندارم»، «من به اندازه کافی خوب نیستم»، «من شایسته چیزهای خوب نیستم» یا «در همه ما یک ایراد اساسی وجود دارد» رها شوید.

اگر برای کار کردن روی عزت‌نفس‌تان زمان و انرژی بگذارید، پاداش‌های فوق‌العاده‌ای در انتظار شماست؛ از جمله اعتماد به نفس بیشتر، رابطه‌های اجتماعی سالم‌تر، ارتباط‌های کاری بهتر و در نهایت، رسیدن به صلح درونی با زندگی. انتقاد دیگران آزارتان نخواهد داد. می‌توانید بدون ترس، افکار، احساسات، ارزش‌ها و دیدگاه‌های خود را بیان کنید، چون ارزشمندی‌تان

دیگر وابسته به تایید دیگران نیست. بهتر با چالش‌ها، اضطراب، افسردگی و سختی‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی کنار می‌آیید و در نهایت، شادی و لذت بیشتری را در همه بخش‌های زندگی‌تان تجربه می‌کنید. خوب به نظر می‌رسد، نه؟

## نحوه استفاده از این کتاب

برای استفاده از این کتاب راه‌های مختلفی وجود دارد. پیشنهاد می‌کنم ابتدا کل کتاب را یک بار کامل بخوانید و با مفاهیم آن آشنا شوید. بعضی از این مفاهیم برای‌تان قابل‌قبول و دلنشین خواهند بود و بعضی دیگر شاید در ابتدا سخت یا حتی آزاردهنده به نظر برسند. نگران نباشید، این تجربه فقط مخصوص شما نیست.

بعد از آن، کتاب را برای بار دوم بخوانید و این بار وارد عمل شوید. می‌توانید از ابتدای کتاب شروع کنید و تمرین‌ها را یکی‌یکی انجام دهید، یا ابتدا سراغ تمرین‌هایی بروید که بیشتر دوست‌شان دارید. با سرعت و ریتم خودتان جلو بروید و اجازه ندهید سادگی تمرین‌ها شما را گول بزند. با اینکه بسیاری از ایده‌ها و تمرین‌ها ساده هستند، اما می‌توانند تغییرهای عمیق و قابل‌توجهی در زندگی شما ایجاد کنند.

در هر صورت، فقط خواندن این کتاب کافی نیست. اگر واقعا می‌خواهید عزت‌نفس خود را بهبود دهید، لازم است دست به کار شوید و روی خودتان کار کنید. قول می‌دهم نتیجه‌اش ارزشش را دارد.

و یک نکته مهم از تجربه شخصی من: بیشتر از همه روی مفاهیمی کار کنید که کمترین علاقه را به آن‌ها دارید. بله، درست خواندید. دقیقا همان بخش‌هایی که ذهن‌تان می‌گوید «نه، این به من ربطی ندارد» یا «این درباره من صدق نمی‌کند». خیلی وقت‌ها چیزهایی که بیشترین نیاز را به یاد گرفتن‌شان داریم، همان چیزهایی هستند که در ابتدا در برابرشان مقاومت می‌کنیم و پس می‌زنیم. این واکنش، کار ذهن است.

حالا بیاید سفر شما برای تقویت عزت‌نفس را شروع کنیم... از این مسیر لذت ببرید!

# بخش اول

## کنترل زندگی در دست شماست

### ۱- مسئولیت کامل زندگی‌تان را بپذیرید

دوست من، با دقت بخوان. این یکی از مهم‌ترین درس‌های کل این کتاب برای تقویت عزت نفس توست.

وقتی اوضاع آن‌طور که می‌خواهیم پیش نمی‌رود، معمولاً خیلی زود خدا، کائنات یا آدم‌های دیگر را مقصر می‌دانیم. متأسفم که من باید این را به تو بگویم، اما حقیقت فقط یک چیز است: فقط یک نفر مسئول زندگی توست و آن خود تویی. نه رییس‌ات، نه همسرت، نه پدر و مادرت، نه دوستانت، نه مشتری‌ها، نه وضعیت اقتصاد، نه هوا، نه رییس‌جمهور. فقط خود تو. این واقعیت هم ترسناک است و هم رهاکننده. از همان روزی که دست از سرزنش دیگران برای اتفاق‌های زندگی‌ات برداری، همه‌چیز شروع به تغییر می‌کند. وقتی کنترل زندگی‌ات را به دست می‌گیری و مسئولیت کامل آن را می‌پذیری، رابطه‌هایت به شکل چشمگیری بهتر می‌شوند. مسئولیت‌پذیری یعنی زمام

زندگی را در دست گرفتن. به جای اینکه قربانی شرایط باشی، قدرت ساختن شرایط خودت را به دست می‌آوری یا دست کم این قدرت را پیدا می‌کنی که انتخاب کنی در برابر شرایطی که زندگی پیش پایت می‌گذارد، چگونه رفتار کنی.

در نتیجه، دیگر مهم نیست چه اتفاقی برایت می‌افتد، مهم این است که با چه نگرشی با آن روبه‌رو می‌شوی و این نگرش، انتخاب خود توست. وقتی شرایط زندگی‌ات را گردن دیگران می‌اندازی، در واقع قدرتت را واگذار می‌کنی و به رفتار دیگران وابسته می‌شوی تا زندگی‌ات بهتر شود و دوست من، این اتفاق هرگز نمی‌افتد.

اما وقتی مسئولیت کامل زندگی‌ات را بپذیری، این تو هستی که قدرت تغییر چیزهایی را داری که دوست‌شان نداری. تو کنترل افکار، رفتارها و احساسات را در دست داری. تو انتخاب می‌کنی چه کلماتی به زبان بیاوری، چه برنامه‌هایی ببینی و وقتت را با چه کسانی بگذرانی. اگر از نتیجه‌هایی که می‌گیری راضی نیستی، ورودی‌ها را عوض کن؛ افکارت، احساسات و انتظارات را. حالا دوست من، انتخاب تو چیست؟ می‌خواهی چه کسی باشی؟

## ۲- غر زدن را متوقف کن

خیلی غر می‌زنی؟ اگر جوابت مثبت است، همین حالا از تو می‌خواهم دست نگه داری. غر زدن کاملاً بی‌فایده است و هیچ سودی برایت ندارد. اگر حتی ذره‌ای فایده داشت، خودم تشویقت می‌کردم ادامه بدهی، اما واقعیت این است که هیچ فایده‌ای ندارد. تازه، بیشتر آدم‌هایی که برایشان غر می‌زنی، احتمالاً اصلاً اهمیتی نمی‌دهند. بعضی‌ها حتی ممکن است ته دل‌شان خوشحال شوند که اوضاع تو خوب نیست، چون این‌طوری حال خودشان بهتر می‌شود و کمتر احساس بدبختی می‌کنند.

غر زدن و دلسوزی برای خود، اصلاً جذاب نیست. پس به جای غر زدن درباره یک موضوع، از خودت بپرس چطور می‌توانم بهترش کنم. از وزنت راضی نیستی؟ هر روز نیم ساعت پیاده‌روی کن، ورزش کن و سالم‌تر غذا بخور. وقت دنبال کردن رویاهایت را نداری؟ یک ساعت زودتر بیدار شو و برای خودت یک برنامه صبحگاهی بساز. از زندگی‌ات ناراضی هستی؟ دست از مقصر دانستن پدر و مادر، رییس، دولت یا وضعیت اقتصاد بردار و مسئولیت کامل زندگی‌ات را بپذیر. این عادت سمی غر زدن و انداختن تقصیرها گردن عوامل بیرونی را کنار بگذار و به جای آن، زندگی‌ای را که می‌خواهی بساز. شروع کن به واقعی کردن رویاهایت. آسان نخواهد بود، اما کاملاً شدنی است.

غر زدن درباره «شرایط» را متوقف کن و شروع کن به ساختن شرایط خودت.  
خیلی‌ها قبل از تو این کار را کرده‌اند، پس تو هم می‌توانی.

### ۳- خودت تصمیم بگیر

عجیب نیست که بعضی آدم‌ها همیشه دقیق می‌دانند تو در هر موقعیتی «باید» چه کار کنی؟ آن‌ها همیشه آماده نصیحت کردن هستند، حتی وقتی اصلاً نظرشان را نخواسته‌ای. ماجرا وقتی بدتر می‌شود که زندگی خودشان هیچ هماهنگی‌ای با حرف‌هایشان ندارد. مثلاً کسی که اضافه‌وزن دارد درباره تغذیه سالم به تو توصیه می‌کند، فردی که ورشکست شده درباره مدیریت مالی نظر می‌دهد، یا کسی که زندگی خانوادگی‌اش آشفته است به تو می‌گوید چطور خانواده موفق داشته باشی. این فهرست می‌تواند همین‌طور ادامه پیدا کند. تنها نصیحتی که از چنین آدم‌هایی می‌شود پذیرفت این است: «برعکس کاری که من می‌کنم، عمل کن.»

من در زندگی‌ام یک قانون طلایی دارم: فقط از کسانی مشورت می‌گیرم که به چیزی رسیده‌اند که من هم می‌خواهم به آن برسم. جالب اینجاست که معمولاً همین آدم‌ها هستند که بدون درخواست تو نصیحت نمی‌کنند، اما اگر از آن‌ها نظر بخواهی، با روی باز پاسخ می‌دهند. آن‌ها نظرشان را به تو

تحمیل نمی‌کنند. با این حال، یک نکته کاملاً روشن است: در نهایت، این تو هستی که باید تصمیم بگیری. چیزی که برای دیگران جواب داده، لزوماً برای تو هم جواب نمی‌دهد. شاید لازم باشد آن را با شخصیت و عادت‌های خودت هماهنگ کنی. تو بیشترین شناخت را از زندگی خودت داری و بهتر از هر کسی می‌دانی چه چیزی برایت کار می‌کند.

این کتابی که در دست داری، نمونه خوبی است؛ مجموعه‌ای از صد راهکار که به افراد مختلف کمک کرده عزت‌نفس خودشان را بالا ببرند. وظیفه تو این است که با این راهکارها کار کنی، امتحان‌شان کنی و ببینی کدام یک برای تو نتیجه بهتری دارد و همان‌ها را ادامه بدهی. حتی اگر فقط دو یا سه مورد را انتخاب کنی و به‌طور منظم انجام دهی، بخش بزرگی از مسیر را طی کرده‌ای. وقتی به آن‌ها مسلط شدی، دو یا سه مورد دیگر اضافه کن و همین‌طور جلو برو.

مشکل اینجاست که اگر دیگران به جای تو تصمیم بگیرند، احتمالش خیلی زیاد است که نتیجه‌ها مطابق خواست آن‌ها باشد، نه خواست تو. بدتر از آن، اگر همیشه اجازه بدهی دیگران برایت تصمیم بگیرند، هیچ‌وقت یاد نمی‌گیری خودت تصمیم بگیری.

یک راهکار ساده این است: نظر دیگران را با دقت بشنو، اما در نهایت تصمیم خودت را بگیر. اول به این دلیل که فقط تو از شرایط شخصی‌ات خبر داری و دوم به این دلیل که در نهایت، این تو هستی که باید با پیامدهای تصمیم

کنار بیایی؛ فرقی نمی‌کند چه کسی اول به تو توصیه کرده باشد. پس اگر گاهی هم اشتباه کردی، دست کم اشتباه خودت باشد، نه اشتباهی که دیگران به تو دیکته کرده‌اند. آن‌ها خیلی سریع‌تر از آنچه فکرش را بکنی، مسئولیت را از خودشان سلب می‌کنند.

تصمیم‌های تو همیشه بی‌نقص نخواهند بود و قرار هم نیست باشند. اما همان‌طور که گفتم، خیلی بهتر است اشتباه‌های خودت را مرتکب شوی و از آن‌ها یاد بگیری، تا اینکه همیشه مطابق خواست دیگران زندگی کنی. قبول کن؛ تصمیم‌گیری مستقل، فقط و فقط به نفع توست.

#### ۴- غیبت کردن را کنار بگذار

در مسیر رسیدن به عزت نفس سالم، ناگزیر باید از عادت سمی غیبت کردن دل بکنی. شاید در نگاه اول شنیدن شایعه‌ها و حرف‌های پشت‌پرده درباره دیگران جذاب به نظر برسد، اما همان لحظه ممکن است این سوال در ذهنت شکل بگیرد که کسی که این حرف‌ها را به تو می‌زند، وقتی تو در جمع نیستی، درباره تو چه می‌گوید. دقیقاً همین اتفاق زمانی می‌افتد که خودت نقش پخش‌کننده داستان‌های نه‌چندان خوشایند را بازی می‌کنی. شنونده‌ها ممکن است با خودشان فکر کنند تو پشت سر آن‌ها چه حرف‌هایی می‌زنی.

وقتی غیبت در یک گفتگو شروع می‌شود، چطور می‌توانی با آن برخورد کنی؟ خیلی ساده، موضوع را عوض کن. مثلا بگو: «ترجیح می‌دم درباره خودت بشنوم، توی زندگیت چه خبره؟» یا «ببخشید، من دوست ندارم درباره آدم‌هایی حرف بزنم که الان حضور ندارند.»

غیبت و شایعه، مخرب و آسیب‌زننده هستند. همه ما این را تجربه کرده‌ایم که گاهی یک داستان کاملا بی‌ضرر، وقتی از یک نفر به نفر دیگر منتقل می‌شود، آن قدر تغییر می‌کند که در نهایت به سوءتفاهم‌های بزرگ و دردسرهای جدی می‌رسد.

غیبت را کنار بگذار و به جای آن، گفت‌وگوهای عمیق‌تر و معنادارتر داشته باش. در این صورت، دیگران بیشتر به تو اعتماد می‌کنند و رابطه‌هایت به شکل محسوسی بهتر می‌شود. همه دوست دارند با آدمی رفت‌وآمد کنند که قابل اعتماد و بااصالت است.

## ۵- به تصمیم‌های درستت احترام بگذار

ما خیلی سریع خودمان را به خاطر یکی دو اشتباه و یکی دو تصمیم نادرست، شکنجه می‌کنیم. اما چرا کمتر به همه چیزهایی فکر می‌کنیم که درست پیش رفته‌اند؟ چرا موفقیت‌ها و انتخاب‌های درست‌مان را نادیده می‌گیریم؟

می‌دانی تمرکز چقدر مهم است. پس به جای اینکه مدام خودت را بابت اشتباه‌های گذشته سرزنش کنی - اشتباه‌هایی که دیگر قابل تغییر نیستند، هرچقدر هم خودت را آزار بدهی - توجهت را بگذار روی دستاوردهایت و تصمیم‌های درستی که گرفته‌ای. آن‌ها را ببین و برایشان ارزش قائل شو.

تا اینجا زندگی چه کارهای مهمی انجام داده‌ای؟

اول از همه، هنوز زنده‌ای. همین یعنی حتما خیلی جاها تصمیم درست گرفته‌ای. دیگر چه؟

مدرسه یا دانشگاه را تمام کرده‌ای؟ شاید سفرهای زیادی رفته‌ای و دوستان خوبی داری. شاید فرزندان خوبی بزرگ کرده‌ای. همه این‌ها دستاوردهای تو هستند. حتی عبور از یک کودکی سخت یا پشت سر گذاشتن بحران‌های بزرگ شخصی هم موفقیت‌های مهمی هستند که باید به آن‌ها احترام گذاشت. به چالش‌هایی فکر کن که از آن‌ها عبور کرده‌ای. به شکست‌هایی که دوباره بعدشان روی پا ایستاده‌ای. به موفقیت‌هایی که به دست آورده‌ای. حالا وقتش رسیده که به عقب نگاه کنی و آن‌ها را جشن بگیری.

هرچه بیشتر موفقیت‌های گذشته‌ات را ببینی و به رسمیت بشناسی، عزت‌نفس‌ات بیشتر تقویت می‌شود و چون تمرکزت تغییر می‌کند، فرصت‌های بیشتری هم برای دیدن و جشن گرفتن پیدا خواهی کرد.

## ۶- به خودت ایمان داشته باش

اولین قدم برای بالابردن عزت نفس این است که به خودت باور داشته باشی. لازم است این باور محکم و تزلزل ناپذیر را درون خودت بسازی، چون یک چیز کاملاً روشن است: اگر خودت به خودت ایمان نداشته باشی، چطور انتظار داری دیگران به تو ایمان داشته باشند؟

کنترل باورها و تصویری را که از خودت داری، به دست بگیر. هیچ کس بهتر از خودت نمی‌تواند این کار را انجام دهد.

از همینجا شروع کن به ساختن باور به ارزشمندی‌ات، استعدادهایت و توان بالقوه‌ای که درونت هست. خبر خیلی خوب این است: باور به خود، اکتسابی است. می‌شود آن را یاد گرفت. درست مثل هر مهارت دیگری، به زمان و تمرین نیاز دارد، اما کاملاً قابل ساختن است.

آلبرت بندورا نشان داد که حدود ۵۶ درصد موفقیت یک ورزشکار به میزان امید و باوری بستگی دارد که به موفق شدن خودش دارد. اگر این موضوع در دنیای ورزش جواب می‌دهد، چرا در زندگی تو جواب ندهد؟

اما چطور این باور ساخته می‌شود؟ با تکرار. جملات تاکیدی‌ات را تکرار کن، حتی اگر در ابتدا واقعاً باورشان نداری. مثلاً به جای اینکه بگویی «من به خودم و توانایی‌هایم باور محکم دارم» و منتقد درونی‌ات بلافاصله جواب

بدهد «نه، نداری»، این سوال را بپرس: «چرا من چنین باور محکمی به خودم دارم؟ چرا کارهایی که انجام می‌دهم نتیجه می‌دهند؟» و ناگهان می‌بینی منتقد درونی، جوابی برای گفتن ندارد.

می‌توانی خودت را در ذهن به عنوان انسانی تصور کنی که اعتماد عمیقی به خودش دارد. یا از روش «وانمود کن تا تبدیل شوی» استفاده کنی؛ یعنی طوری رفتار کنی، راه بروی و حرف بزنی که انگار همین حالا هم چنین باوری داری. کم‌کم این رفتار، تبدیل به واقعیت می‌شود.

## ۷- دیگران را مقصر مشکلات ندان

دیگر دست از سرزنش دیگران بردار؛ برای چیزهایی که داری یا نداری، برای احساس‌هایی که تجربه می‌کنی یا نمی‌کنی. مقصر دانستن دیگران هیچ نتیجه‌ای ندارد و فقط آدم‌های اطرافت را کلافه می‌کند. بپذیر که مسئول عزت‌نفس خودت هستی. می‌توانی پدر و مادر، معلم‌ها، رابطه‌های شکست‌خورده، دولت یا رییس قبلی‌ات را مقصر بدانی، اما از امروز به بعد فقط یک نفر مسئول ساختن عزت‌نفس توست و آن خودت هستی.

وقتی دیگران را بابت اتفاق‌های زندگی‌ات مقصر می‌کنی، در واقع قدرتت را به آن‌ها می‌دهی. خودت را در نقش قربانی قرار می‌دهی و منتظر می‌مانی

«دیگران» اوضاع را درست کنند. آن‌ها باید تغییر کنند و خب، این معمولا هرگز اتفاق نمی‌افتد. دوست من، این شیوه زندگی واقعا دردناک است؛ زندگی‌ای که همیشه به خواست و رفتار دیگران وابسته است. قدرتت را واگذار نکن و مسئولیت زندگی‌ات را بپذیر. مقصر دانستن دیگران فقط شکل دیگری از بهانه‌تراشی برای یک زندگی ناراضی‌کننده است. ساختن یک زندگی موفق با تکیه بر بهانه‌ها غیرممکن است.

تو تنها فردی هستی که مسئول انتخاب‌ها و تصمیم‌هایت است. بیشتر اتفاقی‌هایی که در زندگی‌ات می‌افتد، نتیجه تصمیم‌ها و کارهای گذشته خودت است. مسئولیتش را بپذیر و جلو برو. اگر مشکل را کاملا بیرون از خودت و حاصل رفتار دیگران بدانی، حل آن هم فقط به بیرون وابسته می‌شود و در این حالت، تو هیچ نقشی در حل مسئله نداری. به همین دلیل باید مالک مشکل باشی. وقتی حل مسئله در دستانت باشد، آن وقت می‌توانی واقعا آن را حل کنی. تنها کسی که می‌تواند تو را خوشحال کند و تنها کسی که مسئول موفقیت و عزت نفس توست، خود تویی.

البته مقصر دانستن پدر و مادر برای همه شکست‌ها و عزت نفس پایین، خیلی راحت است. حتی وسوسه‌کننده است. اما سالم نیست و جلوی رشد تو را می‌گیرد. واقعا می‌خواهی حرفی که مادرت، پدرت یا معلمی بیست سال پیش زده، امروز زندگی‌ات را تعریف کند؟

لطفا نگذار این اتفاق بیفتد. مسئولیت را بپذیر. آن‌ها را ببخش. بیشترشان بهتر نمی‌دانستند. به‌جای اینکه بگویی «عزت‌نفس پایین من تقصیر مادرم است» و هیچ کاری نکنی، خیلی ساده شروع کن به کار کردن روی عزت‌نفس‌ات با تمرین‌های همین کتاب. قدم به قدم. حالت بهتر می‌شود و مطمئن باش، ارزشش را دارد.

## ۸- دیگران را نقد نکن

با دیگران طوری رفتار کن که دوست داری با خودت همان‌طور رفتار شود. آیا از اینکه مورد انتقاد قرار بگیری خوشت می‌آید؟ حدس من این است که نه. (اگر خوشت می‌آید، تبریک می‌گوییم؛ احتمالاً عزت‌نفس سالمی داری.)

در برابر وسوسه انتقاد کردن مقاومت کن. انتقاد، سرگرمی خطرناکی است. شاید در لحظه حس رضایت، هیجان یا حتی برتری به تو بدهد، اما در بلندمدت ممکن است دوستان ارزشمندت را از دست بدهی و حتی برای خودت دشمن درست کنی. انتقاد مداوم یکی از عادت‌های آدم‌های سمی است؛ همان‌هایی که خودت هم دوست نداری اطرافت باشند. پس اگر زیاد انتقاد می‌کنی، یک روز ممکن است دیگران هم نخواهند کنارت باشند.

تمرکز دائمی روی ضعف‌های دیگران خطرناک است. ممکن است آنقدر به این نگاه عادت کنی که یک روز همین تیغ را علیه خودت به کار ببری. انتقاد کردن رفتاری کاملاً بی‌ثمر است. منفی‌گرایی‌ای که پخش می‌کنی، هم شادی خودت را کم می‌کند و هم حال و هوای اطرافیان را. دست از نگرانی درباره ایرادهای دیگران بردار و تمرکزت را روی خودت بگذار. آنقدر مشغول بهترکردن زندگی‌ات شو که وقتی برای نقد دیگران نداشته باشی و همیشه این جمله را در خاطرت نگه دار: کسانی که می‌توانند، عمل می‌کنند؛ کسانی که نمی‌توانند، انتقاد می‌کنند.

## ۹- قضاوت کردن را متوقف کن

در مسیر رسیدن به زندگی شادتر و رضایت‌بخش‌تر و ساختن عزت‌نفس سالم، یکی از عادت‌های سمی که باید پشت سر بگذاری، قضاوت کردن دیگران است. قضاوت معمولاً دست در دست سرزنش و غرزدن می‌آید و نمی‌گذارد به آرامش بررسی یا عزت‌نفس‌ات رشد کند. دیگران را بدون قضاوت و بدون انتظار بپذیر. قبل از اینکه درباره کسی نظر بدهی، یک لحظه خودت را جای او بگذار؛ همان‌طور که دوست داری دیگران هم قبل از قضاوت تو، خودشان را جای تو بگذارند.

هر کسی که در مسیر زندگی با او روبه‌رو می‌شوی، درگیر نبرد مخصوص به خودش است؛ نبردی که ما اغلب هیچ تصویری از آن نداریم، همان‌طور که آن‌ها هم نمی‌دانند تو با چه چیزهایی دست‌وپنجه نرم می‌کنی. پس قضاوت را کنار بگذار و کمی همدلی نشان بده. گفتنش ساده‌تر از انجام دادنش است، اما راه دیگری وجود ندارد.

جالب است بدانی هر بار که کسی را قضاوت می‌کنی، در واقع داری خودت را قضاوت می‌کنی. چیزهایی که بیشترین آزار را از آن‌ها در دیگران می‌بینی، اغلب همان چیزهایی هستند که در درون خودت تو را اذیت می‌کنند. پس کمی روی آن‌ها فکر کن. نسبت به چیزهایی که در دیگران آزارت می‌دهند، آگاه باش و از آن‌ها درس بگیر.

دوستی داری که همیشه دیر می‌رسد و این موضوع کلافه‌ات می‌کند؟ خودت چطور؟ وقت‌شناس هستی؟ یا شاید بیش‌ازحد وقت‌شناسی و بد نیست کمی انعطاف‌پذیرتر شوی. یک بار دوستی به من شکایت می‌کرد که مشتری‌هایش همیشه در آخرین لحظه قرارها را لغو می‌کنند، در حالی که خودش بارها قرارهای ما را در لحظه آخر به هم زده بود، بدون اینکه متوجه این شباهت باشد.

فهرستی از چیزهایی که بیشترین آزار را از آن‌ها در دیگران می‌بینی تهیه کن و کمی درباره‌شان تأمل کن. این‌ها چه چیزی درباره خودت به تو می‌گویند؟

## ۱۰- احساس گناه را رها کن

احساس گناه یکی از ویرانگرترین هیجان‌هاست و جهان پراست از آدم‌هایی که زیر بار گناه زندگی می‌کنند. بدتر از همه اینکه این احساس، در اغلب موارد کاملاً غیرضروری است. می‌شود یک کتاب کامل درباره بی‌فایده بودن احساس گناه نوشت. اگر قرار بود فقط چند دقیقه احساس گناه کنیم و بعد به زندگی‌مان ادامه بدهیم، مسئله‌ای نبود، اما متأسفانه بسیاری از ما با احساس گناه مزمن زندگی می‌کنیم. تقریباً همیشه و بابت همه چیز احساس گناه داریم و این ضربه سنگینی به عزت‌نفس ما می‌زند.

اول اینکه احساس گناه تمام تمرکزت را روی اشتباه‌هایت می‌برد، نه روی همه کارهایی که درست انجام می‌دهی. دوم اینکه این حس دردناک کم‌کم باعث می‌شود به خودت به عنوان یک انسان شک کنی و این برای عزت‌نفس، کاملاً سمی است.

چرا این قدر زیاد احساس گناه می‌کنیم؟ چون از کودکی به این احساس شرطی شده‌ایم. آگاهانه یا ناآگاهانه، خانواده، دوستان، جامعه، مدرسه، عزیزان و حتی مذهب، سال‌ها احساس گناه را در ما تقویت کرده‌اند و با سیستم پاداش و تنبیه آن را جا انداخته‌اند. در کودکی، مدام رفتار بد ما را یادآوری می‌کردند و ما را با بچه‌هایی مقایسه می‌کردند که «خیلی بهتر»

رفتار می‌کردند. از احساس گناه برای کنترل و دستکاری ما استفاده می‌شد. ماهرترین افراد در دستکاری دیگران می‌دانند اگر کسی را به اندازه کافی دچار احساس گناه کنند، می‌توانند او را وادار به هر کاری بکنند تا دوباره تایید شود.

جمله‌هایی مثل «مردم چی می‌گن؟»، «آبرو مون رفت!»، «ما رو ناامید کردی»، «ادب کجاست؟» ابزارهای رایج این کار بودند. عزیزان ما هم از جمله آشنای «اگه واقعا منو دوست داشتی، فلان کار رو می‌کردی» استفاده می‌کردند و ما هم خیلی زود یاد گرفتیم جمله معروف «بابا مامان فلانی اجازه می‌دن» را علیه والدین خودمان به کار ببریم.

مشکل اینجاست که ادامه این رفتارها باعث می‌شود حتی وقتی هیچ کار اشتباهی نکرده‌ایم، باز هم احساس گناه کنیم. برای مدت طولانی، احساس گناه با «اهمیت دادن» گره خورده است. انگار اگر واقعا اهمیت بدهی، باید احساس گناه کنی و اگر احساس گناه نکنی، آدم بدی هستی. هیچ چیز از این دورتر از واقعیت نیست.

احساس گناه شکل‌های مختلفی دارد: احساس گناه والد نسبت به فرزند، فرزند نسبت به والد، احساس گناه در روابط عاطفی، احساس گناه القاشده از طرف جامعه، احساس گناه جنسی، احساس گناه مذهبی و مخرب‌ترین نوع آن، احساس گناهی که خودمان به خودمان تحمیل می‌کنیم. در این حالت، ما خودمان خودمان را مجازات می‌کنیم. خیلی وقت‌ها با احساس

گناه می‌خواهیم نشان بدهیم که از کاری که کرده‌ایم پشیمانیم، اما در عمل داریم خودمان را بابت چیزی که گذشته و دیگر قابل تغییر نیست، شکنجه می‌کنیم. نتیجه‌اش این می‌شود که حرفی را می‌زنیم که دیگران دوست دارند بشنوند، کاری را می‌کنیم که آن‌ها می‌خواهند و مدام سعی می‌کنیم دیگران را راضی نگه داریم تا تصویر خوبی از خودمان بسازیم.

خلاصه اینکه احساس گناه هیچ خدمتی به تو نمی‌کند. فقط آسیب عاطفی واقعی به تو می‌زند و باعث می‌شود احساس بی‌ارزشی کنی. همین حالا این توهم احساس گناه را متوقف کن. این بهترین کاری است که می‌توانی برای خودت انجام بدهی.

احساس گناه تو را زندانی گذشته نگه می‌دارد و نمی‌گذارد در زمان حال زندگی کنی. بین احساس گناه و یاد گرفتن از اشتباه‌ها تفاوت بزرگی وجود دارد. احساس گناه همیشه با تنبیه همراه است؛ تنبیهی که می‌تواند خودش را به شکل افسردگی، احساس ناکافی بودن، کمبود اعتماد به نفس، عزت نفس پایین و ناتوانی در دوست داشتن خود و دیگران نشان بدهد.

خبر خوب این است که هرچه بیشتر روی عزت نفس، اصالت خودت و بودن در کنار آدم‌های درست کار کنی، احساس گناه کمتر و کمتر می‌شود. هر وقت احساس گناه سراغت آمد، به خودت یادآوری کن که این احساسی غیرضروری است. از اشتباهت درس بگیر و ادامه بده. همین. کار دیگری لازم نیست انجام بدهی.

## ۱۱- به منتقد درونی‌ات گوش نده

بدترین دشمنی که در تمام زندگی با او روبه‌رو می‌شوی، همان کسی است که وقتی در آینه نگاه می‌کنی، مستقیم به چشمت زل می‌زند. او درست بین دو گوش تو نشسته و اسمش ذهن یا مغز است. هیچ‌کس به اندازه خودت تو را سخت‌گیرانه و بی‌رحمانه قضاوت نمی‌کند. برای ساختن عزت نفس سالم، باید منتقد درونی‌ات را مهار کنی.

همان صدای کوچک و آزاردهنده‌ای که مدام اشتباه‌هایت را یادآوری می‌کند و هر بار که چیزی طبق برنامه پیش نمی‌رود، عزت نفس‌ات را خرد می‌کند. همان صدایی که دائم می‌گوید: «باید این کار رو می‌کردم»، «چرا اون کار رو نکردم؟»، «مشکل من چیه؟»، «می‌دونستم شکست می‌خورم»، «من به اندازه کافی خوب نیستم» و جمله‌هایی از این جنس که انگار پایانی ندارند. بدترین بخش ماجرا این است که نمی‌توانی از این صدا فرار کنی. خاموش کردنش هم ساده نیست. پس چاره‌ای نداری جز اینکه روبه‌رویش بایستی و یاد بگیری چطور نگذاری کنترلت کند. حرف‌های منفی این صدای درونی را بشنو، اما باورش‌ان نکن. به صدای درونی دیگری بیشتر گوش بده؛ صدایی که همیشه حامی توست، تو را می‌فهمد و به تو ایمان دارد. صدایی که مهربان، دلسوز و حمایت‌گر است و همیشه تشویقت می‌کند و انگیزه می‌دهد.

معمولا وقتی مشغول کاری هستی و ناگهان دچار تردید می‌شوی یا انرژی ات افت می‌کند، وقتی گیر می‌کنی، خسته یا کلافه می‌شوی، همان لحظه است که منتقد درونی شروع به حرف زدن می‌کند. گوش بده، اما جدی‌اش نگیر. با او نجنگ. جوابش را بده، اما ساده و بی‌اهمیت؛ مثلا بگو: «خب که چی؟»، «مهم نیست»، «حوصله‌ات رو ندارم»، «برو کنار بذار من کارم رو بکنم». بعد، بدون توجه به حرف‌هایش، کارت را ادامه بده و جلو برو.

هرچه آگاهی‌ات نسبت به منتقد درونی بیشتر شود، قدرت آسیب زدن او کمتر می‌شود. قاضی درونت را شناسایی کن. وقتی شناختی‌اش، می‌فهمی چطور باید از ذهنت بیرون نگاهش داری.

خبر خوب این است که هرچه بیشتر با جملات تاکیدی، جشن گرفتن موفقیت‌های گذشته، مدیتیشن و روش‌های دیگر روی عزت‌نفس‌ات کار کنی، صدای منتقد درونی ضعیف‌تر می‌شود. عزت‌نفس پایدار از شناخت خودت می‌آید؛ از اینکه بدانی واقعا چه کسی هستی و همان را بپذیری.

اجازه نده این منتقد درونی، خوبی ذاتی تو را از تو بدزدد، ارزشمندی‌ات را زیر سوال ببرد یا به استعدادت شک بیندازد. نگذار بذرت تردید و آشفتگی را در ذهنت بکارد. دروغ‌هایش درباره اینکه کسی دوستت ندارد یا برای کسی مهم نیستی را باور نکن؛ تو مهم هستی.

## ۱۲- دست از رقابت بردار

با اینکه ممکن است اینطور به نظر برسد، زندگی میدان رقابت نیست. تنها کسی که واقعا با او در رقابت هستی، خودِ دیروز توست؛ با تمرکز بر انسانی که می‌خواهی به او تبدیل شوی. موضوع، شکست دادن دیگران نیست؛ موضوع این است که با خودت در صلح باشی و به طور پیوسته خودت را رشد بدهی.

می‌گویند دنیا جای رقابت است، اما در واقع فقط برای کسانی این‌طور است که مدام احساس می‌کنند باید رقابت کنند. سال‌ها به ما القا کرده‌اند که رقابت سالم است، رقابت ضروری است، رقابت به زندگی معنا، هدف و جهت می‌دهد. اما واقعیت این است که این حرف‌ها درست نیست.

وقتی به خودت و توانایی‌هایت اطمینان داری، آیا واقعا نیاز داری رقابت کنی؟ آیا لازم است از دیگران بهتر باشی؟ آیا مدام خودت را با اطرافیانت مقایسه می‌کنی؟ آیا برای اینکه بفهمی چقدر خوب عمل می‌کنی، به تایید دیگران نیاز داری؟

کسی که عزت‌نفس بالایی دارد، نیازی به رقابت احساس نمی‌کند. لازم نیست از کسی بهتر باشد و برای احساس ارزشمندی، به تایید بیرونی احتیاج ندارد. حتی برای خوب انجام دادن کارها هم دنبال پاداش نیست، چون می‌داند

بهترین تلاشش را کرده و خوب می‌فهمد که اصل ماجرا نتیجه نیست، بلکه مسیر است. فردی با عزت نفس سالم، توان بالقوه خود را همان‌طور که هست می‌شناسد و برای رسیدن به کیفیت و تعالی در زندگی‌اش تلاش می‌کند. تنها رقابت او با خودش است. هدفش رشد شخصی بیشتر و رسیدن به بهترین نسخه خود در هر کاری است که انجام می‌دهد. به چنین انسانی تبدیل شو و رقابت را کنار بگذار.

### ۱۳- به قولت پایبند بمان

پایبند بودن به قول و قرارها یکی از راه‌های تقویت عزت نفس است که اغلب کاملاً نادیده گرفته می‌شود. هر تعهدی که می‌دهی، حتی اگر خطاب به دیگران باشد، در نهایت تعهدی است که به خودت داده‌ای. وقتی به قول‌ها و تعهدهایت عمل نمی‌کنی، کم‌کم اعتماد به خودت را از دست می‌دهی. هر بار که دروغ می‌گویی، فریب می‌دهی یا صادق نیستی، بهای روانی و احساسی سنگینی می‌پردازد. در واقع این پیام را به خودت می‌فرستی: «حرف من ارزشی ندارد، پس خودم هم ارزشی ندارم.» اجازه نده ارزشمندی‌ات زیر سوال برود؛ به تعهدهایت عمل کن. در هر کاری که انجام می‌دهی، بیش از انتظار عمل کن و قول‌هایی نده که از پس‌شان برنمی‌آیی.

اگر گفته‌ای جایی خواهی بود، واقعا همان جا حاضر شو. اگر گفته‌ای احساسی داری، از ته دل منظورت همان باشد. اگر گفته‌ای کاری را انجام می‌دهی، انجامش بده. دروغ نگو. اگر فهمیدی نمی‌توانی یا نمی‌خواهی کاری را انجام بدهی، همان ابتدا صادقانه بگو. با احساسات دیگران بازی نکن. اگر می‌خواهی دیگران و خودت به تو اعتماد کنند، حقیقت را نیمه‌کاره نگو.

در گفت‌وگوهايت خیلی آگاه باش. آیا فقط برای تحت تاثیر قرار دادن دیگران حرف می‌زنی یا واقعا خودت هستی؟ وقتی راست می‌گویی، این پیام را به خودت می‌دهی که حرف‌هایت ارزشمندند و مهم‌اند. یعنی خودت مهمی. اما وقتی دروغ می‌گویی یا مدام در حال نمایش دادن هستی، در واقع به خودت می‌گویی: «من همین‌طوری که هستم کافی نیستم. باید کس دیگری باشم تا دیگران دوستم داشته باشند.» و همین، عزت نفس و اعتماد به نفس را تضعیف می‌کند.

به جای اینکه وعده‌هایی بدهی که توان انجام‌شان را نداری، به جای قول‌های بزرگ و نتیجه‌های متوسط، مسیر برعکس را انتخاب کن: کمتر قول بده و بیشتر عمل کن. این کار نه تنها ارزش شخصی تو را در نگاه دیگران بالا می‌برد، بلکه در چشم سخت‌گیرترین منتقدت، یعنی خودت، هم جایگاهت را محکم‌تر می‌کند. دیگران احساس خوبی خواهند داشت، چون انگار همیشه فراتر از انتظارشان عمل می‌کنی و یک قدم اضافه برمی‌داری. در عین حال، استرس کمتری تجربه می‌کنی و آرامش بیشتری خواهی داشت.

## ۱۴- دست به کار شو و عملی‌اش کن

یوهان ولفگانگ فون گوته<sup>۱</sup> صدها سال پیش به خوبی این را فهمیده بود که می‌گفت: «هر کاری که می‌توانی انجام بدهی، یا رویایش را داری، از همین حالا شروع کن. جسارت، نبوغ و قدرت و جادویی در خود دارد.»

آیا برای زندگی‌ات برنامه‌ریزی می‌کنی و بعد وقتی همه‌چیز آن‌طور که انتظار داشتی پیش نمی‌رود، ناامید می‌شوی؟ اگر این اتفاق زیاد برایت می‌افتد، احتمالاً یک عنصر اساسی را جا انداخته‌ای. خیال‌پردازی درباره آینده و برنامه‌ریزی برای آن عالی است، اما کافی نیست. برای اینکه رویاهایت را به واقعیت تبدیل کنی، باید دست به کار شوی.

اگر می‌خواهی به هدف‌هایت برسی، باید برایش تلاش کنی و از همه مهم‌تر، باید اقدام کنی. نشستن روی مبل و فقط تصور و تجسم یک زندگی بهتر، تو را به جایی نمی‌رساند. اقدام کردن و به حرکت درآوردن کارها، یکی از رازهای اصلی موفقیت و خوشبختی در زندگی است. فقط حرف زدن درباره رویاها، برنامه‌ها و هدف‌ها کافی نیست. آنچه اهمیت دارد، نتیجه است و بدون عمل، نتیجه‌ای در کار نیست. بزرگ‌ترین تفاوت میان کسانی که به هدف‌هایشان می‌رسند و کسانی که درجا می‌زنند، «اقدام» است. افراد موفق،

۱ یوهان ولفگانگ فون گوته (Johann Wolfgang von Goethe): شاعر، ادیب، نویسنده، نقاش، محقق، انسان‌شناس، فیلسوف، و سیاستمدار آلمانی بود.

اهل عمل اند و به طور مداوم دست به کار می‌شوند. اگر اشتباه کنند، از آن یاد می‌گیرند و ادامه می‌دهند و اگر با جواب رد روبه‌رو شوند، دوباره تلاش می‌کنند. تو هم اهل عمل باش. اگر واقعا چیزی را می‌خواهی، به احتمال زیاد باید بلند شوی، وارد میدان شوی و برای به دست آوردنش تلاش کنی.

## ۱۵- حرف زدن را متوقف کن، شروع به عمل کن

کارل گوستاو یونگ<sup>۱</sup> به درستی گفته است: «تو همان چیزی هستی که انجام می‌دهی، نه آنچه می‌گویی قرار است انجام بدهی.»

آدم‌های زیادی هستند که می‌خواهند دنیا را تغییر بدهند، اما هرگز قلمی به دست نگرفته‌اند تا کتابی بنویسند، مقاله‌ای منتشر کنند یا قدمی واقعی بردارند. غر زدن درباره سیاست‌مداران خیلی ساده‌تر است از اینکه خودت وارد عرصه سیاست شوی یا نقشی فعال در آن داشته باشی.

زندگی‌ات در دستان خودت است، پس عمل کردن به ایده‌هایت را شروع کن. لازم نیست از همان ابتدا سراغ چالش‌های بزرگ بروی.

۱ کارل گوستاو یونگ (Carl Gustav Jung): روان‌پزشک و روان‌کاو اهل سوئیس بود که روان‌شناسی تحلیلی را بنیان‌گذاری کرد.

انجام کارهای کوچک اما پیوسته، آن هم هر روز، می‌تواند نتیجه‌های بزرگی بسازد. جرئت انجام کارهایی را که می‌خواهی داشته باش؛ قدرت انجام‌شان را هم در مسیر پیدا می‌کنی. و مهم‌تر از همه: همین حالا شروع کن. یادت باشد: عمل، خیلی بلندتر از حرف سخن می‌گوید. کسانی که فقط درباره کارهایی که «می‌خواهند» انجام بدهند حرف می‌زنند اما دست به کار نمی‌شوند، درجا می‌زنند. بدتر از آن، این است که این فاصله میان حرف و عمل، عزت نفس آن‌ها را هم به تدریج تخریب می‌کند. هر بار که چیزی می‌گویی و انجامش نمی‌دهی، عزت نفس‌ات ضربه می‌خورد. باید بین گفته‌ها و کرده‌هایت هماهنگی وجود داشته باشد. وقتی حرف می‌زنی اما دنبالش را نمی‌گیری، در واقع به خودت این پیام را می‌دهی: «حرف من مهم نیست. اهمیتی ندارد.»

بیش از این منتظر نمان. لحظه درست هیچ‌وقت از راه نمی‌رسد. با همان چیزی که داری شروع کن و قدم به قدم جلو برو. همان‌طور که مارتین لوتر کینگ گفته است: «اولین قدم را با ایمان بردار. لازم نیست تمام پله‌ها را ببینی، فقط قدم اول را بردار.»

حرف زدن بس است. شروع به عمل کن. همین حالا.

## ۱۶- تعلل در رسیدن به هدف‌های را کنار بگذار

در حالی که بعضی‌ها فقط رویای موفقیت را در سر می‌پرورانند، بعضی دیگر صبح زود بیدار می‌شوند و برایش تلاش می‌کنند. جالب اینجاست که اغلب درست در همان زمانی که بیش از هر چیز به عمل و تغییر نیاز داریم، در برابر آن مقاومت می‌کنیم. برای متوقف کردن تعلل، کمی انضباط لازم است، اما پاداشش بسیار بزرگ است. به تعویق انداختن کارها، آن‌ها را سخت‌تر و ترسناک‌تر می‌کند. هیچ‌چیز آزاردهنده‌تر و استرس‌زاتر از کارهای نیمه‌تمامی نیست که مدام در ذهن می‌چرخند. انگار باری اضافه روی شانه‌های گذاشته شده که اجازه نمی‌دهد از لحظه حال لذت ببری.

تعلل را متوقف کن. تعلل فقط اضطراب می‌سازد. اغلب می‌بینی کارهایی که مدت‌ها عقب انداخته‌ای، در واقع خیلی سریع قابل انجام بوده‌اند و بعد از انجام‌شان احساس سبکی و آرامش می‌کنی. تعلل یعنی فرار از کاری که باید انجام شود. یعنی عقب انداختن کارها با این امید که بدون دخالت تو درست شوند. اما مشکل اینجاست که اغلب اوقات، مسائل خودبه‌خود بهتر نمی‌شوند؛ بدتر می‌شوند. در بسیاری از موارد، ریشه تعلل ترس است؛ ترس از رد شدن، ترس از شکست و حتی ترس از موفقیت. گاهی هم احساس فشار و آشفته‌بودن باعث آن می‌شود.

تو زمانی دچار تعلل هستی که:

- هیچ کاری نمی‌کنی، در حالی که می‌دانی باید کاری انجام بدهی.
- مشغول کاری کم‌اهمیت‌تر از کاری هستی که واقعا باید انجام شود.
- یا حتی کاری مهم‌تر انجام می‌دهی تا از کاری که واقعا وظیفه‌ات است فرار کنی.

راز شروع کردن، خیلی ساده است: شروع کن. فقط شروع کن. اغلب همین که حرکت را آغاز می‌کنی، آن قدر شتاب می‌گیری که ادامه دادن آسان‌تر می‌شود. فقط روی برداشتن قدم اول تمرکز کن. یک قدم کوچک، بعد قدم بعدی و بعد یکی دیگر. همین قدم‌های کوچک خیلی زود تبدیل به نتیجه می‌شوند.

تنها تفاوت میان کسانی که به هدف‌هایشان می‌رسند و کسانی که نمی‌رسند، میان افراد موفق و ناموفق، فقط یک چیز است: اقدام کردن. همین حالا شروع کن. یک سال بعد، از خودت بابت شروع امروزت تشکر خواهی کرد. تنها تفاوت میان کسی که می‌خواهی باشی و کسی که الان هستی، کارهایی است که از امروز به بعد انجام می‌دهی. عمل‌های تو هستند که تو را به آنجا می‌رسانند. این مسیر آسان نخواهد بود. درد خواهد داشت. به اراده، تعهد، صبوری و تصمیم‌های سخت نیاز داری. شاید حتی مجبور شوی بعضی آدم‌ها را از زندگی‌ات کنار بگذاری.

خیلی وقت‌ها رها کردن راحت‌تر به نظر می‌رسد و بارها وسوسه می‌شوی تسلیم شوی، اما یک چیز را به یاد داشته باش: وقتی به هدفت برسی، همه این فداکاری‌ها ارزشش را خواهد داشت.

هر وقت وسوسه شدی کارها را عقب بیندازی، از خودت بپرس: «بهای تعلل در انجام این کار چیست؟ آیا ارزش دارد به خاطر کاری که می‌توانستم در یک یا دو ساعت تمامش کنم، خودم را درگیر استرس و بی‌خوابی کنم؟» بهترین زمان برای شروع هر کاری، همیشه همین حالاست.

# بخش دوم

## کار درونی

### ۱- خودت را بشناس

همه چیز از شناخت خودت شروع می‌شود. این همان «آغاز همه خرد» است. اولین قدم برای کار کردن روی عزت‌نفس، شناختن خودت است؛ شناخت خواسته‌هایت، ارزش‌هایت، دیدگاهت نسبت به دنیا، آدم‌های اطرافت و از همه مهم‌تر، نظری که درباره خودت داری.

بیشتر وقت‌ها این دیدگاه‌ها و ارزش‌ها تحت تاثیر تربیت ما شکل گرفته‌اند. به همین دلیل تشخیص اینکه واقعا متعلق به خودمان هستند یا توسط خانواده، مذهب، فرهنگ یا جامعه به ما تحمیل شده‌اند، کار ساده‌ای نیست. اما هرچه که باشند و از هر جا آمده باشند، تا زمانی که آگاهانه روی شناخت خودمان کار نکنیم، نمی‌توانیم این تفاوت را بفهمیم.

لازم است جهت خودمان را پیدا کنیم، مسیر مخصوص خودمان را بشناسیم و در نهایت، به هدف و معنای شخصی زندگی مان برسیم. این کار مهم را عقب نینداز؛ همان اشتباهی که من سالها مرتکبش شدم. وقتی شروع کردم به شناختن خودم، زندگی ام فراتر از چیزی که تصورش را می کردم بهتر شد. پرسش های زیر می توانند به تو کمک کنند خودت را عمیق تر بشناسی. با صداقت به آنها پاسخ بده:

- چه چیزی در زندگی به تو انرژی می دهد؟
- چه چیزهایی را واقعا می خواهی؟
- آیا برای تبدیل بزرگترین آرزوهایت به واقعیت تلاش می کنی؟
- واقعا از انجام چه کارهایی لذت میبری؟
- از انجام چه کارهایی خوست نمی آید؟
- آیا در زندگی کارهایی انجام می دهی که دوست شان نداری؟ چرا؟
- نقاط قوت تو چیست و چطور می توانند به تو کمک کنند از سختی ها عبور کنی؟
- نقاط ضعف تو کدام اند؟

این تمرین فقط برای خودت است. نظر دیگران را نپرس، خودت را با کسی مقایسه نکن، فقط خودت را با گذشته خودت مقایسه کن و ببین چقدر رشد کرده ای و از خودت بپرس چطور می توانی این رشد را ادامه بدهی.

ریسک کن. اشتباه کن. شروع کن به گرفتن تصمیم‌های کوچک بدون کمک یا نظر دیگران. از خودت بپرس «چرا» و بعضی از نگرش‌های خودت یا دیگران را بررسی کن.

## ۲- اول خودت را دوست داشته باش

می‌خواهی عزت‌نفس‌ات را سریع‌تر بالا ببری؟ یاد بگیر اول خودت را دوست داشته باشی. خوددوستی یکی از ستون‌های اصلی عزت‌نفس است. هرچه خوددوستی بیشتر شود، عزت‌نفس هم قوی‌تر می‌شود.

مشکل اینجاست که در جامعه ما خوددوستی را با خودخواهی، غرور و خودشیفتگی یکی گرفته‌اند و این کاملاً نادرست است. غرور و خودشیفتگی نشانه عزت‌نفس نیستند، بلکه معمولا علامت کمبود آن هستند.

در این بخش قرار است درباره خوددوستی واقعی صحبت کنیم. هرچه تا امروز از پدر و مادر، معلم‌ها یا واعظ‌ها شنیده‌ای، فعلا کنار بگذار، ذهنت را باز نگه دار و وارد این فصل از خوددوستی شو.

به ما گفته‌اند همسایه‌ات را مثل خودت دوست داشته باش، اما واقعیت این است که اغلب ما همسایه را دوست داریم، ولی خودمان را نه. خوبی‌های دیگران را به راحتی می‌بینیم، اما همان خوبی‌ها را در خودمان نادیده می‌گیریم.

مهم‌ترین رابطه زندگی‌مان را رها کرده‌ایم؛ رابطه با خودمان.  
از این به بعد، قانون طلایی عزت‌نفس تو این است: خودت را همان‌طور دوست داشته باش که همسایه‌ات را دوست داری. همان‌قدر که دیگران را می‌بخشی، خودت را هم ببخش. خودت را دوست داشته باش تا دیگران هم کم‌کم دوستت داشته باشند. اگر اول خودت را دوست نداشته باشی، نمی‌توانی واقعا دیگران را دوست داشته باشی. خودت را همان‌طور که هستی بپذیر و یادت باشد برای عالی بودن، لازم نیست کامل باشی.  
زمان بیشتری را با مهم‌ترین آدم زندگی‌ات، یعنی خودت، بگذران. از رفتن به سینما با بهترین همراهی که می‌توانی تصور کنی لذت ببر. با تنها بودن راحت شو. جایی برای خودت پیدا کن که بتوانی از شتاب زندگی روزمره فاصله بگیری و به خودت اجازه بده خودت باشی. به خودت اجازه بده انسان باشی.  
ارزش خودت را به عنوان یک انسان بشناس. بدان که شایسته احترام هستی. اگر اشتباه کردی، خودت را سرزنش نکن. بپذیرش، از آن درس بگیر و به خودت قول بده تمام تلاشت را بکنی که تکرارش نکنی. همین.  
کمی خودخواه باش؛ نه خودمحور، بلکه خودخواه به معنای سالمش. فقط وقتی حال خودت خوب باشد، می‌توانی این حال خوب را به اطرافت منتقل کنی. وقتی احساس خوبی داری، همه سود می‌برند. همسر، فرزند، دوست و اطرافیانت نسخه بهتری از تو را تجربه خواهند کرد.  
همه‌چیز از دوست داشتن خودت شروع می‌شود.

### ۳- احساسات را بپذیر

تو برده احساسات نیستی، حتی اگر گاهی واقعا این طور به نظر برسد. تنها کسی که مسئول احساسات توست، خودت هستی. این دیگران نیستند که احساسات را می‌سازند؛ واکنش تو به حرف‌ها و رفتارهای دیگران است که احساسات را شکل می‌دهد. احساسات از افکار تو می‌آیند و تا اینجا یاد گرفته‌ای که می‌توانی افکارت را تمرین بدهی و هدایت کنی. احساس، انرژی در حال حرکت است؛ واکنشی جسمی به یک فکر. وقتی بتوانی افکارت را مدیریت کنی، می‌توانی احساسات را هم مدیریت کنی. لازم نیست از احساسات بترسی. آن‌ها بخشی از تو هستند، اما خود تو نیستند.

بسیار مهم است یاد بگیری احساسات را بپذیری و بدانی چیزی به نام احساس «خوب» یا «بد» وجود ندارد. احساسات فقط احساس‌اند و هرکدام کارکردی دارند. ترس از تو محافظت می‌کند. خشم به تو کمک می‌کند از خودت دفاع کنی، حد و مرز بگذاری و به دیگران نشان بدهی چه چیزی آزارت می‌دهد. غم به تو اجازه می‌دهد سوگواری کنی و نبود یا کمبود چیزی را بشناسی. شادی به تو امکان می‌دهد احساس خوبی داشته باشی و از زندگی لذت ببری.

با احساسات ارتباط برقرار کن و یاد بگیر چطور آن‌ها را بیان کنی. هرگز آن‌ها را نادیده نگیر یا سرکوب نکن؛ این کار فقط اوضاع را بدتر می‌کند. خودت را فریب نده و وقتی عمیقا غمگینی، به خودت نگو «من خوشحالم». بررسی کن این غم از کجا آمده و به خودت اجازه بده انسان باشی. غمگین بودن، ناامید شدن، عصبانی شدن یا حتی حسادت کردن، هر از گاهی، هیچ اشکالی ندارد. مهم این است که وقتی متوجه شدی چنین احساساتی درونت شکل می‌گیرند، ریشه آن‌ها را بررسی کنی.

نقش یک ناظر را بگیر و ببین احساسات تو را به کجا می‌برند. بگذار مثل ابرهائی در آسمان آبی عبور کنند. همان‌طور که روزهای بارانی را می‌پذیری، احساسات را هم بپذیر. وقتی از پنجره بیرون را نگاه می‌کنی و باران می‌بارد، آن را بخشی از وضعیت هوا می‌دانی، درست است؟ می‌دانی که قرار نیست همیشه باران ببارد. با خشم، غم، ترس و بقیه احساسات هم همین‌طور رفتار کن. اینکه الان سراغت آمده‌اند، به این معنا نیست که قرار است برای همیشه بمانند.

نوشتن درباره احساسات، اغلب کمک می‌کند آن‌ها را از درونت بیرون ببری. اگر از کسی عصبانی هستی، برایش نامه یا ایمیل بنویس، اما ارسالش نکن. یک روز صبر کن و ببین فردا چه احساسی نسبت به او داری.

یاد بگیر احساسات را مدیریت کنی؛ یعنی آن‌ها را درک کنی، بشناسی و هدایت کنی. این کار به این شکل انجام می‌شود:

- احساسات را تشخیص بده، بیان کن و به خودت اجازه بده آن‌ها را حس کنی.

- تسهیل احساسات؛ از خودت بپرس چطور می‌توانی احساس متفاوتی را تجربه کنی.

- بفهم چرا این احساس به وجود آمده است؛ همیشه یک دلیل و یک باور پنهان در کار است.

- تنظیم احساس؛ وقتی دلایلش را فهمیدی، می‌توانی آن را مدیریت کنی. مدیریت احساسات مزیت‌های بزرگی دارد: سریع‌تر و بهتر از مشکلات و شکست‌ها عبور می‌کنی، عملکرد شغلی پایدارتر و بهتری خواهی داشت، اجازه نمی‌دهی تنش‌ها جمع شوند و رابطه‌هایت را خراب کنند، تکانه‌ها و احساسات متناقض را کنترل می‌کنی و حتی در لحظه‌های بحرانی، متعادل و آرام می‌مانی.

## ۴- تو اعمالت نیستی

حتی اگر دیگران خلافتش را به تو بگویند، واقعیت این است: تو برابر با کارهایی که انجام می‌دهی نیستی. یعنی تو اعمالت نیستی. ممکن است بعضی از کارهایت هوشمندانه باشند و بعضی نه، اما این تو را به آدمی نادان تبدیل نمی‌کند. فقط یعنی انسانی هستی که گاهی انتخاب‌های نادرست داشته است.

گاهی بدون فکر کردن به پیامدها واکنش نشان می‌دهیم و گاهی حتی خودمان هم دقیق نمی‌دانیم چرا کاری را انجام داده‌ایم. هیچ‌کس کامل نیست. مهم این است که از آن یاد بگیری.

بعد از اینکه نتیجه یک تصمیم را می‌بینیم، قضاوت کردن درباره آن تصمیم خیلی آسان می‌شود و سریع برچسب «اشتباه» می‌زنیم. بله، شاید اگر زمان برمی‌گشت، جور دیگری عمل می‌کردیم. اما واقعیت این است که در همان لحظه تصمیم‌گیری، آن انتخاب اشتباه به نظر نمی‌رسید. اتفاقاً بهترین گزینه‌ای بود که با اطلاعات و آگاهی آن زمان در اختیار داشتی و به احتمال زیاد، واقعا همان‌طور هم بوده است.

کارهایی که انجام می‌دهی هیچ ربطی به ارزش تو به‌عنوان یک انسان ندارند. خودت را با اعمالت یکی ندان. اشتباه نکردن مطلق، جدا از اینکه غیرممکن

است، تو را انسان با ارزش‌تری نمی‌کند؛ همان‌طور که اشتباه کردن هم از ارزش تو کم نمی‌کند. حتی اگر هر از گاهی کارهای ناپخته انجام داده باشی، ارزش انسانی تو تغییری نمی‌کند.

تو همیشه بهترین خودت را انجام می‌دهی؛ بهترین کاری که در همان لحظه و با سطح رشد و آگاهی‌ای که داشته‌ای از تو برمی‌آمده است. تصمیم‌ها و رفتارهای تو همیشه بر اساس دانشی بوده که در آن زمان در اختیار داشته‌ای. ممکن است بعدها کارها یا حرف‌هایی را به یاد بیاوری که از آن‌ها پشیمان شوی. این هم نتیجه سطح آگاهی آن زمان توست. هر کاری که کرده‌ای یا نکرده‌ای، هر حرفی که زده‌ای یا نزده‌ای، در همان لحظه «بهترین تو» بوده است؛ حتی اگر این بهترین، ناقص یا ناپخته بوده باشد.

اجازه نده تصمیم‌ها و رفتارهای نادرست یا ناآگاهانه، به ارزش ذاتی تو به عنوان یک انسان حمله کنند. فقط از اشتباه‌هایت یاد بگیر و تمام تلاشت را بکن که در آینده آن‌ها را تکرار نکنی. همین. این تنها کاری است که لازم است انجام بدهی.

## ۵- کمال‌گرایی را پشت سر بگذار

افرادی که عزت‌نفس پایینی دارند، اغلب گرفتار کمال‌گرایی شدید هستند؛ ترکیبی خطرناک که تقریباً همیشه به ناامیدی و اضطراب ختم می‌شود. آیا با بالا رفتن عزت‌نفس، کمال‌گرایی از بین می‌رود؟ بله. و آیا غلبه بر کمال‌گرایی باعث تقویت عزت‌نفس می‌شود؟ باز هم بله. این رابطه دوطرفه است. بیایید ببینیم چطور می‌شود کمال‌گرایی را مهار کرد.

باز هم، کلید اصلی خودآگاهی است؛ اینکه بدانی چه می‌خواهی و چه نمی‌خواهی. غلبه بر کمال‌گرایی یعنی پذیرش واقعیت. یعنی پذیرفتن احساسات و پذیرفتن اینکه بعضی چیزها واقعا سخت هستند. اگر اتفاقی برای افتاده، شاید نتوانی آن را تغییر بدهی، اما تقریباً همیشه می‌توانی برداشت و تفسیرت از آن را تغییر بدهی. خیلی وقت‌ها همه‌چیز به زاویه نگاه بستگی دارد. آیا این موضوع ده سال دیگر هم اهمیت دارد؟ یک سال دیگر چطور؟ واقعا ارزش این همه نگرانی و آشفتگی را دارد؟

برای عبور از کمال‌گرایی، باید تمرکزت را از نتیجه برداری و روی تلاش بگذاری و همان را تشویق کنی. حتی شکست‌ها را هم تشویق کن؛ تلاش‌های مکرر را جشن بگیر. شوخی نمی‌کنم. تا الان فهمیده‌ای که راه دیگری برای یاد گرفتن وجود ندارد. بله، شکست درد دارد، اما هر بار دردش کمتر می‌شود.

قدم سوم، پذیرش است؛ هم پذیرش شرایط بیرونی و هم پذیرش خودت. درک کن که لازم نیست کامل باشی. واقعا لازم نیست. این را از من بپذیر. واقعیت‌ها را بپذیر، دست به کار شو، با شرایط کنار بیا، خودت را در معرض تجربه قرار بده و از همه مهم‌تر، نقطه‌های ضعف را بپذیر و از آن‌ها به عنوان ابزار رشد استفاده کن. همیشه از خودت بپرس: «فرصت رشد اینجا کجاست؟»

کم‌کم می‌بینی که با همین کارها می‌توانی کمال‌گرایی را پشت سر بگذاری. مثل همیشه، تغییر هم با رفتارهای جدید اتفاق می‌افتد؛ مثلا اینکه بیشتر خودت را در موقعیت عمل قرار بدهی. همزمان، تصویرسازی ذهنی هم مهم است: خودت را تصور کن، ببین و حس کن که مثل انسانی رفتار می‌کنی که به تعالی متعهد است و تمام تلاشش را می‌کند. اگر کمال‌گرایی مانع نوشتن مقاله، کتاب یا شروع یک پروژه شده، از تکنیک «پیش‌نویس اول» استفاده کن. به خودت بگو این فقط یک نسخه خام است و بعدا بهترش می‌کنم؛ درست مثل شرکت‌های نرم‌افزاری که نسخه‌های ۱/۱، ۱/۲ یا ۱/۵ می‌دهند. این کار فشار را کم می‌کند و کمک می‌کند کار جلو برود.

بله، حتی اجازه داری گاهی حواست را پرت کنی. بعضی وقت‌ها وقتی یک فکر منفی سراغت می‌آید، پرت کردن حواس از تحلیل بی‌پایان بهتر است. تحلیل بیش‌ازحد همیشه راه‌حل نیست. بدو، موسیقی گوش بده، کمی فاصله بگیر و بعدا دوباره به موضوع برگرد.

همان قوانینی را که برای دیگران به کار می‌بری، برای خودت هم اجرا کن؛ یعنی با خودت کاری نکن که حاضر نیستی با دیگران بکنی. یا ساده‌تر بگوییم، با خودت همان‌طور رفتار کن که با یک دوست در همان شرایط رفتار می‌کنی. اگر دوستت بدجوری شکست بخورد یا اشتباه بزرگی بکند، چه برخوردی با او داری؟ مطمئناً خیلی مهربان‌تر از برخوردی هستی که با خودت می‌کنی. از همین حالا با خودت همان رفتاری را داشته باش که با دیگران داری. شکست خودت را همان‌طور بپذیر که شکست عزیزانت را می‌پذیری و در نهایت، همان قدر که برای دیگران دلسوزی داری، برای خودت هم داشته باش.

دفعه بعد که دیدی کمال‌گرایی سروکله‌اش پیدا شده، چندتا از این تمرین‌ها را امتحان کن و مثل همیشه، به خودت زمان بده. تو داری ذهنت را دوباره آموزش می‌دهی. فرقی نمی‌کند قبلاً چه به تو گفته‌اند یا خودت چه چیزهایی به خودت گفته‌ای؛ همه چیز فقط تمرین می‌خواهد.

## ۶- مراقب عزت نفس کاذب باش

عزت نفس واقعی را با رفتار و ظاهر آدم‌های خودشیفته، خودخواه یا متکبر اشتباه نگیر. این ویژگی‌ها نشانه عزت نفس نیستند، بلکه معمولا علامت کمبود آن هستند؛ چیزی که به آن «عزت نفس کاذب» یا شبه‌عزت نفس گفته می‌شود. عزت نفس کاذب یعنی وانمود کردن به اعتمادبه‌نفس و احترام به خود، بدون اینکه در واقعیت چنین چیزی وجود داشته باشد. در این حالت، فرد توهم داشتن ویژگی‌های عزت نفس واقعی را دارد و حتی فکر می‌کند از دیگران هم بیشتر آن را دارد.

همه ما این صحنه را دیده‌ایم: کسی که وارد جمع می‌شود، پز می‌دهد، اغراق می‌کند و مثل طاووس خودش را به نمایش می‌گذارد. چنین رفتاری معمولا نشانه عزت نفس بالا نیست؛ اتفاقا درست برعکس آن است. آدم‌هایی که عزت نفس سالم‌تری دارند، اغلب فروتن هستند و نیازی نمی‌بینند مدام خودشان را به رخ بکشند.

هدف اصلی افرادی که عزت نفس کاذب دارند، محافظت از خودشان در برابر اضطراب «اشتباه کردن و آسیب‌پذیر بودن» است. آن‌ها با ساختن یک حس امنیت دروغین، تلاش می‌کنند خلأ عزت نفس واقعی را پر کنند. به طور کلی، این افراد خودشان و دیگران را نه به خاطر آنچه هستند، بلکه

بر اساس دستاوردها و نتیجه‌ها ارزش‌گذاری می‌کنند. عزت‌نفس واقعی بر پایه واقعیت ساخته می‌شود؛ بر پایه عملکرد واقعی، موفقیت‌های واقعی و تمرین‌های واقعی. و بله، همان‌طور که حدس می‌زدی، محصول تلاش و کار مداوم است.

## ۷- ارزشمندی‌ات را ارتقا بده

اطرافت را نگاه کن. چه می‌بینی؟ به محیط زندگی‌ات و آدم‌هایی که دورت هستند دقت کن. به شرایط فعلی زندگی‌ات فکر کن؛ کار، سلامتی، دوستان و روابطت. از چیزی که می‌بینی راضی هستی؟ از زندگی‌ات احساس رضایت می‌کنی؟ اگر نه، می‌توانی آن را تغییر بدهی. متأسفم که من باید این را بگویم، اما بیشتر ما دقیقاً همان‌جایی هستیم که باید باشیم، نه به طور اتفاقی.

سطح عزت‌نفس ما نقش بزرگی در نوع رابطه‌هایی که داریم و موقعیت‌هایی که واردشان می‌شویم ایفا می‌کند؛ آن هم اغلب به صورت ناخودآگاه. به همین دلیل حتی اگر آگاهانه فکر کنیم شایسته شرایط بهتری هستیم، این باورها و انتظارهای ناخودآگاه ما هستند که مسیر زندگی‌مان را تعیین می‌کنند.

این همان دلیل اصلی است که چرا آدم‌هایی با عزت‌نفس سالم، احترام، کمک و همکاری‌ای را که شایسته‌اش هستند انتظار دارند و به دست می‌آورند، در حالی که افراد با عزت‌نفس پایین مدام در موقعیت‌های ناراحت‌کننده و ناخوشایند قرار می‌گیرند و حتی گاهی نیت خوب‌شان هم مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد.

پس اگر عزت‌نفس پایینی داری، چه کاری از دستت برمی‌آید؟ روی آن کار کن، دوباره کار کن، باز هم کار کن و باز هم بیشتر. چطور؟ با انجام تمرین‌هایی که در همین کتاب پیدا می‌کنی. اگر این کار را بکنی، هم شادی‌ات بیشتر می‌شود و هم عزت‌نفس‌ات بالا می‌رود. وقتی هم در سطح آگاهانه و هم ناخودآگاه عمیقا باور کنی که شایسته بیشتر هستی، زندگی‌ات تغییر می‌کند؛ چون رفتارهایت تغییر می‌کند و برای به دست آوردن آنچه حق توست، دست‌به‌کار می‌شوی.

این را بارها در مراجع‌انم دیده‌ام. با بالا رفتن عزت‌نفس، اعتماد به نفس‌شان هم بالا می‌رود، درآمدشان بیشتر می‌شود، رابطه‌هایشان بهتر می‌شود و حتی سلامتی‌شان بهبود پیدا می‌کند. شگفت‌انگیز است. تو شایسته بهترین چیزهایی هستی که زندگی می‌تواند به تو بدهد. روی باورت کار کن، آن را باور کن و برو دنبالش.

## ۸- هیچ کس از تو بهتر نیست

... و تو هم از دیگران بهتر نیستی. تو متفاوتی. تو ارزشمند و فوق‌العاده‌ای، اما این به این معنا نیست که از دیگران برتری. همان‌طور که دیگران هم می‌توانند به شیوه خاص خودشان ارزشمند و فوق‌العاده باشند. بزرگی تو، از بزرگی دیگران کم نمی‌کند؛ حتی برعکس، می‌تواند باعث رشد و درخشش آدم‌های اطرافت هم بشود.

ما با این ذهنیت بزرگ شده‌ایم که کسانی که عنوان دارند، جایگاه اجتماعی بالاتری دارند یا پول بیشتری دارند، از ما برترند و باید تحسین‌شان کنیم. اما خبر خوب این است که زمانه عوض شده است. امروز همه‌چیز با سرعت زیادی تغییر می‌کند. عنوان‌ها و جایگاه‌ها دیگر آن اهمیت گذشته را ندارند. افراد زیادی هستند که مدرک دانشگاهی یا حتی دکتری دارند، اما شغل مناسبی ندارند. در مقابل، بعضی از بزرگ‌ترین شرکت‌های دنیا را کسانی ساخته‌اند که نه دانشگاه رفته‌اند و نه حتی دبیرستان را تمام کرده‌اند. بعضی آدم‌ها جایگاه اجتماعی‌شان را از دست می‌دهند و بعضی دیگر رشد می‌کنند و بالا می‌روند.

بعضی از ثروتمندترین آدم‌های امروز دنیا، مثل جف بزوس یا مارک زاکربرگ، بیست سال پیش حتی در دنیای کسب‌وکار هم حضور نداشتند. آن‌ها

متفاوت‌اند، اما این تفاوت به این معنا نیست که از تو بهترند. این را همیشه به یاد داشته باش. عزت نفس واقعی یعنی بدانی که ارزشمند و منحصر به فرد هستی و در عین حال، بزرگی و یکتایی دیگران را هم بپذیری. تو از آن‌ها بهتر نیستی، اما هیچ‌کس هم از تو بهتر نیست.

## ۹- تو کافی هستی

تمام مشکلات مربوط به عزت نفس، به یک موضوع برمی‌گردد: احساس بی‌ارزشی. ما احساس می‌کنیم به‌عنوان یک انسان به اندازه کافی ارزشمند نیستیم. احساس می‌کنیم لیاقت نعمت‌ها را نداریم و شایسته اتفاق‌های خوبی که برایمان می‌افتد نیستیم. و وقتی واقعا این را باور کنیم، به یک پیشگویی خودمحقق‌کننده تبدیل می‌شود؛ یعنی کم‌کم اتفاق‌های خوب از زندگی‌مان حذف می‌شوند.

یک بار برای همیشه این را بشنو: تو کافی هستی. تمام.

در این دام نیفت. لازم نیست توانایی خاصی داشته باشی، لازم نیست باهوش‌تر یا ثروتمندتر باشی تا ارزشمند شوی. تو همین حالا هم ارزشمند هستی. هر چیزی که در زندگی‌ات داری، شغلت، دارایی‌هایت، خانهاات، می‌تواند زیبا باشد و روی سبک زندگی‌ات تاثیر بگذارد، اما هیچ‌کدام ربطی به ارزش ذاتی

یا اهمیت تو به عنوان یک انسان ندارد. لازم نیست کار خاصی انجام بدهی تا «ارزشمندتر» شوی. این ارزش از قبل در تو هست. حق تولد توست. هیچ کاری که انجام می‌دهی یا انجام نمی‌دهی، حتی ذره‌ای به ارزش تو اضافه یا از آن کم نمی‌کند. هیچ‌کس هم نمی‌تواند این ارزش را از تو بگیرد، مگر خودت؛ با رفتارهای خودتخریب‌گر و خودتخریبانه.

هر وقت به ارزشمندی خودت شک کردی، برگرد و این جمله‌ها را دوباره بخوان:

تو کافی هستی.

تو کافی هستی.

تو کافی هستی.

## ۱۰- انتقاد را شخصی نکن

فقط یک راه قطعی برای فرار از انتقاد وجود دارد: هیچ کاری نکن، هیچ حرفی نزن، هیچ چیزی نباش.

فرقی نمی‌کند چقدر در کارت خوب باشی یا چقدر حرفه‌ای عمل کنی، همیشه کسی پیدا می‌شود که از تو انتقاد کند. هرچه زودتر این واقعیت را بپذیری، زندگی برایت آسان‌تر می‌شود و هرچه زودتر یاد بگیری چطور با انتقاد کنار

بیایی، عزت نفس سالم‌تری خواهی داشت. بعضی آدم‌ها از آزار دادن دیگران تغذیه می‌شوند؛ از تخریب کارشان یا بدتر از آن، شخصیت‌شان. منظورم این نیست که هیچ بازخوردی را نشنوی، اما باید یاد بگیری بین انتقاد سازنده و انتقاد مخرب فرق بگذاری.

هرچه بیشتر با این آدم‌ها بحث کنی، بیشتر به تو حمله می‌کنند. نمی‌شود با آن‌ها منطقی حرف زد. برایشان یک بازی است؛ بازی‌ای برای آسیب زدن. اغلب این افراد خودشان هیچ چیزی نساخته‌اند، چون یا عزت نفس ندارند یا به خودشان باور ندارند. بنابراین ساده‌ترین راه را انتخاب می‌کنند: انتقاد از دیگران.

اگر واکنش نشان بدهی یا از حرف‌شان ناراحت شوی، یعنی آن‌ها به هدف‌شان رسیده‌اند. یعنی نظرشان را جدی گرفته‌ای. از نظر من، این‌ها آدم‌های سمی هستند و جایی در زندگی من ندارند. باز خورد سالم؟ بله. انتقاد مخرب؟ نه، ممنون. خدا حافظ.

برای برخورد با چنین آدم‌هایی چند راه وجود دارد:

- اول: کاملاً نادیده‌شان بگیر و به تحریک‌شان واکنش نشان نده.
- دوم: خیلی ساده بگو «ممنون از نظرت».
- سوم – و شاید موثرترین راه – با آن‌ها موافقت کن. بگو: «حق با توست، ممنون.»

این بهترین روش برای ساکت کردن منتقدان است، چون اصلا انتظارش را ندارند. آن‌ها منتظرند مخالفت کنی، ناراحت شوی یا برآشفته شوی. وقتی موافقت می‌کنی، نمی‌دانند چه واکنشی نشان بدهند.

## ۱۱- به خودت بیش از حد سخت نگیر

در کدام بخش‌های زندگیت با خودت خیلی سخت‌گیری می‌کنی؟ افتادن در دام خودسرزنی به خاطر اشتباه‌های گذشته یا به خاطر اینکه اوضاع آن‌طور که می‌خواستی پیش نرفته، خیلی راحت است. اما یک سوال مهم: آیا این کار واقعا به تو کمک می‌کند؟ نه. اصلا.

وقت آن رسیده یک واقعیت را بپذیری: تو کامل نیستی. هیچ‌وقت هم کامل نخواهی بود و بهترین بخش ماجرا این است که اصلا قرار نیست کامل باشی. پس یک بار برای همیشه، این سخت‌گیری بی‌رحمانه نسبت به خودت را متوقف کن. این یکی از مهم‌ترین دلایلی است که نمی‌گذارد آدم‌ها زندگی شاد و رضایت‌بخشی داشته باشند.

عادت انتقاد افراطی از خودت را کنار بگذار؛ مخصوصا در زمانی که بیرون از تو، داوطلب‌های زیادی هستند که بدون دلیل یا با کمترین بهانه آماده‌اند از تو ایراد بگیرند.

آگاه باش که داری بهترین خودت را انجام می‌دهی. گفت‌وگوی درونی‌ات را مثبت نگه دار و جمله‌هایی مثل «من چقدر احمقم»، «خدایا من چقدر خنگم» را از زبان و ذهن پاک کن. همین‌طور برچسب‌هایی که به خودت زده‌ای؛ مثل نادان، چاق یا زشت. همه این‌ها را کنار بگذار. با چنین گفت‌وگوی درونی‌ای، تنها کاری که می‌کنی این است که تمرکزت را روی ضعف‌هایت می‌بری و بعد می‌دانی تمرکز چه می‌کند؟ همان را در زندگی‌ات پیرنگ‌تر می‌سازد.

این حرف‌ها به این معنا نیست که نباید اشتباه‌هایت را بررسی کنی. اتفاقاً بررسی لازم است. اما خودتخریبی، تنبیه و شکنجه روانی را حذف کن. می‌دانی بخش بزرگی از رنجی که در زندگی می‌کشیم از کجا می‌آید؟ از این باور ناآگاهانه که «باید خودم را بابت چیزی مجازات کنم».

پس یک بار برای همیشه، به جای اینکه خودت را بکوبی، این کارها را انجام بده:

- خودت را همان‌طور که هستی بپذیر.
- خودت را ببخش و دوست داشته باش.
- به بهترین شکل ممکن از خودت مراقبت کن.

## ۱۲- تحسین را با آرامش بپذیر

آیا پذیرش تعریف و تحسین برای سخت است؟ کمی دقت کن. اغلب اوقات این حس ناراحتی از فروتنی نمی‌آید، بلکه از ناامنی درونی و کمبود عزت نفس ناشی می‌شود. اگر در پذیرفتن تعریف‌ها مشکل داری، شاید در عمق وجودت باور نداری که شایسته آن هستی.

وقتی کودک بودیم، به بیشتر ما یاد داده شد که از خود تعریف کردن کار بدی است. گفتن «من واقعا خوب انجامش دادم» حتی وقتی کار فوق‌العاده‌ای کرده بودیم، نشانه خودپسندی و غرور تلقی می‌شد. نتیجه این تربیت این شده که وقتی کسی از ما تعریف می‌کند، ناخودآگاه خودمان را کوچک می‌کنیم یا تعریف را بی‌ارزش جلوه می‌دهیم.

اما واقعیت این است که در این مرحله از زندگی، وقتش رسیده آن آموزش‌های قدیمی و نادرست را کنار بگذاریم. پذیرفتن تعریف برای کاری که خوب انجام داده‌ای، هیچ اشکالی ندارد. آن را با آرامش و احترام بپذیر. وقتی وسوسه شدی بگویی «چیز خاصی نبود»، به جایش بگو: «ممنونم، خوشحالم که این‌طور فکر می‌کنی».

هرگز با کسی که از تو تعریف می‌کند مخالفت نکن. اول اینکه لذت او را از تحسین کردن می‌گیری و دوم اینکه عملا به او می‌گویی قضاوت درستی

ندارد و تعریفش بی‌ارزش است؛ چیزی که به راحتی می‌تواند توهین‌آمیز تلقی شود. یادت باشد هیچ ایرادی ندارد که بپذیری کارت را خوب انجام داده‌ای.

### ۱۳- مراقب گفت‌وگوی درونی‌ات باش

قدرت کلمات را دست‌کم نگیر. گفت‌وگوی درونی‌ات را با دقت زیر نظر داشته باش. کلماتی که برای توصیف تجربه‌هایت به کار می‌بری، کم‌کم همان تجربه‌ها را می‌سازند. حتما دیده‌ای که حرف‌های گفته‌شده چطور می‌توانند به دیگران آسیب بزنند، اما این تمام ماجرا نیست. کلماتی که به زبان نمی‌آیند، همان‌هایی که فقط در ذهن تکرار می‌شوند، می‌توانند به همان اندازه به خودت و عزت‌نفس‌ات آسیب بزنند.

خیلی دقیق ببین چطور با خودت حرف می‌زنی، فارغ از اینکه در ظاهر چه نظری درباره خودت داری. اگر گفت‌وگوی درونی‌ات پر از مقایسه، قضاوت، غر زدن و خودسرزنی است، یعنی جای کار زیادی وجود دارد. وقتی مدام خودت را می‌کوبی، عزت‌نفس‌ات به طور جدی آسیب می‌بیند.

بیشتر وقت‌ها حتی متوجه گفت‌وگوی درونی‌ای که به صورت خودکار در ذهنت جریان دارد نمی‌شوی؛ همان صدایی که مدام در حال قضاوت و ارزیابی همه‌چیز است. اما اگر آگاهانه به آن توجه کنی و تلاش کنی مشاهده‌اش

کنی، می بینی چطور در تمام اتفاق‌های زندگی‌ات خودش را نشان می‌دهد. بله، همان صدای کوچکی که همین حالا ممکن است پرسیده باشد: «کدوم صدا؟» همان صداست. صدایی که درباره هر چیزی که اطرافت اتفاق می‌افتد نظر می‌دهد.

از خودت بپرس: چه داستانی درباره خودم تعریف می‌کنم؟ اگر مدام به خودت می‌گویی بد هستی، به اندازه کافی جذاب نیستی، ضعیفی، باهوش نیستی، تنبلی یا ناتوانی، دنیایت هم دقیقا همان‌طور شکل می‌گیرد. چون گفت‌وگوی درونی، به پیشگویی خودمحقق‌کننده تبدیل می‌شود.

گفت‌وگوی درونی تاثیر عظیمی روی عزت‌نفس دارد. مراقب باش خودت را چطور توصیف می‌کنی. تو همان چیزی می‌شوی که تمام روز به خودت می‌گویی. این گفت‌وگوی درونی شبیه تلقین‌های تکرارشونده یک هیپنوتیزم‌کننده است. از طرف دیگر، اگر مدام به خودت بگویی سالمی، حالت خوب است و متوقف‌نشده هستی، این تصویر را هم در رفتار و زندگی‌ات بازتاب می‌دهی.

نحوه حرف زدن تو با خودت، طرز فکر تو را نسبت به خودت تغییر می‌دهد؛ این طرز فکر، احساسات را عوض می‌کند؛ احساس، رفتارت را شکل می‌دهد و در نهایت، نتیجه‌ها و حتی برداشتی را که دیگران از تو دارند تحت تاثیر قرار می‌دهد.

مثلا فرض کن بیرون می‌روی و باران می‌بارد. اگر با خودت بگویی: «ای بابا، چه روز افتضاحی»، این فکر به عصبانیت و کلافگی منجر می‌شود. اما اگر بگویی: «خب، باران است دیگر. چه کاری از دستم برمی‌آید؟ حداقل خشکسالی نمی‌شود.»، این فکر تو را به پذیرش و آرامش می‌رساند.

گفت‌وگو با خودت را مثبت نگه دار. جمله‌هایی مثل «می‌خواهم موفق شوم»، «می‌خواهم متناسب باشم»، «من کارم را خوب انجام می‌دهم» را به کار ببر. ذهن ناخودآگاه «نه» را نمی‌فهمد؛ کلمات را به شکل تصویر می‌بیند. به یک فیل صورتی فکر نکن! دیدی؟ احتمالا همین حالا تصویرش در ذهنت آمد.

و دوباره تاکید می‌کنم: تمرکزت را بگذار روی چیزی که می‌خواهی. یادت باشد کلمات و به‌ویژه سوال‌هایی که از خودت می‌پرسی، تاثیر بزرگی روی واقعیت زندگی‌ات دارند. به جای اینکه به خودت بگویی چیزی غیرممکن است، از خودت بپرس: «چطور می‌شود انجامش داد؟» وقتی سوال «چطور» را می‌پرسی، مغزت شروع می‌کند به جست‌وجوی پاسخ.

تو واقعا می‌توانی زندگی‌ات را با تغییر زبانت، با مثبت حرف زدن با خودت و با پرسیدن سوال‌های متفاوت، دگرگون کنی.

## ۱۴- خودپنداره، سرنوشت توست

خودپنداره سرنوشت تو را می‌سازد. تاثیر آن بر واقعیت زندگی‌ات بسیار عمیق است؛ می‌تواند به نفع تو کار کند یا به تو آسیب بزند. به همین دلیل داشتن خودپنداره‌ای مثبت و گفت‌وگوی درونی سالم تا این اندازه اهمیت دارد. هر روز این انتخاب را داری که به خودت بگویی: «باهوشم»، «آدم خوبی هستم» یا برعکس: «بی‌ارزشم»، «لیاقتش را ندارم»، «چقدر نادانم».

خودپنداره تو اغلب از حرف‌هایی می‌آید که در کودکی از اطرافت شنیده‌ای؛ اما این به آن معنا نیست که باید آن را همان‌طور که هست بپذیری یا نتوانی تغییرش بدهی. خودپنداره بر همه‌چیز اثر می‌گذارد: بر اینکه چه کارهایی انجام می‌دهی، چطور انجام‌شان می‌دهی و اساساً زندگی را چگونه تجربه می‌کنی. پس اگر از آنچه می‌بینی راضی نیستی، تغییر را با وارد کردن پیام‌های تازه به زندگی‌ات شروع کن. این پیام‌های مفید، به مرور جای پیام‌های قدیمی را می‌گیرند.

از جملات تاکیدی مثبت یا پیام‌های تلقینی استفاده کن و آن‌ها را با رفتار همراه کن؛ مثلاً هر روز سی ثانیه جلوی آینه لبخند بزن یا طوری رفتار کن که انگار خودپنداره‌ای سالم داری.

تو درباره خودت همان طور نتیجه گیری می کنی که درباره دیگران نتیجه گیری می کنی: با نگاه کردن به رفتار. پس اگر مثل کسی رفتار کنی که عزت نفس دارد، عزت نفس ات بالا می رود. کم کم با خودت می گویی: «دارم از پشش برمی آیم، پس باید آدم با اعتمادی باشم» و این فکر تبدیل به یک پیشگویی خودمحقق کننده می شود و تو واقعا با اعتماد به نفس تر می شوی.

وقتی بفهمی توان انجام کارهای زیادی را داری، گفت و گوی درونی ات تغییر می کند: «می توانم از عهده اش بر بیایم»، «می توانم مدیریتش کنم»، «از چیزی که فکر می کردم مقاوم ترم». با این تغییر، عزت نفس ات بیشتر می شود، شادمانی ات افزایش پیدا می کند و در نهایت، موفقیت از راه می رسد. راه دیگری برای رسیدن به موفقیت وجود ندارد.

# بخش سوم

## اصیل باش

### ۱- خودت را همان طور که هستی بپذیر

اگر، اگر، اگر...

اگر فلان کار را کرده بودم، آدم بهتری می شدم.

اگر آن کار را نکرده بودم، بیشتر دوست داشتنی بودم.

اگر توانایی فلان چیز را داشتم، زندگی ام بهتر می شد.

بس کن دیگر.

همه این «اگر»ها فقط یک کار می کنند: نمی گذارند همین جا و همین حالا حالت با خودت خوب باشد و پذیرش خودت را مدام به آینده ای نامعلوم موکول می کنند. بدتر از آن، کم کم به تو القا می کنند که انسانی ناقص و بی ارزش هستی. تو همین حالا هم بهترین انسانی هستی که در این لحظه می توانی باشی. لازم نیست چیزی را تغییر بدهی تا احساس خوبی نسبت به خودت داشته باشی. می توانی همین الان این کار را انجام بده. همین

حالا. کافی است تصمیم بگیری. این حرف به این معنا نیست که نباید در زندگی‌ات رشد کنی یا چیزهایی را بهتر کنی. پیشرفت مداوم و تلاش برای بهتر شدن هدف‌های ارزشمندی هستند. اما فراموش نکن: تو همین حالا هم انسانی کاملا شایسته و ارزشمند هستی. خودت را همان‌طور که هستی بپذیر و در عین حال، به رشد و تکامل ادامه بده. در هر لحظه، بهترین خودت را ارائه بده. هرچه جلوتر بروی، بهتر و پخته‌تر عمل خواهی کرد.

## ۲- اشتباه‌ها را بپذیر

برای بسیاری از ما پذیرفتن اشتباه‌ها کار آسانی نیست. به جایش انرژی زیادی صرف بهانه‌تراشی و توجیه می‌کنیم تا ثابت کنیم حق با ما بوده است. ریشه این رفتار اغلب به یک باور عمیق برمی‌گردد: احساس ناکافی بودن. انگار اگر خودمان و دیگران را قانع کنیم که هرگز اشتباه نمی‌کنیم، این حس ناخوشایند ناپدید می‌شود؛ دست‌کم برای مدتی.

اما حالا دیگر می‌دانی که اشتباه کردن هیچ ایرادی ندارد. همه انسان‌ها هر از گاهی اشتباه می‌کنند. شاید در ابتدا اعتراف به اشتباه عجیب یا ناراحت‌کننده به نظر برسد، اما بهتر است آن را به یک عادت تبدیل کنی. چون چندان رایج نیست، دیگران را غافلگیر می‌کند و حتی ممکن است بابتش تو را تحسین

کنند. پذیرفتن اشتباه و قبول پیامدهای آن، به مراتب شجاعت بیشتری می‌خواهد تا انکار کردن و از نظر روانی هم سالم‌تر است. به جای هدر دادن انرژی برای انکار، این کار تو را آزاد می‌کند.

دوباره تکرار می‌کنم: هر از گاهی اشتباه کردن کاملاً طبیعی است. همه این تجربه را دارند. این موضوع تو را آدم بدی نمی‌کند و از تو انسانی بی‌ارزش نمی‌سازد. اشتباه کردن فقط نشان می‌دهد که انسان هستی. پذیرفتن اشتباه‌ها نشانه قدرت، بلوغ و عزت نفس سالم است.

تنها زمانی باید نگران شوی که یک اشتباه را بارها و بارها تکرار کنی. اگر چنین شد، به الگو نگاه کن و دنبال درس و یادگیری پنهان در آن بگرد. همین.

### ۳- خودت باش

«اینکه در جهانی که مدام تلاش می‌کند تو را به چیزی غیر از خودت تبدیل کند، خودت بمانی، بزرگ‌ترین دستاورد زندگی است.»

رالف والدو امرسون

تا به حال دقت کرده‌ای موفق‌ترین آدم‌ها معمولاً همان‌هایی هستند که اصیل‌اند؟ نقش بازی نمی‌کنند. خودِ خودشان هستند. همان‌طور که هستند دیده می‌شوند. نقطه‌قوت‌ها و نقطه‌ضعف‌هایشان را می‌شناسند، از

آسیب‌پذیر بودن نمی‌ترسند و مسئولیت اشتباه‌هایشان را می‌پذیرند. نه از قضاوت دیگران می‌ترسند و نه اسیر نظر آن‌ها می‌شوند.

مثلا اگر فقط برای راضی نگه داشتن دیگران حرفی می‌زنی یا با چیزی موافقت می‌کنی که واقعا به آن باور نداری، این می‌تواند نشانه عزت‌نفس پایین باشد. خودت باش. چیزی را بگو که واقعا فکر می‌کنی، نه چیزی که تصور می‌کنی دیگران دوست دارند از تو بشنوند؛ مگر در موقعیتی که خطر جدی وجود دارد. این به آن معنا نیست که بی‌ادب یا آزاردهنده حرف بزنی. اگر می‌توانی از این کارها پرهیز کن. اما یادت باشد نظر تو به اندازه نظر هر آدم دیگری ارزشمند است. حتی اگر دیدگاهت با نظر اکثریت فرق دارد، این تفاوت چیزی از اعتبار یا اهمیت آن کم نمی‌کند و تو همچنان می‌توانی پایش بایستی.

دفعه بعد که وسوسه شدی فقط برای خوشحال کردن کسی با او موافقت کنی، این کار را نکن. هیچ چیز خوبی از صادق نبودن با خودت و زیر پا گذاشتن ارزش‌ها و باورهایت به دست نمی‌آید. اگر با کسی مخالفی، مخالفت را بگو. اگر دوست واقعی‌ات باشد، می‌تواند با این تفاوت کنار بیاید. اگر نتواند، احتمالا این رابطه قرار نبوده خیلی جلوتر برود. از گفتن حقیقت خودت نترس.

اجازه نده دنیا به تو بگوید باید چه کسی باشی. برای راضی کردن همه، نقاب نزن. این قدر درگیر بازخورد همکاران، دوستان، همسایه‌ها و اطرافیانت

نباش. نقش بازی کردن را کنار بگذار و دست از این بردار که مدام فکر کنی دیگران از تو چه می‌خواهند یا درباره‌ات چه فکری می‌کنند. تظاهر را متوقف کن و به خودت اجازه بده اصیل باشی. یادداشتش شگفت‌انگیز است. جالب اینجاست که هرچه بیشتر خودت باشی، آدم‌های بیشتری جذب تو می‌شوند. امتحانش کن.

## ۴ - کمال‌گرا نباش

اگر از آن آدم‌هایی هستی که می‌خواهند همه‌چیز بی‌نقص باشد، متأسفانه باید بگویم مسیرت به نارضایتی و ناخوشی ختم می‌شود. کمال‌گراها معمولاً کار اضافی زیادی انجام می‌دهند، چون باور دارند دیگران نمی‌توانند کارها را به خوبی خودشان انجام بدهند؛ برای همین واگذاری را بلد نیستند. نتیجه‌اش اضطراب و استرس دائمی است، چون همیشه ترس از شکست در پس‌زمینه ذهن‌شان حضور دارد.

کمال‌گرایی دشمن خلاقیت است و اغلب ما را از عمل کردن بازمی‌دارد؛ به همین دلیل یکی از ریشه‌های اصلی اهمال‌کاری به‌شمار می‌آید. کمال‌گراها حتی بیشتر از بقیه از شکست می‌ترسند. اگر کاری نکنند، اگر تصمیمی نگیرند، شکست هم نمی‌خورند. پس در نهایت یا دست به عمل نمی‌زنند یا

مدام در حال بازنویسی، اصلاح و تغییر هستند، چون «هنوز کامل نشده». زمان می‌گذرد و در نهایت هیچ نتیجه‌ای به دست نمی‌آید. کمال‌گرایی به عزت‌نفس آسیب می‌زند، چون حس مداوم ناکامی و نپذیرفتن خود را با خودش می‌آورد. وقتی دائما خودت را شکست‌خورده ببینی، ساختن عزت‌نفس سالم تقریبا غیرممکن می‌شود. کمال‌گراها کمتر امتحان می‌کنند و کمتر خودشان را در معرض تجربه قرار می‌دهند؛ در حالی که همین دو عامل، از پایه‌های اصلی موفقیت و شادی در زندگی هستند.

اشتباه برداشت نکن. جاهایی هست که دقت بسیار بالا و نزدیک به کمال لازم است؛ مثلا در اورژانس یا جراحی. اما در بسیاری از حوزه‌های زندگی، چنین وسواسی نه لازم است و نه مفید.

به‌جای کمال‌گرا بودن، انسانی باش که به تعالی متعهد است. کسی که همیشه بهترین خودش را ارائه می‌دهد، اما می‌داند کمال مطلق وجود ندارد. چنین فردی اضطراب و ناامیدی بسیار کمتری را تجربه می‌کند. در حالی که کمال‌گرا نهایتا فقط به یک آرامش موقتی می‌رسد، انسان متعهد به تعالی از مسیر زندگی لذت می‌برد و سطح شادی بسیار بالاتری را تجربه می‌کند. برای او موضوع فقط آرامش لحظه‌ای نیست، بلکه رضایت پایدار است.

## ۵- برای راضی کردن دیگران خودت را عوض نکن

سعی نکن همه را راضی نگه داری؛ این کار اصلاً ممکن نیست. گاهی با آدم‌هایی روبه‌رو می‌شوی که بدون هیچ دلیل مشخصی از تو خوششان نمی‌آید. این اتفاق می‌افتد. تقصیر تو نیست و کاری هم اشتباه انجام نداده‌ای. این فقط بخشی از واقعیت زندگی است. برای خوشحال کردن این آدم‌ها خودت را تغییر نده. این یک مأموریت غیرممکن است و تلاش برایش فقط اصالت و عزت‌نفس‌ات را از بین می‌برد.

یک ترفند ساده که به من کمک کرد دست از راضی کردن همه بردارم این بود: به خودم گفتم در بهترین حالت، حدود نیمی از آدم‌هایی که در زندگی‌ام می‌بینم، مرا همان‌طور که هستم دوست خواهند داشت و نیم دیگر، هر کاری هم بکنم، باز هم دوستم نخواهند داشت. از آن به بعد، وقتی با کسی روبه‌رو می‌شدم که از من خوشش نمی‌آمد، به جای اینکه انرژی‌ام را صرف راضی کردنش کنم، فقط با خودم می‌گفتم: «خب، این هم جزو همان پنجاه درصد است» و وقت و انرژی‌ام را هدر نمی‌دادم. زندگی‌ام خیلی بهتر شد.

خودت را تغییر نده تا دیگران دوستت داشته باشند. فقط بپذیر که نه ممکن است و نه لازم. کنار کسانی بمان که تو را همان‌طور که هستی دوست دارند و برای آن‌هایی که دوستت ندارند، زندگی زیبا آرزو کن.

## ۶- نظر دیگران درباره خودت را نادیده بگیر

قبول دارم عنوان این بخش کمی تند به نظر می‌رسد و البته گاهی دریافت بازخورد از بیرون می‌تواند مفید باشد. بهتر است دو یا سه نفر قابل اعتماد در اطرافت داشته باشی که هر وقت لازم شد، واقعیت را صریح و بدون تعارف به تو بگویند.

اما منظور من آدم‌هایی هستند که در زندگی‌ات حضور دارند و خیلی سریع، فقط بر اساس اطلاعاتی سطحی و ناقص، درباره شخصیت، رفتار و حتی مسیر زندگی‌ات قضاوت و تحلیل کامل ارائه می‌دهند. این همان نظرهایی است که باید نادیده‌شان بگیری. عجیب اینجاست که اغلب بیشترین اهمیت را دقیقا به همین قضاوت‌ها می‌دهیم و وقتی ما را نقد می‌کنند، دردناک می‌شود. گاهی حتی احساس می‌کنیم تحلیل آن‌ها درباره شخصیت و رفتارمان درست‌تر و مهم‌تر از نظر خودمان است. این یک اشتباه بزرگ است. واقعا از کجا قرار است تو را این قدر خوب بشناسند؟

اول از همه، آن‌ها تو را بر اساس نظام ارزشی خودشان قضاوت می‌کنند؛ نظامی که ممکن است کاملا با ارزش‌های تو فرق داشته باشد. دوم اینکه اصلا چطور می‌توانند بدانند؟ چطور بعضی آدم‌ها با دانستن این‌همه کم درباره زندگی، تربیت و تجربه‌های تو، خیلی سریع به نتیجه‌گیری‌های قطعی

درباره شخصیت می‌رسند؟ چطور می‌توانند بفهمند چرا این‌گونه هستی و چرا این‌گونه رفتار می‌کنی؟ انصافاً منطقی نیست. حتی خود ما هم که بیست و چهار ساعت شبانه‌روز با خودمان هستیم، هنوز کاملاً خودمان را نمی‌شناسیم.

باور کن در بیشتر مواقع، تصویری که این افراد از تو دارند ناقص و نادرست است. نباید بیش از حد به نظرشان اهمیت بدهی؛ مگر اینکه واقعا از ته دل نگران سلامت، رشد یا زندگی‌ات باشی. وقتی کمتر درگیر قضاوت دیگران شوی، حالت با خودت خیلی بهتر خواهد شد.

## ۷- از اینکه نگران نظر دیگران درباره خودت باشی، دست بردار

چیزی که می‌خواهم به تو نشان بدهم ساده است: نظر دیگران درباره تو، مشکل خودشان است، نه مشکل تو. بله، به همین سادگی. تو نمی‌توانی همه را راضی کنی، پس بهتر است همین حالا دست از تلاش برداری. هرچه زودتر این را بپذیری، زندگی برایت آسان‌تر می‌شود.

هرچه اصیل‌تر باشی، هرچه بیشتر خود واقعی‌ات را زندگی کنی، جالب اینجاست که آدم‌های بهتری هم جذب تو می‌شوند. پ و بهترین بخشش

این است که می‌دانی آن‌ها تو را به خاطر خودت دوست دارند، نه نقابی که زده‌ای. این آدم‌ها همان‌هایی هستند که برای رشد و مسیر زندگی‌ات اهمیت دارند. کسانی را که مدام قضاوت و نقدت می‌کنند، رها کن.

هر وقت ذهنت درگیر این شد که «نکند دیگران درباره من چه فکری بکنند»، این را یادت بیاور: به احتمال زیاد، آن‌ها هم هم‌زمان نگران این هستند که تو درباره‌شان چه فکری می‌کنی.

نکته جالب اینجاست که هرچه آرام‌تر باشی و کمتر نگران تاثیری که روی دیگران می‌گذاری، معمولاً نتیجه بهتر می‌شود. فقط ریلکس باش و خودت باش. لذت‌بخش است. خودت خواهی دید.

فایده اینکه این‌همه به نظر دیگران اهمیت ندهی این است که مقدار زیادی از فشار ذهنی و احساسی از روی دوش برداشته می‌شود. احساس آزادی بیشتری می‌کنی، چون مجبور نیستی مدام روی نوک پا راه بروی و خودت را با همه تطبیق بدهی. دیگران هم نمی‌توانند تو را کنترل کنند.

پس دست بردار از اینکه نگران نظر دیگران درباره خودت باشی و روی مهم‌ترین موضوع تمرکز کن: تبدیل شدن به بهترین نسخه خودت. بگذار دیگران هم کار خودشان را بکنند.

## ۸- دست از مقایسه کردن خودت با دیگران بردار

اول از همه، اصلاً وارد این عادت بی‌فایده نشو. همین حالا می‌توانی مقایسه کردن خودت با دیگران را متوقف کنی. این سریع‌ترین مسیر به سمت نارضایتی و ناراحتی است. یک نکته را باید کاملاً شفاف بدانی: همیشه کسی هست که در چیزی از تو بهتر باشد؛ کسی که پول بیشتری دارد، ماشین بهتری سوار می‌شود، دفتر کار بزرگ‌تری دارد، کتابش بیشتر فروش رفته و مثال‌هایی از این دست. این واقعیت را بپذیر و عبور کن.

تنها کسی که باید خودت را با او مقایسه کنی، خودِ دیروزت است. روی نقطه‌قوت‌هایت تمرکز کن و آن‌ها را تقویت کن. به آدم‌های موفق حسادت نکن؛ از آن‌ها یاد بگیر و روی مسیر موفقیت خودت تمرکز داشته باش. کسانی که چیزهایی دارند که تو هنوز نداری، می‌توانند منبع الهام باشند، نه دلیل حسادت.

مقایسه هیچ فایده‌ای ندارد. یا باعث می‌شود احساس برتری کنی یا احساس حقارت؛ در حالی که نه این هستی و نه آن. تو منحصر به فردی، با توانمندی‌ها و ضعف‌های خاص خودت، درست مثل هر انسان دیگری روی این کره خاکی. این نه خوب است و نه بد؛ فقط واقعیت است.

اگر واقعا در کنار گذاشتن این عادت مشکل داری، شاید بد نباشد مدتی از شبکه‌های اجتماعی فاصله بگیری. پژوهش‌ها نشان می‌دهند شبکه‌های اجتماعی نقش بزرگی در ایجاد حسادت و مقایسه دارند، چون ما «لحظه‌های درخشان» زندگی دیگران را می‌بینیم و آن‌ها را با «پشت‌صحنه» زندگی خودمان مقایسه می‌کنیم. این مقایسه از اساس ناعادلانه است و قرار نیست جواب بدهد. اگر به صفحه فیسبوک من سر بزنی، عکس‌هایی می‌بینی از کار کردن کنار ساحل، قهوه خوردن لب دریا، سفر به جاهای زیبا. اما گول نخور. این‌ها فقط یک تصویر از نیم ساعت یا یک ساعت از روز من است. ده ساعت دیگرش را در خانه نشسته‌ام و کار می‌کنم.

بیشتر دنبال‌کنندگان من هم احتمالا نمی‌دانند که در مسیر رسیدن به موفقیت، ازدواجم از هم پاشید.  
حالا متوجه منظورم شدی، نه؟

## ۹- زندگی خودت را زندگی کن

«زمان تو محدود است، پس آن را صرف زندگی کردن به جای دیگران نکن. اسیر دگم‌ها نشو؛ دگم یعنی زندگی کردن بر اساس نتیجه فکر دیگران. نگذار هیاهوی نظر دیگران صدای درونت را خاموش کند. و از همه مهم‌تر، شجاعت دنبال کردن قلب و شهودت را داشته باش. آن‌ها می‌دانند تو واقعا قرار است چه کسی بشوی. بقیه چیزها در درجه دوم اهمیت‌اند.»

این جمله استیو جابز تقریبا همه‌چیز را گفته است. اضافه کردن چیزی به این حرف‌های عمیق واقعا سخت است. زندگی‌ای را زندگی کن که خودت می‌خواهی، نه زندگی‌ای را که دیگران از تو انتظار دارند. آن‌قدر درگیر نظر همسایه‌ها و اطرافیان نشو، چون اگر بیش از حد به حرف‌شان اهمیت بدهی، یک روز به خودت می‌آیی و می‌بینی دیگر زندگی خودت را نمی‌کنی، بلکه زندگی دیگران را زندگی می‌کنی. به صدای قلبت گوش بده. کارهایی را انجام بده که خودت می‌خواهی، نه لزوما کارهایی که همه انجام می‌دهند. شجاعت متفاوت بودن را داشته باش. پائولو کوئلیو خیلی خوب یادآوری می‌کند: «اگر کسی آن چیزی نباشد که دیگران می‌خواهند، دیگران عصبانی می‌شوند. انگار همه دقیقا می‌دانند دیگران باید چگونه زندگی کنند، اما هیچ‌کس نمی‌داند خودش چطور باید زندگی کند.»

## ۱۰- از مشکلات فرار نکن

هنری فورد سال‌ها پیش به نکته مهمی رسید: «بیشتر آدم‌ها وقت و انرژی بیشتری صرف دور زدن مشکلات می‌کنند تا حل کردنشان.»

از مشکلات فرار نکن، چون هر جا بروی، همراهت می‌آیند. درست است؟ مثال لازم داری؟ فرض کن به‌خاطر مشکل با یک همکار، شغلت را عوض می‌کنی، بدون اینکه آن مسئله را حل کرده باشی. احتمال زیادی دارد که در شغل بعدی، با آدم دیگری دقیقاً به همان مشکل برخوردی. یا در روابط عاطفی؛ ممکن است بارها وارد رابطه‌های مشابه شوی و با همان چالش‌ها روبه‌رو شوی، تا وقتی که بایستی، الگو را ببینی و آن مسئله تکرارشونده را یک‌بار برای همیشه حل کنی. این چرخه ادامه پیدا می‌کند تا زمانی که درسش را بگیری و مسئولیت حلش را بپذیری.

بهترین راه مواجهه با یک مشکل این است که مسئولیتش را قبول کنی؛ نه اینکه دورش بچرخ و دنبال مقصر بگردی. روبه‌رویش بایست و بعد حلش کن. می‌دانم سخت است، اما وقتی حل شد، تمام می‌شود و می‌توانی رهایش کنی. خیلی کمک‌کننده است اگر مشکلات را به چشم چالش ببینی؛ فرصت‌هایی برای یادگیری و رشد. بعضی‌ها حتی مشکلات را دوست خودشان می‌دانند و آن‌ها را نوعی نعمت تلقی می‌کنند. مگر زندگی چیزی

جز روبه‌رو شدن با یک مسئله بعد از مسئله دیگر است؟ تفاوت بزرگ اینجاست که چطور با مشکلات برخورد می‌کنی و آیا از آن‌ها یاد می‌گیری یا نه. وقتی شروع می‌کنی به حل کردن مشکلات و درس گرفتن از آن‌ها، زندگی به مراتب ساده‌تر می‌شود. بیشتر وقت‌ها، روبه‌رو شدن با مسئله و حل کردنش خیلی کم‌دردتر از فرار کردن، طفره رفتن و دور زدن آن است. راه حل مشکلات «بیرون از تو» نیست؛ درون خودت است.

و برای اینکه این بخش را با حس خوبی تمام کنیم، نگاهی به گذشته بینداز. به مشکلاتی که در زندگی‌ات داشته‌ای. آیا هیچ‌کدام‌شان جنبه مثبتی نداشتند؟ شاید یک شکست کاری، تو را از یک شکست بزرگ‌تر نجات داده باشد چون از آن درس گرفتی. شاید ترک شادی، اما بعدش با کسی آشنا شدی که واقعا برایت مناسب‌تر بود.

در روزهای سخت، می‌تواند خیلی کمک‌کننده باشد اگر این باور را داشته باشی که زندگی، خدا یا جهان، فقط زمانی مشکلی سر راهت می‌گذارد که توان حل کردنش را داری.

## ۱۱- به تایید دیگران وابسته نباش

اگر تایید دیگران برایت خیلی مهم است، در واقع قدرت بزرگی را به آن‌ها می‌دهی؛ قدرتی بر زندگی و حالِ درونی‌ات. وقتی بیش از حد به نظر دیگران وابسته باشی، به آن‌ها اجازه می‌دهی احساسات و رفتار تو را کنترل کنند و در این مسیر، آزادی‌ات را هم از دست می‌دهی. اگر تاییدشان حالت را خوب می‌کند، یک سوال مهم پیش می‌آید: وقتی تاییدت نکنند یا صریح از تو انتقاد کنند چه می‌شود؟ بدترین بخش ماجرا این است که اگر بخواهی همه را راضی نگه داری، در نهایت هیچ‌کس را راضی نخواهی کرد. آشناست، نه؟

اگر برای احساس خوب داشتن و کامل بودن به تایید دیگران نیاز داری، دوست من، این یک زنگ خطر جدی است. چون هر بار که این تایید را دریافت نکنی، حالت بد می‌شود. اغلب اوقات، نیاز شدید به تایید دیگران به اضطراب، ناکامی و نارضایتی می‌انجامد و بدتر از آن، تو را در برابر انتقادهای آسیب‌پذیرتر می‌کند.

راه‌حل چیست؟ روی عزت‌نفس‌ات کار کن و یاد بگیر تنها تاییدی که واقعا به آن نیاز داری، تایید خودت است. تنها کسی که باید خودت را با او مقایسه کنی، خودِ دیروزت است. همیشه به سمت بهتر شدن حرکت کن. تأیید را در درون خودت جست‌وجو کن، نه در نگاه دیگران. این کار جلوی مقدار

زیادی از دردهای احساسی، خشم و ناامیدی را می‌گیرد. به نظر دیگران به همان اندازه‌ای اهمیت بده که شایسته آن است؛ نه بیشتر، نه کمتر. اما اجازه نده این نظرها حالِ روحی و تعادل احساسات را به هم بزنند. دنبال تایید دیگران دویدن، اتلاف بزرگ زمان و انرژی است. اگر بیش از حد نگران این باشی که دیگران درباره‌ات چه فکری می‌کنند، در این مسیر خودت را گم می‌کنی.

یادت باشد: کنترل دستِ خودت است. فقط به خودت پاسخگو هستی. تو به اندازه کافی خوب هستی. خودت را همان‌طور که هستی بپذیر. هرچه پذیرش درونی‌ات بیشتر شود، نیازت به تایید دیگران کمتر می‌شود. و جالب‌ترین بخش ماجرا این است: هرچه کمتر به تایید دیگران نیاز داشته باشی، معمولاً بیشتر آن را دریافت می‌کنی. برو. امتحانش کن.

## ۱۲- اول نیازهای خودت را برآورده کن

یکی از پایه‌های اصلی عزت‌نفس سالم این است که قبل از هر چیز، به نیازهای خودت توجه کنی و آن‌ها را برآورده سازی. شاید در نگاه اول این حرف خودخواهانه به نظر برسد، اما فراموش نکن فقط زمانی می‌توانی بهترین خدمت را به دیگران ارائه بدهی که خودت در بهترین حالت باشی؛ چه برای دوستان، چه خانواده و چه همکارانت. خودت را قربانی نکن. خیلی وقت‌ها به ما القا می‌شود که باید تمام توانمان را صرف برآورده کردن نیازهای دیگران کنیم، حتی اگر نتیجه‌اش این باشد که خودمان چیزی نصیب‌مان نشود یا همان چیزهایی را هم که داریم از دست بدهیم.

بعضی آدم‌ها پشت شعار «خدمت به دیگران» پنهان می‌شوند تا از مسئولیت تغییر زندگی خودشان فرار کنند. می‌گویند دیگران باید در اولویت باشند، اما این اغلب نشانه خودفریبی است. چیزی که در ظاهر نجیبانه به نظر می‌رسد، اگر دقیق‌تر نگاه کنیم، گاهی از ترس و نداشتن شهامت زندگی کردن می‌آید. انتخاب فداکاری افراطی یعنی باور داشته باشی نیازهای دیگران از نیازهای تو مهم‌تر است. این نگاه، بهانه‌ای می‌شود برای اینکه زندگی خودت را زندگی نکنی. این یکی از نشانه‌های عزت‌نفس پایین است. هر وقت حس کردی دیگران بیشتر از تو شایسته‌اند، با دقت به این احساس نگاه کن.

مثالش کسی است که خودش را در یک فعالیت خیریه یا ماموریت اجتماعی غرق می‌کند تا از روبه‌روشدن با مشکلات شخصی‌اش فرار کند، چون توان یا شجاعت حل آن‌ها را ندارد.

هیچ‌کس از تو مهم‌تر نیست و هیچ‌کس هم کم‌اهمیت‌تر از تو نیست. عزت‌نفس واقعی یعنی اهمیت دیگران را به رسمیت بشناسی، اما نیازهای خودت را در اولویت قرار بدهی. نیازهای تو برای خودت مهم‌ترین هستند، همان‌طور که نیازهای هر آدمی برای خودش مهم‌ترین‌اند.

اگر می‌خواهی دنیا را تغییر بدهی، اول خودت را تغییر بده. مسئولیت زندگی‌ات را به دست بگیر. نیازهای خودت را در اولویت بگذار و بعد، وقتی به تعادل رسیدی، برو و به دیگران یاد بده چطور می‌توانند نیازهای خودشان را برآورده کنند.

### ۱۳- وقت را با آدم‌های اشتباه هدر نده

اگر می‌خواهی عزت‌نفس‌ات را بالا ببری، هیچ راهی نداری جز اینکه خیلی، خیلی دقیق نگاه کنی با چه کسانی وقت می‌گذرانی. لازم است از منفی‌گرایی آدم‌های سمی فاصله بگیری و حضور آدم‌های حامی و مثبت را وارد زندگی‌ات کنی. با کسانی معاشرت کن که نقطه‌قوت‌هایت را تقویت می‌کنند، از کسانی که موفقیت‌هایت را کوچک می‌شمارند فاصله بگیر و رابطه‌هایی را که مدام آزارت می‌دهند، رها کن.

آدم‌های اطرافت می‌توانند سکوی پرتاب باشند؛ به تو انگیزه بدهند، شجاعت را بیشتر کنند و کمکت کنند قدم‌های درست برداری. اما از طرف دیگر، می‌توانند تو را پایین بکشند، انرژی‌ات را تخلیه کنند و مثل ترمز، جلوی رسیدن تو به هدف‌های زندگی‌ات را بگیرند. اگر مدام در کنار آدم‌های منفی باشی، به مرور ممکن است خودت هم منفی و بدبین شوی.

این جمله که «تو میانگین پنج نفری هستی که بیشترین وقت را با آن‌ها می‌گذرانی» حرف بی‌اساسی نیست. آن را جدی بگیر. علم بارها ثابت کرده که نگرش‌ها و احساسات مسری هستند. وقت را با کسانی بگذران که به تو انگیزه می‌دهند، به تو باور دارند و بهترین بخش وجودت را بیرون می‌کشند. کنار آدم‌هایی باش که تو را توانمندتر می‌کنند.

بعضی‌ها دوست دارند تو درجا بزنی، چون خودشان از ریسک کردن می‌ترسند و از ناپایداری می‌گریزند. پس از منفی‌باف‌ها، مقصرچوها و همیشه‌ناراضی‌ها فاصله بگیر؛ از کسانی که مدام قضاوت می‌کنند، غیبت می‌کنند و از همه‌چیز بد می‌گویند. به نظرشان گوش نده و به صدای درون خودت اعتماد کن. اگر اطرافیان مدام بخواهند تو را قانع کنند که نمی‌توانی یا نباید موفق شوی، رسیدن به عزت‌نفس سالم و موفقیت برایت بسیار سخت می‌شود.

متأسفانه، خیلی وقت‌ها این آدم‌ها از نزدیک‌ترین دایره ما هستند؛ خانواده یا دوستان. موضوع پیچیده است، اما شاید لازم باشد جدی فکر کنی که بعضی از آدم‌هایی را که تحقیرت می‌کنند و به اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس‌ات آسیب می‌زنند، کنار بگذاری. حتی کمتر وقت گذراندن با آن‌ها یا یک فاصله موقت، می‌تواند فقط به خاطر کاهش ورودی منفی، تاثیر بزرگی روی عزت‌نفس‌ات بگذارد.

وقتی روی بهتر شدن خودت کار می‌کنی و رشد می‌کنی، ممکن است آدم‌های منفی کم‌کم از تو فاصله بگیرند، چون دیگر به کارشان نمی‌آیی. آن‌ها به کسی نیاز دارند که منفی‌گرایی‌شان را بازتاب بدهد و اگر تو این نقش را بازی نکنی، سراغ فرد دیگری می‌روند. احتمالاً به تو خواهند گفت عوض شده‌ای، دیگر مثل قبل نیستی یا حتی کاملاً دیوانه شده‌ای. این می‌تواند نشانه خوبی باشد. خیلی از کارآفرینان موفق دقیقاً همین تجربه را داشته‌اند.

اگر کمتر دیدن آن‌ها یا فاصله موقت جواب نداد، شاید لازم باشد از خودت بپرسی آیا باید این رابطه را کاملا قطع کنی یا نه. این یک تصمیم کاملا شخصی است و فقط خودت می‌توانی آن را بگیری. زندگی خیلی کوتاه‌تر از آن است که با آدم‌هایی بگذرد که با تو با عشق و احترام رفتار نمی‌کنند. رهایشان کن و آدم‌های تازه‌ای را وارد زندگیت کن.

## ۱۴- رابطه‌هایت را آگاهانه انتخاب کن

رابطه‌هایت را با دقت انتخاب کن؛ مخصوصا رابطه‌های عاطفی. بخش بزرگی از موفقیت آینده‌ات به همین انتخاب‌ها بستگی دارد. می‌گویند انسان میانگین پنج نفری است که بیشترین زمان را با آن‌ها می‌گذراند؛ اما یک واقعیت مهم‌تر هم هست: تو بیش از هر چیز، تحت تاثیر همان یک نفری هستی که بیشترین زمان را با او می‌گذرانی. روابط، مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده شادی پایدار در زندگی هستند. یک وجه مشترک همه آدم‌های واقعا خوشحال این است که روابط بین‌فردی خوبی دارند. اما این موضوع روی دیگر هم دارد؛ بودن کنار آدم‌های منفی می‌تواند به طور جدی به عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس‌ات آسیب بزند.

از رابطه‌هایی که دیگر تو را تغذیه نمی‌کنند، فاصله بگیر. از آدم‌هایی که برای ارزش قائل نیستند، دور شو. از افراد منفی فاصله بگیر. زندگی خیلی کوتاه‌تر از آن است که در رابطه‌های ناسالم با آدم‌هایی بگذرد که شادی‌ات را می‌مکند و می‌برند. بله، خیلی وقت‌ها ترک کردن یک رابطه ناسالم شجاعت بیشتری می‌خواهد تا ماندن در آن؛ اما تو از پشش برمی‌آیی.

گاهی تنها بودن بهتر از بودن در جمع نادرست است. اجازه نده ترس از تنهایی تو را وارد یک رابطه کند، چون هیچ‌چیز بدتر از تنها بودن در یک رابطه نیست. احتمال زیادی دارد که بهترین رابطه زندگی‌ات زمانی شکل بگیرد که با خودت حالت خوب باشد. عجیب است، اما واقعی. درست وقتی که دیگر برای خوشحال بودن به رابطه نیاز نداری، احتمال پیدا کردن یک رابطه خوب بیشتر می‌شود.

تا آن زمان، روی رابطه‌ات با خودت کار کن. دوست خوبی برای خودت باش. کنار آدم‌هایی بمان که از تو حمایت می‌کنند و برای ارزش قائل‌اند. خیلی وقت‌ها «کمتر» واقعا «بیشتر» است. در دوستی و رابطه هم کیفیت را به کمیت ترجیح بده. چند رابطه عمیق و باکیفیت خیلی ارزشمندتر از ده‌ها رابطه سطحی است. در مورد «آن یک رابطه مهم»، نیل پاسریچا، نویسنده کتاب «معادله خوشبختی»، نکته بسیار مهمی را مطرح می‌کند. او نشان می‌دهد که انتخاب یک شریک شاد چقدر حیاتی است، چون کسی که کنار او زندگی می‌کنی تاثیر عظیمی بر شادی تو دارد.

او پیشنهاد می‌کند رابطه عاطفی‌ات را این‌طور بررسی کنی:

- چند درصد از زمان‌تان هر دو با هم شاد هستید؟
- چند درصد هر دو ناراحت هستید؟
- و چند درصد یکی شاد است و دیگری نه؟

این‌ها سوال‌های بسیار مهمی هستند و لازم است با خودت کاملاً صادق باشی.

مثلاً اگر تو ۸۰ درصد مواقع حالت خوب است و شریکات هم ۸۰ درصد مواقع شاد است، در ۶۴ درصد زمان‌ها هر دوی شما با هم شاد خواهید بود. یعنی بیشتر وقت‌ها لبخند، صمیمیت و حال خوب در رابطه جریان دارد. زندگی لذت‌بخش است.

در عین حال، ۴ درصد از زمان‌ها هر دو ناراحت هستید. این همان روزهای سخت، دعواها و چالش‌هاست که در هر رابطه‌ای طبیعی است و حتی می‌تواند باعث رشد شود. اما ۳۲ درصد از زمان‌ها، یکی شاد است و دیگری نه. یعنی حدود یک‌سوم رابطه. در این بخش، یا فرد مثبت، دیگری را بالا می‌کشد یا فرد منفی، انرژی دیگری را پایین می‌آورد.

حالا به یک سناریوی دیگر نگاه کن؛ چیزی که خیلی‌ها تجربه‌اش کرده‌اند. اگر تو ۸۰ درصد مواقع شاد باشی، اما شریکات فقط ۴۰ درصد مواقع حال خوبی داشته باشد، آن وقت فقط ۳۲ درصد از زمان‌ها هر دو شاد هستید، ۱۲ درصد هر دو ناراحتید و ناگهان ۵۶ درصد از زمان رابطه در وضعیت کشمکش قرار

می‌گیرد. یعنی بیش از نیمی از وقت‌تان یا تو در حال بالا کشیدن او هستی یا او در حال پایین کشیدن تو. آن هم در حالی که تو با ۸۰ درصد شادی وارد این رابطه شده بودی. این یک تخلیه شدید انرژی است. شاد نگه داشتن دائمی یک نفر، بسیار فرساینده است.

پیدا کردن شریکی هم‌سطح شادی خودت یا شادتر از تو، یک ضرورت است. از خودت صادقانه بپرس: آیا شریک زندگیاات به شادی‌ات اضافه می‌کند، یا آن را تحلیل می‌برد؟

# بخش چهارم

## شادی یک انتخاب است

### ۱- به دنبال فایده بگرد

بر اساس علم شادی و روان‌شناسی مثبت‌گرا، حدود ۴۰ درصد از شادی ما حاصل فعالیت‌های آگاهانه و ارادی است؛ از جمله طرز فکر ما. این اتفاق‌ها نیستند که زندگی ما را تعیین می‌کنند، بلکه واکنشی است که ما به آن‌ها نشان می‌دهیم. این نگرشی است که نسبت به آنچه برایمان رخ می‌دهد انتخاب می‌کنیم.

تا اینجا می‌دانی که ما حق انتخاب داریم. اتفاق‌های بد می‌افتند، اما این به ما بستگی دارد که با آن تجربه‌ها چه کنیم. می‌توانیم خوش‌بین باشیم یا بدبین. می‌توانیم «فایده‌یاب» باشیم یا «عیب‌یاب». این انتخاب با خود ماست. «فایده‌یاب» کسی است که همیشه روی آنچه درست پیش می‌رود، تمرکز می‌کند. او نیمه روشن زندگی را می‌بیند، از لیمو، لیموناد می‌سازد و حتی در دل سختی‌ها نشانه‌هایی از معجزه می‌بیند؛ البته بدون انکار واقعیت.

در مقابل، «عیب‌یاب» در واقعیتی تیره و تلخ زندگی می‌کند و اغلب احساس بدبختی دارد. او همیشه روی آنچه درست نیست تمرکز می‌کند؛ روی همه چیزهایی که خراب است یا حتی بدتر، روی همان چند چیزی که خوب پیش نمی‌رود. عیب‌یاب‌ها زندگی‌شان را حول مشکلات می‌چرخانند، مدام شکایت می‌کنند و حتی در بهشت هم ایراد پیدا می‌کنند. عیب‌یاب بودن بسیار خطرناک است، چون می‌تواند به تسلیم شدن منجر شود. این افراد خودشان را قربانی شرایط می‌دانند و متوجه نیستند که واقعیت زندگی‌شان، حاصل طرز نگاه خودشان است.

فرقی نمی‌کند چه شغلی پیدا کنند، همیشه رئیس‌شان افتضاح است. فرقی نمی‌کند با چه کسی وارد رابطه شوند، طرف مقابل همیشه بی‌ملاحظه و آزاردهنده است. به هر رستورانی که می‌روند، یا خدمات بد است یا اگر خدمات خوب باشد، غذا افتضاح است. همیشه یک چیزی اشتباه است. آن‌ها به این واقعیت عادت کرده‌اند و زندگی‌شان تبدیل به یک پیش‌گویی خودتحقق‌بخش دردناک شده است.

اما خبر خوب این است: ما می‌توانیم «فایده‌یاب» شدن را یاد بگیریم. با تمرین دادن ذهن‌مان برای تمرکز روی جنبه‌های مثبت، با یاد گرفتن اینکه اتفاق‌ها را خوش‌بینانه‌تر و از زاویه‌ای سازنده تفسیر کنیم. بله، بعضی آدم‌ها شرایط را می‌پذیرند و بعد بهترین استفاده ممکن را از آن می‌کنند.

ذهنیت فایده‌یاب این است:

- «این هم می‌گذرد.»
- «دوباره اوضاع درست می‌شود.»
- «قبلا هم از این مرحله عبور کرده‌ام.»

فایده‌یاب به خودش اجازه شکست خوردن می‌دهد و به همین دلیل در بلندمدت حال بهتری دارد، شادتر است، احساسات مثبت بیشتری را تجربه می‌کند و کمتر دچار اضطراب می‌شود. یکی از بهترین تمرین‌ها برای بازسازی مغز و تبدیل شدن به یک فایده‌یاب، پرورش نگرش قدردانی است.

## ۲- گیرنده بودن را یاد بگیر

آیا برایت سخت است که هدیه‌ای را بپذیری؟ خب، از همین حالا این موضوع تمام می‌شود. گیرنده باش. پذیرفتن هدیه‌ها و چیزهای خوب با شادی، بسیار مهم است و در عین حال یکی از رازهای به دست آوردن چیزهای بیشتری است که در زندگی می‌خواهی. وقتی کسی به تو هدیه‌ای می‌دهد و تو می‌گویی «اوه، لازم نبود»، در واقع لذت هدیه دادن را از طرف مقابل می‌گیری.

کمی دقیقتر به این رفتار نگاه کن. آیا پشت این «لازم نبود» یک احساس پنهان وجود دارد؟ احساسی مثل «من لیاقتش را ندارم» یا «ارزشش را ندارم»؟ هیچ نیازی به توجیه نیست. لذت بخشش را از دیگری نگیر. فقط بگو: «ممنونم.»

جرئت کن و «مهارت دریافت کردن» را تمرین کن. اگر کسی از تو تعریف کرد، با روی خوش و آرام بگو: «ممنونم». بپذیرش. مال خودت بدان. آن را پس نده.

می‌توانی بگویی: «ممنونم! خوشحالم که این‌طور فکر می‌کنی.» و بگذاری طرف مقابل از این تجربه لذت ببرد.

اگر بتوانی رفتارهای زیر را که با عزت‌نفس پایین گره خورده‌اند از بین ببری، هم عزت‌نفس‌ات به‌طور چشمگیری رشد می‌کند و هم حالات بهتر می‌شود:

- رد کردن تعریف و تمجید
- کوچک جلوه دادن خودت
- نسبت دادن موفقیت‌ها به دیگران، در حالی که خودت زحمتش را کشیده‌ای

- نخریدن چیزهای خوب برای خودت چون فکر می‌کنی لیاقتش را نداری
  - پیدا کردن نکات منفی وقتی کسی کار خوبی برایت انجام می‌دهد
- گیرنده بودن را تمرین کن. دنیا پر از چیزهای خوب است، اگر اجازه بدهی وارد زندگی‌ات شوند.

### ۳- از چیزهای کوچک زندگی لذت ببر

در حالی که به دنبال دستاوردهای بزرگ هستی، لذت‌های کوچک زندگی را از دست نده. زیبایی اطرافت را ببین. از چیزهای ساده لذت ببر. زندگی را به بعد از برنده شدن در بخت‌آزمایی یا دوران بازنشستگی موکول نکن. با همان چیزی که امروز داری، همین حالا کارهای لذت‌بخش را انجام بده. هر روز را چنان زندگی کن که گویی آخرین روز توست.

از همین حالا شاد بودن را آغاز کن. تا می‌توانی لبخند بزنی، حتی اگر حالش را نداری؛ چون با لبخند زدن، سیگنال‌های مثبت به مغزت می‌فرستی. تفریح و شوخ‌طبعی برای یک زندگی طولانی و سالم، رضایت شغلی، شکوفایی فردی، روابط انسانی و تعادل در زندگی ضروری‌اند. پس زیاد بخند و از زندگی لذت ببر.

به این فکر کن که همین حالا چه دلایل واقعی‌ای برای خوشحال بودن داری.

- آیا شغل خوبی داری؟ آیا کاری را که انجام می‌دهی دوست داری؟
- آیا فرزندان خوبی داری؟
- آیا پدر و مادر خوبی داری؟
- آیا در جامعه‌ای آزاد زندگی می‌کنی؟

## ۴- پیروزی‌هایت را جشن بگیر

برای عزت نفس تو بسیار مهم است که مدام از پیشرفت خودت آگاه باشی. هر از گاهی توقف کن. به مسیری که آمده‌ای نگاه کن و همه پیروزی‌های کوچکات را در این راه جشن بگیر. این موفقیت‌های کوچک را بدیهی فرض نکن و به‌هیچ‌وجه نگذار نادیده گرفته شوند.

مراجعات من پیشرفت‌های چشمگیری می‌کنند، چون هر هفته مجبورند پیروزی‌های کوچک‌شان را جشن بگیرند. در ابتدا ممکن است این کار احمقانه به نظر برسد. طبیعی است؛ ذهن ما به این کار عادت ندارد. ذهن ما عادت کرده به اینکه به خاطر یک اشتباه، خودمان را سرزنش کنیم، نه اینکه پنج کار درست همان روز را جشن بگیریم. اما کم‌کم بهتر می‌شود. ذهنت یاد می‌گیرد. پس اگر احساس کردی مسخره است، آن را نشانه خوبی بدان و باز هم انجامش بده.

هر قدم عملی که برمی‌داری، ارزش جشن گرفتن دارد. برای هر تمرینی که در این کتاب انجام می‌دهی، برای هر پیشرفت کوچک، به خودت پاداش بده. چطور؟ می‌توانی به سینما بروی، یا چیزی را بخری که مدت‌ها دوستش داشتی. هر کاری که برایت حس خوبی ایجاد می‌کند.

و اگر پیشرفت قابل توجهی دیدی، یک سفر کوتاه برو. حق توست.

## ۵- نیمه پُر لیوان را ببین

تو همیشه بیشترِ همان چیزی را می‌بینی که روی آن تمرکز می‌کنی. به همین دلیل، فواید دیدنِ نیمه پُر لیوان بی‌شمار است. هرچه بیشتر روی چیزهای مثبتی مثل شادی، خوش‌بینی و قدردانی تمرکز کنی، چیزهای مثبت بیشتری در اطرافت خواهی دید و حال بهتری خواهی داشت. هرچه مغزت بیشتر روی نکات مثبت تمرکز کند، بیشتر انتظار تداوم این روند را خواهد داشت و در نتیجه، خوش‌بین‌تر می‌شوی.

اتفاقی‌های بد می‌افتند، اما اینکه انتخاب می‌کنی روی چه چیزی تمرکز کنی، در نهایت واقعیت تو را می‌سازد. از ویکتور فرانکل آموختیم که حتی در بدترین شرایط هم می‌توان چیزی خوب پیدا کرد. پیدا کردنِ نکات مثبت به این معنا نیست که از «دنیای واقعی» جدا شوی یا نکات منفی را نادیده بگیری. هر دو در کنار هم وجود دارند، اما این تو هستی که انتخاب می‌کنی چه چیزی وارد دایره ادراک تو شود. نکته عالی اینجاست که وقتی انتظار پیامدهای مثبت را داری، احتمال وقوع آن‌ها بیشتر می‌شود؛ چون باورها و انتظارات ما به پیش‌گویی‌های خودتحقق‌بخش تبدیل می‌شوند.

می‌توانی با دو تمرین بسیار ساده، مغزت را آموزش بدهی تا روی جنبه‌های مثبت تمرکز کند و در نتیجه فرصت‌های بیشتری ببیند:

۱) هر روز فهرستی از همه اتفاق‌های خوبی که در کار، مسیر حرفه‌ای و زندگی‌ات رخ داده بنویس.

۲) شب‌ها، سه اتفاق خوبِ همان روز را به یاد بیاور و دوباره در ذهنت مرورشان کن.

فریب سادگی این تمرین‌ها را نخور؛ آن‌ها بسیار قدرتمندند. من بخش بزرگی از موفقیت‌م و اینکه امروز همه‌جا فرصت می‌بینم را مدیون همین تمرین‌ها هستم. اگر فقط روزی پنج دقیقه این کار را انجام بدهی، مغزت را آموزش می‌دهی که در تشخیص و تمرکز بر فرصت‌های رشد فردی و حرفه‌ای بهتر شود و مهم‌تر از آن، بتواند آن‌ها را ببیند و به عمل تبدیل کند.

اگر فقط یک هفته این تمرین را انجام بدهی، بعد از ۱، ۳ و ۶ ماه شادتر خواهی بود و نشانه‌های افسردگی در تو کمتر می‌شود. حتی اگر بعد از آن تمرین را متوقف کنی، همچنان به‌طور معناداری شادتر خواهی ماند و سطح خوش‌بینی‌ات بالاتر خواهد بود. به مرور در اسکن کردن دنیا برای یافتن چیزهای خوب بهتر و بهتر می‌شوی و هر جا نگاه کنی، فرصت‌های بیشتری خواهی دید. چیزهایی که می‌نویسی لازم نیست پیچیده یا عمیق باشند؛ فقط باید مشخص و عینی باشند. خیلی وقت‌ها همین چیزهای ساده‌اند: لبخند یک کودک، غذای خوش‌طعم، قدردانی در محل کار، لحظه‌ای در دل طبیعت و مانند آن. این کار را به عادت تبدیل کن. هر روز در یک زمان مشخص انجامش بده و مطمئن شو ابزار لازم برایش در دسترس و راحت باشد.

و یک هشدار پایانی: خوش بینیِ کاذب چندان کمکی نمی‌کند و دیر یا زود به سرخوردگی، خشم و ناامیدی منجر می‌شود. لازم است خودت را به یک «خوش بین واقع‌گرا» تبدیل کنی. مثبت‌اندیشیِ صرف کافی نیست. این فقط بخشی از فرمول است. باید خوش بینی، اشتیاق و سخت‌کوشی را هم به آن اضافه کنی.

## ۶- قدردانِ آنچه داری باش

اگر از من بپرسید تنها و مهم‌ترین عامل موفقیت‌م چه بوده؛ عاملی که مرا از بیکاری به نویسنده‌ای پرفروش رساند، فقط یک پاسخ دارم: قدردانی. قدرتِ قدردانی شگفت‌انگیز است. وقتی نگرشِ قدردانانه را در زندگی‌ات وارد کنی، فقط در عرض چند هفته آثارش را می‌بینی. علم ثابت کرده افرادی که قدردانی را تمرین می‌کنند، شادتر، خوش‌بین‌تر و اجتماعی‌تر می‌شوند. خواب بهتری دارند، سردرد کمتری تجربه می‌کنند و انرژی بیشتری دارند. احتمال افسردگی در آن‌ها کمتر است، اضطراب کمتری دارند و از نظر هیجانی هوشمندتر می‌شوند. قدردانی پادزهری اثبات‌شده برای حسادت، خشم و رنجش است. قدردانی مغز تو را دوباره سیم‌کشی می‌کند تا چیزهای مثبت اطرافت را بیشتر ببیند. فرصت‌های بیشتری خواهی دید و درهایی به رویت

باز می‌شوند که پیش از این حتی وجودشان را هم حس نمی‌کردی. قدردانی را به یک عادت روزانه تبدیل کن. وقتی بابت آنچه داری سپاسگزار باشی، چیزهای بیشتری وارد زندگی‌ات می‌شود که بتوانی بابت آن‌ها قدردان باشی. پس قدردان آنچه داری باش، حتی قدردان چیزهایی که هنوز نداری.

گاهی وقتی دوره سختی را می‌گذرانی، قدردان بودن کار آسانی نیست. می‌دانم. اما باور کن همیشه چیزی برای قدردانی وجود دارد؛ خودت، بدنت، استعدادهایت، دوستانت، خانواده‌ات یا طبیعت. از چیزهای کوچک شروع کن. زمانی که من بیکار بودم، بابت نوشیدن یک فنجان قهوه زیر آفتاب، یک خواب شبانه خوب و داشتن دوستان، قدردان بودم.

به جای اینکه روزت را با شکایت از نداشته‌ها یا ترس از آنچه قرار است اتفاق بیفتد شروع کنی، آن را با گفتن «سپاسگزارم» برای داشته‌هایت آغاز کن. روی همه چیزهایی تمرکز کن که در زندگی‌ات خوب پیش می‌روند. این دو تمرین را به مدت سه هفته انجام بده و بعد ببین چه تغییری در حالت ایجاد می‌شود:

(۱) هر روز سه چیزی را که بابت آن‌ها قدردان هستی بنویس. قدردانی را با تمام وجودت احساس کن.

(۲) فهرستی از همه چیزهایی که در زندگی‌ات بابت آن‌ها شکرگزار هستی تهیه کن. فهرست من شامل مکان‌هایی که دیده‌ام، دوستانم، تجربه‌هایم و حتی تجربه‌های بد با بعضی آدم‌هاست؛ چون به من فرصت یادگیری داده‌اند.

## ۷- یک محیط مثبت بساز

آنچه می‌بینی - و حتی آنچه به صورت ناخودآگاه در اطرافت حضور دارد - تاثیر عمیقی بر حال و هوا، نگرش و رفتار تو می‌گذارد. از جمله می‌توانی خودت را طوری برنامه‌ریزی کنی که خودت را انسانی موفق ببینی. دانشمندان به این فرایند «پرایمینگ» یا «شرطی‌سازی» می‌گویند؛ یعنی زمانی که فردی - یا خودت - آگاهانه یا ناآگاهانه بذریک باور، تصویر یا ایده را در ذهنش می‌کارد و این بذرها بعدها رفتار تو را شکل می‌دهد. تو می‌توانی با استفاده از قدرت واژه‌ها و باورهایت، و با ساختن یک محیط مثبت، عزت‌نفس خودت را به طور چشمگیری تقویت کنی؛ محیطی که بهترین نسخه تو را بیرون می‌کشد.

چند نمونه:

- در خانه یا محل کارت یک فضای خاص درست کن؛ جایی که اشیا و چیزهایی را قرار بدهی که یادآور موفقیت‌هایت باشند و به تو انگیزه بدهند.
- خودت را با نشانه‌های موفقیت احاطه کن؛ عکس کسانی که دوست‌شان داری، تصاویر مکان‌هایی که عاشق‌شان هستی، جوایزی که گرفته‌ای.
- روی میز کارت چیزهایی بگذار که دوست‌شان داری؛ مثلاً یادگاری‌های سفرهای محبوبت یا کتاب‌های مورد علاقه‌ات.

• تا جایی که می‌توانی به موسیقی دلخواهت گوش بده و ویدیوهای الهام‌بخش تماشا کن.

مثلاً اگر دوره سختی را می‌گذرانی یا بیکار هستی، حالا که با مزایای پرایمینگ و ساختن یک محیط مثبت آشنا شده‌ای، آگاهانه چنین فضایی برای خودت بساز. فقط به سخنرانی‌های مثبت گوش بده و ویدیوهای انگیزشی تماشا کن. کتاب‌های محبوبت را دم دستت بگذار. هر از گاهی آن‌ها را ورق بزن و بخش‌هایی را دوباره بخوان. نقل‌قول‌های الهام‌بخش مورد علاقه‌ات را همیشه نزدیک خودت داشته باش؛ در یک دفترچه یا در یک فایل مخصوص روی کامپیوتر. هر روز آن‌ها را بخوان.

مثلاً نقل‌قول‌هایی درباره روبه‌رو شدن با ترس؛ یکی از جمله‌های محبوب من این است: «ترس را احساس کن و با این حال انجامش بده» یا «غاری که از ورود به آن می‌ترسی، همان گنجی را در خود دارد که دنبالش هستی». وقتی حالت بد است یا طرد شده‌ای، می‌توانی این جمله‌ها را بخوانی: «هفت بار زمین بخور، هشت بار بلند شو» یا اینکه «در دل هر شکست، بذری فرصتی بزرگ‌تر پنهان است».

اما مهم‌ترین نکته این است: فقط به خواندن این جملات اکتفا نکن؛ عمل کن. همزمان با کار کردن به موسیقی مورد علاقه‌ات گوش بده. این کار یک تقویت‌کننده قوی انرژی و حال خوب است و واقعاً اثر می‌کند. فقط این را یادت باشد: معمولاً موسیقی شاد، حال شاد می‌سازد و موسیقی غمگین،

حال غمگین. امتحانش کن. این کار عزت نفس، حال خوب و عملکردت را به شکل شگفت‌انگیزی بالا می‌برد.

## ۸- شانس خودت را بساز

بیا ببینیم درباره شانس حرف بزنیم. آیا بعضی آدم‌ها ذاتاً خوش‌شانس هستند؟ چرا بعضی از ما انگار همیشه شانس می‌آوریم و بعضی دیگر مدام با بدشانسی روبه‌رو می‌شویم؟ آیا می‌شود روی شانس کاری کرد یا فقط اتفاقی است که برایمان می‌افتد؟

اما پیش از ادامه، یک سوال مهم: چرا اصلاً در کتابی درباره عزت نفس از شانس حرف می‌زنیم؟ چون وقتی فکر می‌کنی بدشانسی دست از سرت بر نمی‌دارد، ساختن عزت نفس سالم تقریباً غیرممکن می‌شود.

ریچارد وایزمن<sup>۱</sup> در کتاب «عامل شانس» صدها نفر را بررسی کرد و به این نتیجه رسید: «در علم چیزی به نام شانس وجود ندارد. تنها تفاوت این است که بعضی آدم‌ها خودشان را خوش‌شانس می‌دانند و بعضی نه؛ اینکه انتظار دارند اتفاق‌های خوب برایشان بیفتد یا بد.»

۱ ریچارد وایزمن (Richard Wiseman): استاد فهم عمومی روان‌شناسی دانشگاه هرتفوردشایر در بریتانیا است.

او چگونه به این نتیجه رسید؟ در یکی از پژوهش‌هایش از افراد خواست یک روزنامه را ورق بزنند و تعداد عکس‌های آن را بشمارند. کسانی که خودشان را خوش‌شانس می‌دانستند، ظرف چند ثانیه کار را تمام کردند، اما کسانی که خودشان را بدشانس می‌دانستند، به‌طور میانگین حدود دو دقیقه زمان صرف کردند.

چرا؟ در صفحه دوم روزنامه، یک پیام بزرگ نوشته شده بود: «شمارش را متوقف کن. این روزنامه ۴۳ عکس دارد.» پاسخ جلوی چشم همه بود، اما افراد بدشانس خیلی بیشتر احتمال داشت آن را نبینند، در حالی که افراد خوش‌شانس معمولاً متوجه آن می‌شدند.

وایزمن به همین‌جا هم بسنده نکرد. در میانه روزنامه پیام دیگری وجود داشت: «شمارش را متوقف کن و به آزمایش‌گر بگو این پیام را دیده‌ای؛ ۲۵۰ دلار جایزه می‌بری.»

باز هم همان الگو تکرار شد. کسانی که خودشان را بدشانس می‌دانستند، این فرصت آشکار را نادیده گرفتند. آن‌ها آن قدر در تمرکز منفی گیر کرده بودند که نمی‌توانستند چیزی را ببینند که برای دیگران کاملاً واضح بود و نتیجه‌اش هم عملکرد ضعیف‌تر و از دست دادن پول بود.

وایزمن در پژوهش‌هایش دریافت که «آدم‌های خوش‌شانس» ویژگی‌های مشترک زیادی دارند:

۱) افراد خوش‌شانس فرصت‌ها را می‌سازند، متوجه‌شان می‌شوند و از آن‌ها استفاده می‌کنند. آن‌ها شبکه ارتباطی قوی دارند، نگرش‌شان به زندگی آرام است و در عین حال پذیرای تجربه‌های تازه هستند.

۲) افراد خوش‌شانس تصمیم‌های خوبی می‌گیرند چون به شهود و حس درونی خود اعتماد می‌کنند. آن‌ها به ندای درون‌شان گوش می‌دهند و آگاهانه سعی می‌کنند این توانایی را تقویت کنند.

۳) انتظارشان از آینده به تحقق هدف‌ها و آرزوهایشان کمک می‌کند. آن‌ها انتظار دارند خوش‌شانسی ادامه پیدا کند و حتی وقتی شانس موفقیت کم به نظر می‌رسد، باز هم دست به عمل می‌زنند. در برابر شکست دوام می‌آورند و انتظار دارند تعامل‌هایشان با دیگران نتیجه‌های خوبی داشته باشد.

۴) افراد خوش‌شانس می‌توانند بدشانسی را به خوش‌اقبالی تبدیل کنند، چون همیشه جنبه مثبت اتفاق‌های ناخوشایند را می‌بینند. آن‌ها باور دارند هر مشکل یا ناکامی در بلندمدت به نفع‌شان تمام می‌شود. در بداقبالی غرق نمی‌شوند و در عوض قدم‌های سازنده برمی‌دارند تا از تکرار آن جلوگیری کنند.

پس بله؛ خوش‌شانس یا بدشانس بودن، بیشتر از هر چیز به انتظار تو و به تمرکزت بستگی دارد. وقتی در منفی‌نگری گیر می‌کنی، مغزت دیگر فرصت‌ها را نمی‌بیند. اما وقتی نگاهت مثبت است، ذهنت باز می‌ماند تا فرصت‌ها را ببینی و از آن‌ها استفاده کنی.

باز هم همان اصل قدیمی: انتظاراتهای ما واقعیت ما را می‌سازند. وقتی انتظار نتیجه خوب داری، مغزت طوری برنامه‌ریزی می‌شود که به محض ظاهر شدن آن نتیجه، متوجه‌اش شود.

## ۹- مثبت‌اندیش باش

تو با خوش‌بینی یا بدبینی به دنیا نمی‌آیی. این موضوع ژنتیکی نیست، پس خیالت راحت. بعضی آدم‌ها ذاتاً شادترند و بعضی کمی کم‌حال‌تر، اما خوش‌بین یا بدبین بودن در نهایت به یک چیز برمی‌گردد: اینکه اتفاق‌ها را چگونه تفسیر می‌کنی. وقتی چیزی پیش می‌آید، آیا آن را همیشگی می‌بینی و با خودت می‌گویی «همیشه همین‌طور است»؟

یا آن را موقتی می‌دانی و می‌گویی «یک قدم دیگر به جلو»؟

وقتی شکست می‌خوری، آیا آن را یک فاجعه می‌بینی و کنار می‌کشی؟ یا آن را فرصتی برای یادگیری و رسیدن به موفقیت می‌دانی؟

خبر خوب این است: خوش‌بینی آموختنی است و یاد گرفتن تفسیر خوش‌بینانه رویدادها، شانس موفقیت را به طور قابل توجهی بالا می‌برد. خوش‌بینی سیستم ایمنی جسم و روان را قوی‌تر می‌کند و در نهایت خوش‌بین‌ها معمولاً عمر طولانی‌تری دارند. البته این به آن معنا نیست

که هر بدبینی زود می‌میرد یا هر خوش‌بینی عمر طولانی دارد. عوامل زیادی دخیل‌اند. مثلاً اگر روزی ۴۰ نخ سیگار می‌کشی، خوش‌بینی به‌تنهایی معجزه نمی‌کند. اما یک هشدار مهم: خوش‌بینیِ دروغین دیر یا زود به سرخوردگی، خشم و ناامیدی می‌رسد. ما باید «خوش‌بین واقع‌بین» شویم. مثبت‌اندیشی تنها کافی نیست. باید خوش‌بینی را با اشتیاق و تلاش واقعی ترکیب کنی.

نکته مهم دیگر این است که بسیاری از والدین، از سر نگرانی، نمی‌خواهند فرزندشان ناامید شود. آن‌ها فکر می‌کنند اگر انتظارات بالا باشد، ناامیدی حتمی است؛ اما این باور اشتباه است. این انتظارات نادرست هستند که ناامیدی می‌آورند، نه انتظارات بالا. یکی از این انتظارات غلط این است که فکر کنیم اتفاق‌ها خودشان ما را خوشحال یا ناراحت می‌کنند. علم نشان داده که زندگی همیشه بالا و پایین دارد و ما حول یک سطح پایه از حال خوب نوسان می‌کنیم. این فراز و فرودها اجتناب‌ناپذیرند، اما نحوه برخورد با آن‌ها انتخاب توست.

خبر خیلی خوب این‌جاست: هرچه به جای فرار کردن بیشتر با مسائل روبه‌رو شوی، هرچه بیشتر ریسک کنی، هرچه بیشتر امتحان کنی و وارد عمل شوی، سطح پایه شادی تو بالاتر می‌رود و این دقیقاً همان چیزی است که اهمیت دارد. خوش‌بین باش. برای سلامت جسم و روانت، انتخاب بهتری وجود ندارد.

## ۱۰- زیاد لبخند بزن

اگر تا حالا این کار را آگاهانه انجام نمی‌دادی، از همین امروز شروع کن به لبخند زدن. به بچه‌ها نگاه کن. گفته می‌شود کودکان ۴ تا ۶ ساله روزی ۳۰۰ تا ۴۰۰ بار می‌خندند، در حالی که بزرگسالان به‌طور متوسط فقط حدود ۱۵ بار می‌خندند. ما زندگی را بیش از حد جدی گرفته‌ایم.

لبخند بزن. حتی اگر حالش را نداری. لبخند زدن کیفیت زندگی، سلامت، روابط و البته عزت‌نفس تو را بهتر می‌کند. وقتی لبخند می‌زنی، سروتونین و اندورفین ترشح می‌شود؛ همان هورمون‌هایی که حال آدم را خوب می‌کنند. لبخند فشار خون را پایین می‌آورد، وضوح ذهن را بالا می‌برد، عملکرد سیستم ایمنی را تقویت می‌کند و نگاه مثبت‌تری به زندگی می‌دهد.

اصلا امتحان کن: هم‌زمان لبخند بزن و بدبین باش! کار سختی است.

وقتی لبخند می‌زنی، تمام بدن تو پیامی به دنیا می‌فرستد: «زندگی خوب است.» دیگران تو را با اعتماد به نفس‌تر می‌بینند و راحت‌تر به تو اعتماد می‌کنند. حضور کنار تو حس خوبی ایجاد می‌کند. علم نشان داده که خندیدن یا لبخند زدن روزانه، وضعیت روانی و خلاقیت را بهبود می‌دهد. پس بیشتر بخند. من شدیداً پیشنهاد می‌کنم هر روز چند دقیقه ویدیوهای خنده‌دار یا کم‌دی ببینی و آن‌قدر بخندی که اشکت دربیاید. بعضی آدم‌ها حتی با

تماشای مداوم کم‌دی توانسته‌اند به بهبود بیماری‌هایشان کمک کنند. اگر این عادت را شروع کنی، احساس انرژی و حال خوب بیشتری خواهی داشت و طبق یافته‌های علمی، حتی بهره‌وری‌ات هم بالاتر می‌رود. فقط امتحانش کن. مطالعه‌ای از تارا کرافت و سارا پرسمن در دانشگاه کانزاس نشان داد که لبخند زدن می‌تواند واکنش بدن به استرس را در موقعیت‌های سخت تغییر دهد. نتایج نشان داد لبخند می‌تواند ضربان قلب را پایین بیاورد و سطح استرس را کاهش دهد؛ حتی وقتی واقعا احساس شادی نمی‌کنی.

لبخند به مغز علامت می‌دهد که «همه‌چیز تحت کنترل است». دفعه بعد که مضطرب یا تحت فشار بودی، امتحانش کن و ببین چه اتفاقی می‌افتد. بله، گاهی واقعا دلیلی برای لبخند زدن نداریم. اگر حس می‌کنی هیچ دلیلی برای لبخند نیست، یک خودکار یا چوب غذاخوری را بین دندان‌هایت نگه دار. این کار حالت لبخند را شبیه‌سازی می‌کند و همان اثرها را در مغز ایجاد می‌کند. مغز فکر می‌کند خوشحالی و شروع می‌کند به ترشح هورمون‌های شادی، و کم‌کم حالت بهتر می‌شود. البته منظور این نیست که غم را سرکوب کنی یا لبخند مصنوعی بزنی، اما این ترفندهای ساده می‌توانند در یک روز بد کمی به نفع تو عمل کنند. اگر باز هم انگیزه بیشتری برای لبخند زدن می‌خواهی، پژوهش دانشگاه وین را جست‌وجو کن که ارتباط بین لبخند زدن و طول عمر را نشان داده است.

همیشه یادت باشد: لبخند بزنی!

## ۱۱- به خودت رسیدگی کن

یکی از ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین راه‌ها برای بالا بردن عزت‌نفس این است که با خودت خیلی خوب رفتار کنی و با خودت مهربان باشی. به خودت برس. این یک واقعیت است: وقتی شیوه برخوردت با خودت را عوض می‌کنی، رفتار دیگران با تو هم تغییر می‌کند.

برای شروع، یک فهرست از ۱۵ کاری که می‌توانی برای رسیدگی به خودت انجام بدهی بنویس. کارهایی مثل: وقت‌گذرانی با خودت، خواندن یک کتاب خوب، رفتن به سینما، گرفتن ماساژ، بودن در طبیعت، تماشای طلوع آفتاب، نشستن کنار آب، قدم زدن با همسرت، زنگ زدن به یک دوست، دعوت کردن کسی به ناهار، گوش دادن به موسیقی مورد علاقه‌ات، یک روز اسپا، بیرون رفتن برای یک نوشیدنی، تماشای فیلم در خانه، صبحانه خوردن در بهترین هتل یا رستوران شهر و هر چیز دیگری که به ذهنت می‌رسد. خلاق باش.

واقعا شگفت‌انگیز است. وقتی شروع می‌کنی به خوب رفتار کردن با خودت، همین تمرین‌های ساده می‌توانند معجزه‌ای برای عزت‌نفس ایجاد کنند. پس همان‌طور که گفتم: یک فهرست از کارهایی که قرار است برای خودت انجام بدهی تهیه کن و بعد، هر روز یا دست‌کم یک روز در میان، یکی از

آن‌ها را برای دو هفته آینده انجام بده. در برنامه روزانه‌ات حتما زمانی را برای این لحظه‌های ویژه کنار بگذار.

## ۱۲- شادی‌ات را خودت بساز

شادی یک انتخاب است و بزرگ‌ترین مانع آن، محدودیت‌هایی است که خودمان می‌سازیم؛ مثل این باور که «من شایسته شادی نیستم». وقتی در عمق وجودت احساس کنی شایسته شادی نیستی، به طور طبیعی فکر می‌کنی لیاقت چیزهای خوب زندگی را هم نداری؛ همان چیزهایی که می‌توانند تو را شاد کنند. و همین باور، دقیقا همان چیزی می‌شود که تو را از شادی دور نگه می‌دارد. اما نگران نباش. شادتر شدن آموختنی است. علم این موضوع را تأیید می‌کند: شادی یک انتخاب است و این انتخاب به این بستگی دارد که روی چه چیزی تمرکز می‌کنی. پس شادی را انتخاب کن. تصمیم بگیر روی چیزهای خوبی که همین حالا در اطرافت هستند تمرکز کنی. بیشتر لبخند بزن. بابت داشته‌هایت قدردان باش. روزی پنج دقیقه مراقبه کن. هفته‌ای سه بار، هر بار سی دقیقه بدو یا تحرک داشته باش. این‌ها تمرین‌هایی هستند که از نظر علمی ثابت شده حال آدم را بهتر می‌کنند.

تفاوت میان آدم‌های بسیار شاد و آدم‌های بسیار ناراحت این نیست که یک گروه هرگز غمگین، مضطرب یا افسرده نمی‌شوند و گروه دیگر می‌شوند. تفاوت در این است که چقدر سریع‌تر از این احساس‌های دردناک عبور می‌کنند. شادی چیزی نیست که ناگهان برایت اتفاق بیفتد. شادی یک انتخاب است؛ اما انتخابی که به تلاش نیاز دارد. شادی حاصل عادت‌های کوچک است؛ عادت‌هایی مثل خوش‌بینی و لذت بردن که در طول زمان تمرین می‌شوند.

منتظر نباش کسی بیاید و تو را خوشحال کند؛ چون ممکن است این انتظار هیچ‌وقت تمام نشود. هیچ آدم بیرونی و هیچ شرایطی نمی‌تواند تو را خوشحال کند. فقط خودت می‌توانی خودت را شاد کنی.

شادی یک کار درونی است. شرایط بیرونی فقط حدود ۱۰ درصد در شادی تو نقش دارند. ۹۰ درصد باقی‌مانده به این بستگی دارد که در برابر این شرایط چه واکنشی نشان می‌دهی و چه نگرشی انتخاب می‌کنی.

فرمول علمی شادی این است: شرایط بیرونی ۱۰ درصد، ژنتیک ۵۰ درصد و فعالیت‌های آگاهانه - همان تمرین‌ها و یادگیری‌ها - ۴۰ درصد.

بعضی آدم‌ها شادتر به دنیا می‌آیند، اما اگر کسی که شادتر به دنیا نیامده این تمرین‌ها را انجام دهد، می‌تواند از کسی که ذاتاً شادتر است اما تلاشی نمی‌کند، شادتر شود. نقطه مشترک هر دو حالت این است که شرایط بیرونی نقش کمی در شادی دارند؛ خیلی کمتر از آن‌چه معمولاً فکر می‌کنیم.

با خودت آشتی کن و از کسی که هستی راضی باش. نکته جالب این است که شادی اغلب وقتی پیدا می‌شود که دیگر دنبالش نمی‌گردی. از هر لحظه لذت ببر. انتظار معجزه و فرصت را در هر گوشه داشته باش و دیر یا زود با آن‌ها روبه‌رو می‌شوی.

هر چیزی که رویش تمرکز کنی، بیشتر می‌بینی. پس انتخاب کن روی فرصت‌ها، روی خوبی‌ها و روی شادی تمرکز کنی.

### ۱۳- در دفترچه‌ات بنویس

می‌خواهی عزت‌نفست به طور چشمگیری بهتر شود؟ شروع کن به نوشتن. نوشتن روزانه یا همان ژورنال‌نویسی، علاوه بر اینکه عزت‌نفست را بالا می‌برد، تو را شادتر و موفق‌تر هم می‌کند. بله، داشتن یک دفترچه و فکر کردن آگاهانه به روزی که گذرانده‌ای، واقعا می‌تواند چنین معجزه‌هایی بسازد.

در پایان هر روز، فقط چند دقیقه وقت بگذار. به این فکر کن چه کارهایی را خوب انجام داده‌ای، از بالا به روزت نگاه کن، لحظه‌های خوب را دوباره در ذهنت زنده کن و همه این‌ها را در دفترچه‌ات بنویس.

این کار هر صبح و هر شب به تو یک تقویت‌کننده اضافی از شادی، انگیزه و عزت‌نفس می‌دهد. یک اثر جانبی فوق‌العاده هم دارد: درست قبل از خواب،

ذهنت را روی چیزهای مثبت متمرکز می‌کنی. این تمرکز، هم روی کیفیت خوابت اثر خوب می‌گذارد و هم روی ناخودآگاهت. به جای اینکه ذهنت درگیر چیزهایی شود که خوب پیش نرفته و خوابت را بگیرد، توجهت روی خوبی‌های روز و قدردانی می‌رود.

سعی کن هر شب قبل از خواب به پرسش‌های زیر پاسخ بدهی و جواب‌ها را در دفترچه‌ات بنویسی:

- از چه چیزهایی سپاسگزارم؟ (۳ تا ۵ مورد بنویس)
- امروز چیزی مرا خوشحال کرد؟
- امروز چه کار را خیلی خوب انجام دادم؟
- چطور می‌توانستم امروز را بهتر از این بسازم؟
- مهم‌ترین هدف من برای فردا چیست؟

زود ناامید نشو. نوشتنت با تمرین بهتر می‌شود. هرچه به ذهنت می‌آید بنویس، بدون فکر زیاد و بدون قضاوت. نگران سبک نوشتن یا غلط‌ها نباش. این کار را هر روز، به مدت یک ماه انجام بده و تغییرها را ببین. یک دفترچه معمولی یا حتی یک سررسید هم کاملاً کافی است.

ژورنال‌نویسی تمرکز را بالا می‌برد و استرس را کم می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فواید سلامتی بی‌شماری دارد. حتی یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ از بخش پزشکی روان‌شناختی دانشگاه اوکلند نیوزیلند نشان داد نوشتن روزانه باعث ترمیم سریع‌تر زخم‌ها می‌شود. افرادی که در گروه ژورنال‌نویسی بودند،

بیش از ۷۵ درصد سریع‌تر از بقیه بهبود پیدا کردند. پژوهش‌های دیگر هم نشان داده‌اند ژورنال‌نویسی باعث کاهش غیبت از کار، بازگشت سریع‌تر به کار بعد از بیکاری و معدل بالاتر دانشجویان می‌شود.

به این فکر کن که آدم‌هایی که فقط روزی ۱۵ دقیقه می‌نوشتند، زخم‌هایشان سریع‌تر خوب شده، سیستم ایمنی‌شان قوی‌تر شده و حتی عملکرد تحصیلی بهتری داشته‌اند. اگر چنین چیزی قرص بود، قطعاً نایاب می‌شد.

نوشتن به چیزها نظم می‌دهد. افکار و احساسات را مرتب و قابل‌فهم می‌کند و کمک می‌کند راحت‌تر از موقعیت‌ها عبور کنی. بهتر می‌خوابی، بهتر فکر می‌کنی، حال بهتری داری و روابط اجتماعی پربارتری را تجربه می‌کنی. همه این‌ها در نهایت سیستم ایمنی‌ات را تقویت می‌کند و سلامتت را بهبود می‌دهد.

## ۱۴- هر روز یک بار از خودگذشتگی کن

اگر مهربانی را ببخشی، اغلب به تو بازمی‌گردد. از این قانون به نفع خودت استفاده کن. مطالعات بی‌شماری نشان داده‌اند که وقتی به دیگران کمک می‌کنی، شادی و عزت‌نفست افزایش پیدا می‌کند. می‌گویند پول خوشبختی نمی‌آورد، اما امروز ثابت شده است که خرج کردن پول برای دیگران یا برای تجربه‌ها، واقعا انسان را شادتر می‌کند. تو می‌توانی هر روز با یک رفتار ساده، دنیا را کمی جای بهتری کنی.

جایت را در قطار به کسی بده، در را برای کسی نگه دار، عوارض خودروی پشت سرت را پرداخت کن، در پرواز بعدی چمدان دستی کسی را در محفظه بالای سرش بگذار، لبخندهای زیادی هدیه بده و از این دست کارها. خلاق باش. یادت باشد: «هرچه بکاری، همان را درو می‌کنی.»

اگر هر روز یک بار از خودگذشتگی کنی، بعد از مدتی متوجه می‌شوی که دیگران هم برای تو از خودگذشتگی می‌کنند.

بخش سخت ماجرا این است: انتظارش را نداشته باش. به دیگران خوبی کن، بدون آنکه چیزی در عوض بخواهی. قدردان آدم‌ها باش، صمیمانه با آن‌ها رفتار کن، با دل و جان «متشکرم» بگو. از خودگذشتگی برای تبدیل به عادت شود، کار خوب کردن کم‌کم با حس خوب داشتن یکی می‌شود.

بہتر شدن دنیا از تو شروع می‌شود. از همین امروز شروع کن و هر روز دست‌کم یک «کار خوبِ تصادفی» انجام بده. زندگی دیگران را به شکلی مثبت و واقعی تحت تاثیر قرار بده و بین عزت‌نفس‌ت چگونه اوج می‌گیرد.

# بخش پنجم

## قدرت تمرکز

### ۱- روی چیزی که می‌خواهی تمرکز کن

هر چیزی که روی آن تمرکز می‌کنی، گسترش پیدا می‌کند. دلیل شماره یک اینکه آدم‌ها به خواسته‌هایشان نمی‌رسند این است که اصلاً نمی‌دانند چه می‌خواهند. دلیل شماره دو این است که حتی وقتی به خودشان می‌گویند چه می‌خواهند، همزمان روی چیزی تمرکز می‌کنند که نمی‌خواهند. از این به بعد یادت باشد تمرکزت را بگذاری روی آنچه می‌خواهی. اگر روی نقاط قوت آدمی که با او آشنا می‌شوی تمرکز کنی، آن‌ها را بیشتر خواهی دید و اگر روی ضعف‌هایش تمرکز کنی، همه‌جا به چشم می‌آیند. حواست باشد: همین قاعده دقیقاً درباره نقاط قوت و ضعف خود تو هم صدق می‌کند.

تمرکزت کجاست؟ روی مثبت یا منفی؟ روی گذشته یا حال؟ روی مشکل‌ها یا راه‌حل‌ها؟ این موضوع حیاتی است. همین‌جاست که «قانون

جذب» برای بیشتر آدم‌ها به خطا می‌رود و ناامید می‌شوند. می‌گویند «دارم پول جذب می‌کنم» یا «من آدم موفق هستم»، اما همزمان بیشتر وقتشان را صرف فکر کردن به قبض‌ها، پولی که از دست می‌دهند و این واقعیت می‌کنند که درآمد زیادی ندارند. نتیجه چیست؟ چیزهایی را جذب می‌کنند که نمی‌خواهند.

تو همیشه بیشتر همان چیزی را جذب می‌کنی که روی آن تمرکز داری. انرژی‌ات به سمتی می‌رود که تمرکز آنجاست و تمرکزت، درک کلی تو از جهان را شکل می‌دهد. روی فرصت‌ها تمرکز کن، فرصت‌های بیشتری خواهی دید. روی موفقیت تمرکز کن، موفقیت به سراغت می‌آید. روی افزایش عزت‌نفس تمرکز کن، عزت‌نفست رشد خواهد کرد.

## ۲- روی نقاط قوت تمرکز کن

اگر اغلب در اطراف آدم‌های سمی هستی، ممکن است مدام وسوسه شوند ضعف‌هایت را به رخ بکشند. نادیده‌شان بگیر. درست است که آگاه بودن از ضعف‌ها مهم است - خودمان آن‌ها را می‌شناسیم و نیازی نیست کسی دائم یادآوری‌مان کند - اما برای ما بسیار مفیدتر است که نقاط قوتمان را بشناسیم و روی آن‌ها تمرکز کنیم. چرا؟

چون همیشه بیشترِ همان چیزی را می‌بینیم که روی آن تمرکز داریم. حالا بگو ببینم، چه چیزی را بیشتر می‌بینی؟ درست حدس زدی: نقاط قوت.

پس بیا ببیند به آن‌ها نگاه کنیم. وقتش رسیده بفهمی در چه چیزهایی خوب هستی. چرا یک برگه جدا برنمی‌داری؟ آماده‌ای؟ خب، شروع کنیم.

• پنج ویژگی شخصی و پنج توانمندی حرفه‌ای برتر تو چیست؟ یعنی چه نقاط قوت منحصربه‌فردی داری؟

• به چه چیزهایی در خودت بیش از همه افتخار می‌کنی؟

• چه کارهایی را از همه بهتر انجام می‌دهی؟

• مهم‌ترین دستاوردهای شخصی و حرفه‌ای تو چه بوده‌اند؟

• از انجام چه کارهایی بیشترین رضایت و احساس غرور را داری؟

• دارایی‌های شخصی و حرفه‌ای تو چیست؟ چه کسانی را می‌شناسی؟ چه

چیزهایی می‌دانی؟ چه استعدادها و موهبت‌هایی داری؟ چه چیزی تو را

منحصربه‌فرد و توانمند می‌کند؟

تمام شد؟ چه حسی داری؟ توانستی نقاط قوتت را پیدا کنی؟ اگر جوابت

مثبت است، حالا وقت تقویت آن‌هاست. رویشان تمرکز کن، تمرینشان

کن؛ هم آن‌هایی که داری و هم آن‌هایی که می‌خواهی در خودت بسازی.

### ۳- کاری را انجام بده که دوستش داری

بخش بزرگی از عمر ما در محل کار می‌گذرد و طبق مطالعات، بیشتر مردم از شغل خود ناراضی‌اند. دقیق‌تر بگوییم: حدود ۷۰ درصد افراد از کارشان راضی نیستند.

اگر تو هم جزو این گروه هستی، طبیعی است که صبح‌ها به‌سختی از تخت بیرون بیایی، چند بار دکمه تعویق ساعت زنگ‌دار را بزنی و تا جای ممکن دیرتر راهی محل کارت شوی. وقتی هم به محل کار می‌رسی، زمان انگار کش می‌آید و انجام وظایف روزانه طاقت‌فرسا می‌شود. چه کار می‌کنیم؟ برای خودمان بهانه می‌سازیم و می‌گوییم «همین هم بد نیست» یا «جای دیگر شاید بدتر باشد». دل‌خوشی‌مان می‌شود حقوق آخر ماه، آخر هفته، تعطیلات رسمی یا مرخصی سالانه.

وقتی به این نقطه می‌رسی، عملاً سه راه پیش روی توست:

- (۱) در همین شغل بمانی و کم‌کم تلخ‌تر، ناراضی‌تر و بدبخت‌تر شوی.
- (۲) شغلت را عوض کنی. هیچ دلیلی ندارد عمرت را در چنین وضعیتی هدر بدهی. شاید الان نتوانی تغییر بدهی چون خانواده داری، قسط و وام داری یا باید هزینه‌ها را بپردازی، اما می‌توانی از همین حالا برنامه‌ریزی کنی و به دنبال گزینه‌های جایگزین بگردی. تصمیم بگیر چه می‌خواهی. هدف‌های

واقع‌بینانه تعیین کن، آن‌ها را به قدم‌های کوچک‌تر تقسیم کن و گام به گام جلو برو. بیشتر سراغ کارهایی برو که دوستشان داری. در این مسیر، کمک گرفتن از یک مربی شغلی می‌تواند بسیار مفید باشد.

۳) در همان شغلی که هستی معنا پیدا کنی و تصمیم‌گیری از زاویه‌ای متفاوت به کارت نگاه کنی. نکته مثبت اینجاست که موضوع فقط خودِ شغل نیست، بلکه بیشتر به برداشت و نگاه تو نسبت به آن بستگی دارد. در هر کاری، جنبه‌های مثبتی وجود دارد، اما افرادی که فرسوده می‌شوند آن‌ها را نمی‌بینند. باز هم انتخاب با توست.

وقتی کارت را دوست داشته باشی، همه برنده‌اند. تو شادتر هستی و در نتیجه مؤثرتر و بهره‌ورتر کار می‌کنی؛ عملکرد شرکت بهتر می‌شود، حال و هوای اطرافیان مثبت‌تر می‌شود و مشتری‌ها محصول و خدمات بهتری دریافت می‌کنند. همان‌طور که گفتم: همه برنده‌اند.

## ۴- مهارت‌های جدید یاد بگیر و تمرین کن

حداقل ماهی یک بار چیز تازه‌ای یاد بگیر. سراغ فعالیت‌های متفاوت برو؛ کارهایی که تو را با توانایی‌هایت در تماس قرار می‌دهند. لازم نیست پروژه‌ای بزرگ یا سنگین باشد. حتی چیزهای کوچک هم کافی‌اند: هر روز یک واژه از زبانی جدید، یاد گرفتن مدیریت بودجه شخصی، یا امتحان کردن یک دستور غذای تازه. یاد گرفتن چیزهای جدید، اعتماد به نفس تو را بالا می‌برد. وقتی مهارت تازه‌ای یاد می‌گیری، می‌توانی در موقعیت مناسب از آن استفاده کنی. این چه ربطی به عزت‌نفس دارد؟ اول از همه، تو کنترل زندگی‌ات را بیشتر به دست می‌گیری و کمتر به دیگران وابسته می‌شوی. دوم اینکه یاد گرفتن مهارت‌های جدید، مخصوصاً کارهایی که قبلاً فکر می‌کردی از عهده‌شان بر نمی‌آیی و به کار بستن آن‌ها، حس توانمندی، شایستگی و ارزشمندی را در تو تقویت می‌کند؛ عناصری که از پایه‌های اصلی عزت‌نفس هستند. وقتی این حس‌ها قوی‌تر می‌شوند، عزت‌نفس تو هم بالا می‌رود.

این مهارت‌ها همچنین به طور مستقیم به احساس «کنترل داشتن بر زندگی» کمک می‌کنند و این هم یکی دیگر از مؤلفه‌های کلیدی عزت‌نفس است. هرچه بیشتر یاد بگیری، کنترل بیشتری بر زندگی‌ات داری و کمتر مجبور می‌شوی به دیگران تکیه کنی.

یک اثر جانبی جالب هم وجود دارد: چیزهای کوچک اغلب به نتایج بزرگ منتهی می‌شوند. در پژوهشی درباره خوش‌شانس‌ترین افراد مشخص شد که آن‌ها هر روز کارهای تازه‌ای انجام می‌دهند. همین تغییرات کوچک، زمینه تغییرهای بزرگ‌تر و «فرصت‌های تصادفی» را فراهم می‌کند. امتحانش کن.

## ۵- به رشد دادن خودت ادامه بده

خودت را یک «پروژه در حال پیشرفت» ببین. یادگیری هیچ‌وقت متوقف نمی‌شود. آگاهانه برای بهتر شدن خودت تلاش کن. یکی از بهترین راه‌ها برای تقویت عزت‌نفس این است که روی نقاط قوتت کار کنی و همزمان ضعف‌هایت را بهبود بدهی. همه‌چیز، باز هم، از نگاه کردن به درون خودمان شروع می‌شود؛ از اینکه از خودمان بپرسیم دوست داریم چه چیزی را در خودمان تغییر بدهیم یا به چه چیزی برسیم.

بعد نوبت هدف‌گذاری است؛ هدف‌های واقع‌بینانه. البته این هدف‌ها باید کمی تو را به چالش بکشند. اگر از آن دسته آدم‌هایی نیستی که با خودشان سخت‌گیر و تنبیه‌گرند، می‌توانی هدف‌های بزرگ تعیین کنی. اگر به آن‌ها رسیدی، عالی. اگر نرسیدی، باز هم عالی. مسیر طی‌شده را جشن می‌گیری و دوباره به حرکت ادامه می‌دهی. اما اگر وقتی به هدفی نمی‌رسی خودت را

آزار می‌دهی و سرزنش می‌کنی، بهتر است هدف‌های کوچک‌تر انتخاب کنی. بعد از تعیین هدف‌ها، یک برنامه مشخص برای رسیدن به آن‌ها بچین و پیشرفتت را به‌طور منظم دنبال کن.

یک نکته جالب هم اینجاست: میل دائمی به بهتر شدن، اشتیاق به یادگیری و عادت به پرسیدن سوال، یکی از دو ویژگی اصلی انسان‌های فوق‌العاده موفق است. ویژگی دوم؟ باور داشتن به خود. به رشد ادامه بده. پاداشش شگفت‌انگیز است.

## ۶- هدف زندگیت را پیدا کن

مارک تواین یک بار گفت: «مهم‌ترین روزهای زندگی هر انسان، روزی است که به دنیا می‌آید و روزی که می‌فهمد چرا به دنیا آمده.» و واقعا چقدر درست گفته است.

هدف تو چیست؟ چرا اینجایی؟ اگر موفقیتت از پیش تضمین شده بود، چه کار می‌کردی؟ اگر ده میلیون دلار داشتی، هفت خانه و به تمام مقصدهای مورد علاقه‌ات سفر کرده بودی، وقتت را صرف چه چیزی می‌کردی؟ پاسخ دادن به این پرسش‌ها تو را به هدفت نزدیک می‌کند.

اگر احساس می‌کنی بدون نقشه راه یا GPS در حال رانندگی هستی و دقیقاً نمی‌دانی کجا می‌روی، یا اگر اغلب نمی‌دانی چرا اینجایی و چه کار می‌کنی و حس گم‌گشتگی و خلأ داری، این نشانه آن است که هنوز هدفت را پیدا نکرده‌ای. شرط می‌بندم هدفت تا حالا چند بار از ذهنت گذشته، اما بلافاصله گفته‌ای: «نه بابا، من کی باشم که...»

تو تنها نیستی. نداشتن هدف انگار به یک اپیدمی جمعی در زمانه ما تبدیل شده است. خود من هم این مسیر را رفته‌ام. نگران نباش. قابل حل است. بیایید رویش کار کنیم.

می‌توانی با بررسی ارزش‌ها، مهارت‌ها، علاقه‌ها و آرزوهایت، و با نگاه دقیق به چیزهایی که در آن‌ها خوب هستی، سرنخ‌های هدفت را پیدا کنی. شجاعت داشته باش و به پرسش‌های زیر صادقانه پاسخ بده و جواب‌ها را بنویس. این‌ها تو را به هدفت می‌رسانند. با خودت روراست باش. هیچ‌کس جز خودت این پاسخ‌ها را نمی‌بیند. از آن‌ها رد نشو. وقتی صادقانه جواب بدهی، همه چیز شروع به تغییر می‌کند.

- من که هستم؟
- چرا اینجا هستم؟
- چه چیزی الهام‌بخشم است؟
- دلیل وجود من چیست؟
- واقعا، واقعا، واقعا دوست دارم با زندگی‌ام چه کار کنم؟

- چه زمانی احساس می‌کنم زنده‌ام؟
  - وقتی زمان بی‌آنکه بفهمم می‌گذرد، مشغول چه کاری هستم؟
  - بزرگ‌ترین نقاط قوت من چیست؟
  - اگر موفقیت تضمین شده بود، چه می‌کردم؟
- اگر ده میلیون دلار داشتم، هفت خانه و کل دنیا را گشته بودم، چه می‌کردم؟  
نگران نباش. فشاری در کار نیست. لازم نیست فوراً دست به یک تغییر بزرگ بزنی. فقط می‌توانی از همین حالا بیشتر سراغ کارهایی بروی که دوستشان داری. وقتی هدفت را پیدا کنی، همه چیز کم‌کم سر جای خودش می‌نشیند و اتفاق‌های شگفت‌انگیزی شروع می‌شود. آدم‌ها، فرصت‌ها و منابع به‌طور طبیعی به سمتت می‌آیند. هیچ چیز مثل کسی که مشغول انجام کاری است که عاشقت است، موفقیت را جذب نمی‌کند.

## ۷- اشتباه‌ها اجتناب‌ناپذیرند، یاد گرفتن اختیاری است

می‌خواهی راز زندگی‌ای را بدانی که در آن حتی یک اشتباه هم نکنی؟ من هم دوست دارم! اما متأسفانه چنین رازی وجود ندارد. اشتباه کردن اجتناب‌ناپذیر است و بهتر است بپذیری که در مسیر زندگی‌ات، هر از گاهی اشتباه خواهی کرد. بعضی کوچک و بعضی بزرگ. بعضی حتی آن قدر سنگین که حالت را خراب کنند. اما حتی در تاریک‌ترین لحظه‌ها هم باید یادت باشد که اشتباه‌ها بخش بسیار مهمی از رشد فردی ما هستند و از تک‌تک آن‌ها می‌شود چیزی آموخت.

اگر یاد بگیریم، اشتباه‌ها می‌توانند منبعی فوق‌العاده ارزشمند برای رشد ما باشند. هر بار که اشتباه می‌کنی، در واقع یک راه غلط را حذف می‌کنی و یک قدم به راه درست نزدیک‌تر می‌شوی؛ درست مثل توماس ادیسون که ده هزار راه را کشف کرد که لامپ با آن‌ها کار نمی‌کند

ه خودت اجازه بده اشتباه کنی، لغزش داشته باشی، زمین بخوری. پاداشش را هم می‌گیری: فرصت‌های رشد در تمام سطوح زندگی. این فرصت‌ها شانس تو را برای رسیدن به اهداف، موفقیت و احساس رضایت از زندگی به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهند.

## ۸- تسلیم نشو

در مسیر ساختن عزت نفس سالم، موانع ظاهر می‌شوند. بارها وسوسه می‌شوی که تسلیم شوی و به عادت‌های قدیمی برگردی. این کار را نکن. می‌دانم شاید تکراری به نظر برسد، اما آن قدر مهم است که باید دوباره گفته شود: حتی وقتی با مقاومت روبه‌رو می‌شوی، به خودت ایمان داشته باش و ادامه بده. مقاومت حتما می‌آید. خیلی وقت‌ها، درست قبل از یک جهش بزرگ، زندگی به هم‌ریخته‌تر از همیشه می‌شود. انگار زندگی، خدا، جهان یا حتی ذهن خودت می‌خواهد برای آخرین بار امتحانت کند و ببیند واقعا چقدر برای هدفت جدی هستی.

بارها دیده‌ام که مراجعانم «بدترین هفته عمرشان» را درست قبل از هفته‌ای تجربه کرده‌اند که در آن مشتری جدید پیدا کرده‌اند، حقوق‌شان افزایش یافته، شغل جدید گرفته‌اند یا به یک نقطه عطف بزرگ رسیده‌اند.

خیلی وقت‌ها، درست وقتی همه‌چیز انگار علیه توست، وقتی شک و ترس تمام تلاششان را می‌کنند که وادارت کنند دست بکشی، وقتی در آستانه تسلیم شدن هستی، در واقع از همیشه به پیروزی نزدیک‌تری. در چنین لحظه‌ای، فقط کمی دیگر به سمت هدف فشار بیاور. همین فشار آخر است که می‌تواند تفاوت بین «شکست» و موفقیت را رقم بزند.

داستان مردی را شنیده‌ای که برای پیدا کردن طلا ده متر زمین را کند و بعد تسلیم شد؟ نفر بعدی فقط نیم متر بیشتر کند و به یک ذخیره عظیم طلا رسید. صدها داستان شبیه این وجود دارد. کسی نباش که درست قبل از رسیدن به هدف تسلیم می‌شود. مطمئن‌ترین راه برای موفق شدن این است که همیشه فقط یک بار دیگر تلاش کنی و وقتی واقعاً به مرز تسلیم شدن رسیدی، به حرف مری آن رادماخر فکر کن که می‌گوید: «شجاعت همیشه غرش نمی‌کند. گاهی شجاعت، صدای آرامی است در پایان روز که می‌گوید: فردا دوباره تلاش می‌کنم.»

تسلیم نشو.

## ۹- شکست یک دروغ است

راه رفتن را چطور یاد گرفتی؟ غذا خوردن را چطور؟ نقاشی کشیدن را چطور؟ با بارها و بارها تلاش کردن. با بارها زمین خوردن. آیا می‌توانستی بدون صدها بار افتادن، راه رفتن را یاد بگیری؟ بعید می‌دانم.

یادت هست وقتی کودک بودی چطور غذا می‌خوردی؟ رسیدن به شیوه‌ای که امروز غذا می‌خوری، نیاز به تمرین داشت. ما در کودکی این را خوب می‌دانیم. از فرایند یاد گرفتن لذت می‌بریم. از افتادن و دوباره بلند شدن. اما

بعد، وقتی به سنی می‌رسیم که متوجه می‌شویم دیگران ما را تماشا می‌کنند، همه چیز تغییر می‌کند.

ناگهان می‌خواهی یک تصویر خاص از خودت حفظ کنی ناگهان به جای تلاش کردن، شروع می‌کنی به اجتناب و «اگر» معروف وارد می‌شود:

- «اگر زمین بخورم چی؟»
  - «اگر جواب رد بدهد چی؟»
  - «اگر هم کلاسی‌هایم حرفم را دوست نداشته باشند چی؟»
- و بهایش را می‌پردازیم.

این ناتوانی در روبه‌رو شدن، عزت نفس ما را تضعیف می‌کند، اعتماد به نفس ما را کم می‌کند، تاب‌آوری ما را کاهش می‌دهد و در بلندمدت، سطح شادی ما را پایین می‌آورد.

یادت باشد چطور یاد گرفتی. زمین می‌خوری و دوباره بلند می‌شوی. خطا می‌کنی و بعد موفق می‌شوی. راه دیگری وجود ندارد. راه دیگری برای رشد کردن نیست. راه دیگری برای یاد گرفتن نیست. راه دیگری برای تاب‌آورتر شدن، شادتر شدن و موفق‌تر شدن وجود ندارد.

مسیر همیشه همین است: تلاش کردن و شکست خوردن، تلاش کردن و شکست خوردن، موفق شدن و دوباره تلاش کردن و دوباره شکست خوردن. پذیرفتن اشتباه‌ها به‌عنوان بازخورد و یاد گرفتن از آن‌ها.

تال بن شاهار، استاد دانشگاه هاروارد، به خوبی می گوید: «یاد بگیر شکست بخوری، وگرنه در یاد گرفتن شکست می خوری.»

باید پذیری که هر از گاهی شکست خواهی خورد. امیدوارم بارها شکست بخوری! بد برداشت نکن. دلیلش این است که هرچه بیشتر شکست بخوری، بیشتر هم موفق خواهی شد. این یک بازی عددهاست.

بیب روث، یکی از بزرگترین بازیکنان تاریخ بیسبال، می گوید: «هر ضربه ناموفق، مرا یک قدم به هومران بعدی نزدیکتر می کند.»

## ۱۰- اشتباه کن

این فصل درباره داشتن نگاهی متفاوت به مسیر زندگی است؛ به هر قدمی که برمی داری و به ویژه به اشتباه کردن. می دانی بزرگترین اشتباهی که می توانی مرتکب شوی چیست؟ اینکه از اشتباه کردن بترسی.

باید به تو هشدار بدهم. حتی بعد از خواندن این فصل هم نمی توانی از درد شکست فرار کنی، چون اجتناب ناپذیر است. اما امیدوارم به رویکردی عقلانی تر، مفیدتر و توانمندسازتر نسبت به اشتباهها برسی.

به خاطر داشته باش که هر بار شکست می خوری، هر بار اشتباه می کنی، در حال یاد گرفتن چیزی هستی که برای رشد شخصی ات ضروری است و به

تو اطلاعات و انگیزه می‌دهد. هر اشتباه - اگر از آن یاد بگیری - می‌تواند به پله‌ای دیگر در مسیر موفقیت تبدیل شود. اشتباه‌ها فقط زمانی مشکل‌ساز می‌شوند که از آن‌ها چیزی یاد نگیری. دست از تنبیه کردن خودت برای اشتباه‌ها بردار. خودت را شکنجه نکن. به خودت نگو «من احمقم». از اشتباه درس بگیر و جلو برو.

از این اشتباه هم پرهیز کن که مدام با خودت فکر کنی همیشه تصمیم‌های اشتباه می‌گیری. این طرز فکر فقط تو را ناامن‌تر می‌کند و احتمال اشتباه‌های بعدی را بالا می‌برد. در عوض، وقتی اشتباه می‌کنی با خودت مهربان باش. اتفاق می‌افتد. درسش را بگیر و سعی کن در آینده همان اشتباه را تکرار نکنی. همین. ساده است، نه؟

خودت را برای اشتباه کردن آماده کن. خودت را برای بدترین سناریو آماده کن. «اگر چنین شد چی؟» خب، در بدترین حالت اشتباه می‌کنی. بعد چه می‌شود؟ یاد می‌گیری. راحت نیست. درد دارد. اما دوباره بلند می‌شوی؛ همان‌طور که قبلاً بارها این کار را کرده‌ای. همین.

بگذار این فصل را با یک داستان تمام کنم؛ بعضی‌ها آن را به IBM نسبت می‌دهند و بعضی به خطوط هوایی ساوت‌وست. کارمندی یک اشتباه استراتژیک مرتکب شد و باعث شد شرکت یک میلیون دلار ضرر کند. روز بعد، پیش رئیسش رفت و نامه استعفایش را داد. رئیس پرسید: «چرا؟» کارمند گفت: «من اشتباهی کردم که یک میلیون دلار به شرکت ضرر زد.»

رئیس جواب داد: «محال است. استعفایت را قبول نمی‌کنم. من تازه یک میلیون دلار روی آموزش تو سرمایه‌گذاری کرده‌ام!»  
از هر آنچه برایت اتفاق می‌افتد بهترین استفاده را بکن. هر اشتباه را یک فرصت یادگیری ببین، یک تجربه آموزشی، یا یک پله در مسیر رشد و موفقیت.

## ۱۱- درد موقتی است، رنج اختیاری

بیا یاد صادق باشیم. دیر یا زود، اتفاق‌های بد برای آدم‌های خوب هم می‌افتد. این بخشی از مسیر زندگی است و باید آن را بپذیریم. حتی شادترین آدم‌های دنیا هم احساس‌های منفی مثل غم، خشم یا ناامیدی را تجربه می‌کنند. اما تو یک انتخاب داری: می‌توانی این تجربه بد را فقط همان‌طور که هست ببینی؛ چیزی وحشتناک، یک فاجعه، و رنج بکشی. یا می‌توانی دنبال درسی بگردی که این سختی در خودش دارد، از آن برای رشد شخصی‌ات استفاده کنی و بهترین استفاده ممکن را از آن ببری.

می‌توانی از لحظه‌های غمگین زندگی‌ات استفاده کنی تا یاد بگیری لحظه‌های شاد را عمیق‌تر و بیشتر لذت ببری و برای هرآنچه در زندگی داری، سپاسگزارتر باشی. غلبه بر سختی‌ها حتی می‌تواند عزت نفس و اعتماد به نفس تو را قوی‌تر کند. دفعه بعد که تجربه‌ای ناخوشایند سرراحت قرار می‌گیرد، از قبل می‌دانی

که می‌توانی دوباره سر پا شوی و حتی قوی‌تر از قبل برگردی، چون قبلا این کار را کرده‌ای. اگر درس درست را بگیری، سختی‌ها می‌توانند تو را فروتن‌تر، صبورتر، همدل‌تر، مقاوم‌تر و حتی شادتر کنند. خیلی وقت‌ها شادترین آدم‌ها، غم‌انگیزترین داستان‌های شخصی را در زندگی‌شان داشته‌اند.

تاریخ پر است از آدم‌هایی که اتفاق‌های بسیار تلخی برایشان افتاد، اما بهترین استفاده را از آن تجربه‌ها کردند و رد پای خودشان را در انسانیت به جا گذاشتند. روان‌شناس یهودی، ویکتور فرانکل، بر پایه تجربه‌های وحشتناکش در اردوگاه کار اجباری آلمان، به ما نهایت آزادی انسان را آموخت: «اینکه در هر شرایطی، نگرش خودمان را انتخاب کنیم؛ اینکه راه خودمان را برگزینیم.»

وقتی زندگی چیزی غیرمنتظره و سخت جلوی پایت می‌اندازد، یادت باشد: درد اجتناب‌ناپذیر است، اما رنج اختیاری است.

## ۱۲- بابت اشتباهات خودت را سرزنش نکن

چرا اشتباهات مان این قدر به ما آسیب می‌زنند؟ چرا مدام بابت اشتباهات خودمان خودمان را مقصر می‌دانیم؟ چرا خودمان را به خاطر اشتباهاتی تنبیه می‌کنیم که پیش‌بینی‌ناپذیر بوده‌اند؟ چرا بابت مسائلی احساس گناه می‌کنیم که عملاً هیچ کاری از دست‌مان برنمی‌آمد؟ چرا؟

وارد این نوع رفتارِ خودویرانگر و تضعیف‌کننده نشو. این کار، سمِ عزت‌نفس است.

ما قبلاً به این نتیجه رسیده‌ایم که اشتباه کردن اجتناب‌ناپذیر است. وقتی اشتباهی مرتکب می‌شوی، هیچ فایده‌ای ندارد که خودت را سرزنش کنی. به هر حال، دیگر نمی‌توانی آن را تغییر بدهی. فقط از آن اشتباه یاد بگیر. همین. وقتی شروع می‌کنی از اشتباهاتت درس بگیری، دیگر هیچ دلیلی برای کوبیدن خودت وجود ندارد.

من وقتی اشتباهی می‌کنم یا تصمیم نادرستی می‌گیرم - که این اتفاق زیاد می‌افتد - به جای اینکه خودم را سرزنش کنم و غرق افکار منفی شوم، همیشه به خودم می‌گویم: با توجه به شرایط و اطلاعاتی که آن زمان در اختیار داشتم، این تنها و بهترین تصمیمی بود که می‌توانستم در آن لحظه بگیرم.

قضاوت کردن تصمیم‌ها بعدا و با دانستن همه اطلاعات خیلی آسان است، اما اغلب اوقات، هنگام تصمیم‌گیری اصلا به همه اطلاعات دسترسی نداریم. این روش به من کمک می‌کند با خودم کنار بیایم و یاد بگیرم. تو هم امتحانش کن و ببین چطور برایت جواب می‌دهد.

### ۱۳- آزاااادی!

خیلی از ما در مسیر زندگی مان بیش از حد به نظر دیگران اهمیت می‌دهیم. دو تا از بدترین پرسش‌هایی که مدام با خودمان حمل می‌کنیم - و احتمالا از خانواده، آموزش و جامعه به ما منتقل شده‌اند - این‌ها هستند: «دیگران درباره ما چه فکر می‌کنند؟» یا «دیگران چه خواهند گفت؟» صادقانه بگویم زندگی‌ات بدون این سؤال‌ها چطور بود؟ به احتمال زیاد خیلی بهتر. آدم‌های زیادی را دیده‌ام که وارد رابطه‌های بد شده‌اند، شغل‌های نامناسب را پذیرفته‌اند یا در رابطه‌ها و کارهای ناسالم مانده‌اند، فقط به خاطر همین سؤال‌ها.

و نتیجه‌اش چیست؟ وقتی بیش از حد نگران نظر دیگران باشیم، کم‌کم زندگی‌ای را زندگی می‌کنیم که دیگران می‌خواهند، نه آنچه خودمان می‌خواهیم. کاری را انجام می‌دهیم که آن‌ها انتظار دارند، نه کاری که واقعا دوست داریم.

مدام دنبال تایید دیگران می‌دویم، نه از سر علاقه، بلکه از سر ترس. هرچه نظر دیگران برای ما مهم‌تر می‌شود، آزادی بیشتری را از دست می‌دهیم و کمتر آن‌طور که خودمان می‌خواهیم زندگی می‌کنیم. کمتر کارهایی را انجام می‌دهیم که دوست داریم، کمتر حرف‌هایی را می‌زنیم که می‌خواهیم بزنیم و حتی کمتر به چیزهایی فکر می‌کنیم که واقعا فکر خودمان است و دیر یا زود، بهایش را می‌پردازیم.

ساختن عزت‌نفس سالم، وقتی نظر دیگران را بیش از حد بزرگ می‌کنیم، غیرممکن است. حتی بدتر از آن؛ در بدترین حالت، کم‌کم احساس می‌کنیم از کسانی که به نظرشان وابسته شده‌ایم، کم‌ارزش‌تر هستیم. پس بازپس‌گرفتن آزادی‌ات و مستقل شدن از نظر دیگران، حیاتی است. زندگی آزادی، زندگی فوق‌العاده‌ای است. دوستش خواهی داشت.

## ۱۴- از انتقاد به‌عنوان بازخورد استفاده کن

آن فصل درباره انتقاد و اینکه نباید آن را شخصی‌بگیری یادت هست؟ حالا که آن را گفتیم، یک نکته مهم دیگر هم هست. چیزهای کمی هستند که به اندازه واکنش تو به انتقاد، درباره عزت‌نفس‌ت اطلاعات می‌دهند. تا به حال دقت کرده‌ای وقتی حال دلت با خودت خوب است، انتقاد دیگران خیلی کم

رویت اثر می‌گذارد؟ اما وقتی عزت‌نفس‌مان کمی پایین می‌آید، نسبت به حرف‌های انتقادی حساس‌تر می‌شویم و انتقاد دیگران را حمله شخصی تلقی می‌کنیم.

بیا بید واقع‌بین باشیم. انتقاد - حتی وقتی سازنده است - کمی درد دارد و این طبیعی است. وقتی من شروع به نوشتن یک کتاب جدید می‌کنم، نسبت به انتقاد خیلی حساس هستم. در مراحل اولیه فقط بخش‌هایی از کتاب را به افرادی می‌دهم که می‌دانم بازخورد خوب و منصفانه می‌دهند، چون در آغاز کار هنوز اعتماد به نفس کافی ندارم. بعدها که جلوتر می‌روم، پذیراتر می‌شوم و حالا از انتقاد استفاده می‌کنم تا کتاب بعدی‌ام را بهتر بنویسم.

پس وقتی با انتقاد صادقانه و سازنده روبه‌رو می‌شوی، آن را به‌عنوان بازخورد ببین و از آن یاد بگیر. یادت باشد اگر کسی کاری را که انجام داده‌ای نقد می‌کند، لزوماً تو را به‌عنوان یک انسان زیر سؤال نبرده است.

اما اگر کسی فقط برای حمله شخصی حرف منفی می‌زند، با لبخند از کنارش رد شو - بهترین راه نشان دادن دندان‌ها به یک منتقد، لبخند زدن است - و برگرد به فصل «انتقاد را شخصی نگیر» و یک بار دیگر آن را بخوان.

# بخش ششم

## بدن و ذهن

### ۱- زمانی برای «خودت» اختصاص بده

تنهایی آگاهانه مهم است. عادت کن هر روز دست کم نیم ساعت را فقط برای خودت کنار بگذاری. این زمان، زمان تو است و می توانی هر کاری که دوست داری با آن انجام دهی. این بهترین زمان برای نوشتن در دفترچه یادداشت، برنامه ریزی روز، مطالعه یا مراقبه است. من توصیه می کنم یک آیین صبحگاهی داشته باشی. با بررسی زندگی افراد بسیار موفق، به این نتیجه رسیده ام که بیشتر آن ها یک روتین صبحگاهی دارند و دقیقا همین کارها را انجام می دهند.

آیین صبحگاهی تو می تواند چنین باشد:

- بیدار شدن ساعت ۵:۳۰ صبح
- پیاده روی یا دویدن به مدت ۲۰ دقیقه
- تمرین قدردانی به مدت ۵ دقیقه
- مراقبه به مدت ۵ دقیقه

- مطالعه به مدت ۲۰ دقیقه

- نوشتن در دفترچه یادداشت به مدت ۵ دقیقه

این آیین می‌تواند زندگی‌ات را متحول کند و آن را از نظر عزت‌نفس، شادی و موفقیت به سطح بالاتری ببرد. در پایان کتاب، یک فصل اضافه از کتاب من با عنوان «۳۰ روز؛ عادت‌هایت را تغییر بده، زندگی‌ات را تغییر بده» آورده شده که این موضوع را با جزئیات بیشتری توضیح می‌دهد.

ما معمولا به اندازه کافی از خودمان مراقبت نمی‌کنیم، چون همیشه مشغول مراقبت از دیگران هستیم: شغل‌مان، خانواده‌مان، دوستان‌مان. این کار شاید برای دیگران خوب باشد، اما برای خودمان یک اشتباه بزرگ است. برای حفظ عزت‌نفس سالم، لازم است به‌خوبی از خودمان مراقبت کنیم و به یاد داشته باشیم که ما هم نیازها و خواسته‌هایی داریم که باید به آن‌ها رسیدگی شود. اختصاص دادن «زمانِ خودم» در هر روز، یک ضرورت مطلق است.

## ۲- با بدنات مثل یک معبد رفتار کن

عجیب نیست؟ اگر از مردم بپرسی مهم‌ترین چیز در زندگی‌شان چیست، اغلب می‌گویند «سلامتی». اما با این حال، خیلی‌ها الکل مصرف می‌کنند، سیگار می‌کشند، غذای ناسالم می‌خورند، حتی مواد مخدر مصرف می‌کنند و بیشتر وقت آزادشان را بدون هیچ فعالیت بدنی روی مبل می‌گذرانند. زندگی سالم فقط یک تصمیم با تو فاصله دارد. همین حالا تصمیم بگیر سالم‌تر زندگی کنی. یک رژیم غذایی متعادل داشته باش، به طور منظم ورزش کن و در وضعیت بدنی خوبی بمان یا به آن برگرد، تا مغزت تمام مواد لازم را برای ساختن یک سبک زندگی مثبت در اختیار داشته باشد. از بدنات مراقبت کن، چون وقتی بدن حالش خوب نباشد، ذهن هم درست کار نمی‌کند. چند نمونه ساده:

- میوه و سبزیجات بیشتری بخور.
- مصرف گوشت قرمز را کاهش بده.
- روزانه دست کم ۲ لیتر آب بنوش. کمتر غذا بخور.
- غذاهای ناسالم را کنار بگذار.
- زودتر بیدار شو.
- به اندازه کافی بخواب.
- حداقل سه بار در هفته ورزش کن.

با بدنات مثل یک معبد رفتار کن؛ بدنات با یک زندگی طولانی و سالم به تو پاداش خواهد داد. یکی از پیامدهای فوق‌العاده یک زندگی سالم و منظم این است که عزت‌نفس تو هم به‌طور طبیعی افزایش پیدا می‌کند.

### ۳- حداقل سه بار در هفته، هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کن

- فواید ورزش کردن، دست‌کم یک روز در میان، بی‌شمار است:
- عزت‌نفس تو افزایش پیدا می‌کند و استرس و اضطراب کمتری تجربه می‌کنی.
  - حالت روحی بهتر می‌شود و عملکرد کاری‌ات بالا می‌رود.
  - کیفیت خواب به شکل محسوسی بهبود پیدا می‌کند.
  - احساس بهتری داری و انرژی بیشتری در طول روز حس می‌کنی.
  - وزنت کاهش می‌یابد.
  - سلامت عمومی بدن بهبود پیدا می‌کند. افرادی که ورزش می‌کنند، بسیار کمتر در معرض بیماری‌های جسمی قرار می‌گیرند.
  - احتمال ابتلا به دیابت، پوکی استخوان، نارسایی قلبی، کلسترول بالا و حتی برخی انواع سرطان به‌طور قابل‌توجهی کاهش پیدا می‌کند و سیستم ایمنی بدن تقویت می‌شود.

- بعد از دویدن یا فعالیت هوازی، مغز بیشترین آمادگی را برای ایجاد مسیرهای عصبی جدید دارد. حافظه قوی‌تر می‌شود و مطالبی که یاد می‌گیری بهتر در ذهن‌ات می‌ماند.

- خلاقیت به شکل چشمگیری افزایش پیدا می‌کند.

یکی از شگفت‌انگیزترین پژوهش‌ها درباره فواید ورزش را مایکل بی‌بی‌اک (Michael Babyak) از دانشکده پزشکی دانشگاه دوک انجام داد. او ۱۵۶ بیمار مبتلا به افسردگی شدید را بررسی کرد؛ افرادی که در وضعیت روحی بسیار نامناسبی بودند و علائمی مانند بی‌خوابی، اختلالات تغذیه، بی‌انگیزگی، خلق افسرده و در بسیاری موارد افکار یا تلاش برای خودکشی داشتند.

او این افراد را به سه گروه تقسیم کرد:

- گروه اول، سه بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط انجام می‌دادند (مانند دویدن آرام، شنا یا پیاده‌روی تند).

- گروه دوم داروی ضدافسردگی مصرف می‌کردند.

- گروه سوم هم‌زمان دارو مصرف می‌کردند و ورزش را در برنامه داشتند.

پس از چهار ماه، نتایج حیرت‌انگیز بود: ۶۰ درصد از شرکت‌کنندگان دیگر علائم اصلی افسردگی را نداشتند؛ یعنی عملاً بهبود پیدا کرده بودند. هر سه گروه افزایش مشابهی در سطح شادی تجربه کردند که نشان می‌داد ورزش به اندازه داروهای ضدافسردگی موثر است.

گروه دارودرمانی در حدود ۱۰ تا ۱۴ روز بهبود یافتند، در حالی که گروه ورزش نزدیک به یک ماه زمان نیاز داشت، اما در نهایت تفاوتی در نتیجه وجود نداشت. شگفت‌انگیز است، نه؟ اما ماجرا اینجا تمام نمی‌شود.

شش ماه بعد از پایان مطالعه، زمانی که دیگر دارویی تجویز نمی‌شد و کسی به ورزش مجبور نبود، نرخ بازگشت افسردگی بررسی شد. از میان ۶۰ درصدی که بهبود یافته بودند، ۳۸ درصد از گروه «فقط دارو» دوباره دچار افسردگی شدید شدند. در گروه «دارو و ورزش» این عدد ۳۱ درصد بود. اما در گروه «فقط ورزش»، تنها ۹ درصد دوباره به افسردگی بازگشتند.

این یعنی ورزش نه تنها یک تقویت‌کننده بسیار قدرتمند برای حال روحی است، بلکه اثر آن ماندگار هم هست. دقت کن؛ منظور این نیست که دارو دیگر لازم نیست، بلکه شاید بهتر باشد ابتدا این سؤال را از خود بپرسیم که آیا کمبود ورزش، یکی از دلایل اصلی این وضعیت نبوده است؟ بعضی‌ها حتی می‌گویند ورزش کردن مثل مصرف یک داروی ضد افسردگی طبیعی است.

اگر هنوز قانع نشده‌ای: ورزش باعث بهبود قابل توجه کیفیت رابطه جنسی هم می‌شود؛ هم در مردان و هم در زنان. ورزش میل جنسی را افزایش می‌دهد و احتمال رسیدن به ارگاسم را بالا می‌برد. افرادی که منظم ورزش می‌کنند، معمولاً رابطه جنسی بهتر و رضایت‌بخش‌تری دارند.

پیش از شروع برنامه ورزشی، این نکته را فراموش نکن: ریکاوری بسیار مهم است و «بیشتر» همیشه «بهتر» نیست. جالب اینجاست که علائم تمرین بیش از حد، شباهت زیادی به علائم کم‌حرکی دارد. همچنین خودت را مجبور به ورزش نکن. فعالیت‌هایی را انتخاب کن که از انجام‌شان لذت می‌بری، مثلا شنا. حتی یک ساعت پیاده‌روی در روز هم می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.

#### ۴- برای تفریح و لذت بردن، به خودت مرخصی بده

با سبک زندگی پراسترس و پرشتابی که امروز داریم، کند کردن ریتم زندگی و استراحت کردن از همیشه مهم‌تر شده است. زندگی فقط تندتر دویدن و سرعت گرفتن نیست. گاهی لازم است بایستی، مکث کنی و نفسی تازه کنی. با بودن در طبیعت، باتری‌ات را دوباره شارژ کن. می‌توانی از همین حالا، زمان مشخصی برای استراحت و آرامش در برنامه هفتگی‌ات بگذاری. اگر جرأتش را داری، آخر هفته‌هایی را تجربه کن که کاملا از اینترنت، تلویزیون و بازی‌های الکترونیکی جدا هستی.

مرخصی بگیر و با طبیعت ارتباط برقرار کن. لازم نیست حتما سفر طولانی بروی. هر وقت فرصت داشتی، در جنگل، کنار دریا یا در یک پارک قدم بزن

و بعدش ببین چه احساسی داری. یا فقط روی یک نیمکت یا روی چمن دراز بکش و به آسمان آبی نگاه کن. آخرین باری که پابرنه روی چمن یا شن ساحل راه رفتی، کی بود؟

پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که وقت گذراندن در فضای باز، حال روحی را بهتر می‌کند، دامنه تفکر را گسترش می‌دهد و حافظه کاری را تقویت می‌کند. اما فقط این نیست. یک مطالعه نشان داد شرکت‌کنندگان در تمام محیط‌های طبیعی، به طور قابل توجهی شادتر از زمانی بودند که در محیط‌های شهری قرار داشتند.

یک عنصر کلیدی که همیشه باید برایش وقت بگذاری، بودن در کنار دوستان و خانواده است. «در تماس نبودن با دوستان» و «بیش از حد کار کردن» جزو پنج حسرت اصلی افرادی است که در پایان عمر به گذشته نگاه می‌کنند. علم نشان داده یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های افراد بسیار خوشحال، که آن‌ها را از دیگران متمایز می‌کند، کیفیت و قدرت روابط اجتماعی‌شان است. زمانی که با خانواده و دوستان می‌گذرانی، تاثیر بزرگی بر میزان شادی‌ات دارد.

برای سرگرمی‌هایت وقت بگذار، کارهایی انجام بده که تو را به چالش می‌کشند، با خانواده و دوستانت باش، کتاب بخوان یا داوطلبانه به دیگران کمک کن. برخلاف تصور رایج، وقت گذاشتن برای تفریح و لذت بردن، تو را کم‌بازده‌تر نمی‌کند؛ بلکه بهره‌وری‌ات را بیشتر می‌کند.

## ۵- زمان بیشتری را با خانواده‌ات بگذران

اگر در فصل قبل به اندازه کافی روشن نبود، فقط برای اینکه مطمئن شوم از آن رد نمی‌شوی، یک بار دیگر تکرارش می‌کنم: به خاطر کار، خانواده‌ات را نادیده بگیر. لازم نیست حرف مرا قبول کنی. بارها گزارش شده که یکی از بزرگ‌ترین حسرت‌های آدم‌ها روی تخت مرگ این است که بیش از حد در محل کار مانده‌اند و به اندازه کافی کنار عزیزان‌شان نبوده‌اند. اما ماجرا فقط این نیست. قدرت روابط اجتماعی تو، مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده شادی آینده‌ات است.

آیا تو هم جزو مدیران و افرادی هستی که بیشتر وقت‌شان را در کار می‌گذرانند و تقریباً زمانی برای خانواده ندارند؟ و احتمالاً این را این‌طور توجیه می‌کنی که «برای خانواده‌ام دارم این قدر کار می‌کنم»؟ می‌بینی چقدر این منطق عجیب است؟ تو با خانواده‌ات وقت نمی‌گذرانی، اما می‌گویی این کار را برای خانواده می‌کنی؟ پس قرار است کی کنارشان باشی؟ وقتی بازنشسته شدی؟ شاید آن موقع دیگر خانواده‌ات اصلاً نخواهند وقت‌شان را با تو بگذرانند.

از همین حالا برای خانواده‌ات وقت بگذار. همین الآن. این کار شدنی است. اگر واقعا بخواهی وقت پیدا کنی، وقتش را پیدا می‌کنی. همه

چیز به اولویت‌ها و ارزش‌هایت برمی‌گردد. خانواده مهم‌ترین چیز زندگی است. اگر برای تو این‌طور نباشد، طبیعتاً وقت گذاشتن برایش هم سخت می‌شود. تمام تلاشت را بکن و وقتی کنار خانواده هستی، هم به خودت لطف کن هم به آن‌ها: کاملاً حاضر باش. یعنی تماس کاری ممنوع، ایمیل کاری ممنوع.

اگر زمان زیادی نداری، همان زمانی را که با عزیزانت می‌گذرانی، با کیفیت کن. یک ساعت وقت با کیفیت می‌تواند ارزشمندتر از پنج ساعت باشد که فقط جسمت آنجاست و ذهنت هنوز درگیر کار است.

بیدار شو! خانواده و دوستانت را قدر بدان. آن‌ها منبع همیشگی عشق و حمایت متقابل‌اند؛ چیزی که هم عزت‌نفس تو را بالا می‌برد و هم اعتماد به‌نفست را تقویت می‌کند.

همان‌طور که قبلاً گفتم، علم روز هم این را تأیید می‌کند: وقت گذراندن با عزیزانت بهره‌وری‌ات را کم نمی‌کند. برعکس، تو را حتی پربازده‌تر می‌کند. حداقل برای مدتی امتحانش کن.

## ۶- هر روز پیاده‌روی کن

هر وقت که می‌توانی از خانه بیرون برو، در طبیعت وقت بگذران و با آن ارتباط بگیر. صبح‌ها برای دویدن یا پیاده‌روی بیرون برو؛ این کار انرژی کل روزت را تأمین می‌کند. برای مدتی از ریتم تند و پراسترس زندگی روزمره جدا شو. در جنگل یا کنار ساحل قدم بزن. غروب یا طلوع خورشید را تماشا کن. گوش دادن به سکوت و آرامش، کمکت می‌کند آرام شوی. پیاده‌روی بدن، ذهن و روح را دوباره شارژ می‌کند.

یک پژوهش دانشگاه استنفورد نشان داده که پیاده‌روی، تفکر خلاق را تقویت می‌کند. مطالعه‌ای دیگر نشان داده که روزی نیم ساعت پیاده‌روی منظم، تقریباً به اندازه ورزش مفید است.

پیاده‌روی روزانه سی دقیقه‌ای، علاوه بر فواید دیگر، کلسترول را کاهش می‌دهد، عملکردت را بهتر می‌کند، سطح استرس را پایین می‌آورد، سیستم ایمنی را تقویت می‌کند، به چربی‌سوزی کمک می‌کند و حالت روحیات را بهبود می‌بخشد. حتی می‌تواند تو را در برابر فرسودگی شغلی محافظت کند و فرصت خوبی برای بررسی و تحلیل احساسات در اختیارت بگذارد و در نهایت، خوابیدن را برایت آسان‌تر می‌کند و خوابی عمیق‌تر و باکیفیت‌تر خواهی داشت.

کی می‌خواهی پیاده‌روی روزانه یک‌ساعته را شروع کنی؟ سی روز انجامش بده و بعد به خودت نگاه کن. شاید بعد از فقط یک هفته، حالات خیلی بهتر شود.

## ۷- قدرت مدیتیشن

مدیتیشن دیگر به یک جریان فراگیر تبدیل شده است. شاید خودت هم آن را امتحان کرده باشی. اگر نه، صمیمانه توصیه می‌کنم شروعش کنی. ساده‌تر از چیزی است که فکر می‌کنی و در ساده‌ترین شکلش، تقریباً نمی‌شود آن را «غلط» انجام داد.

انواع مختلفی از مدیتیشن وجود دارد؛ مثل یوگا، تمرکز روی تنفس، دعا، مدیتیشن نشسته، تای‌چی و روش‌های دیگر. همه این‌ها یک‌سری ویژگی‌های مشترک دارند؛ مثل تمرکز روی یک چیز مشخص، مثلاً حرکت، وضعیت بدن، تنفس یا حتی شعله یک شمع و همراهی آن با تنفس عمیق.

مدیتیشن مغز تو را برای شادی بازآموزی می‌کند. تمرکز و شفافیت ذهنی را افزایش می‌دهد، بعد از یک روز پراسترس ذهنت را آرام می‌کند و با اضطراب، خشم، ناامنی و حتی افسردگی مقابله می‌کند.

مدیتیشن یکی از ساده‌ترین و موثرترین راه‌ها برای کاهش استرس و آرام کردن ذهنی است که از هجوم اطلاعات خسته شده است. پژوهش‌های دیگر نشان می‌دهند که مدیتیشن می‌تواند فشار خون را کاهش دهد و واکنش بدن به درد را کمتر کند. فقط ۱۵ تا ۲۰ دقیقه نشستن در سکوت، روزی یک بار، واقعا می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند و به تو کمک کند دوباره انرژی بگیری. اگر روزی دو بار انجامش بدهی، حتی بهتر هم می‌شود.

کی می‌خواهی عادت مدیتیشن روزانه را شروع کنی؟ منتظر چه هستی؟ مدیتیشن روزی ۲۰ دقیقه، وقتی به یک عادت تبدیل شود، بدون شک نتایج فوق‌العاده‌ای برایت به همراه خواهد داشت. این تمرین تو را به سمت شادی بیشتر بازتنظیم می‌کند و تاثیر مثبتی روی عزت‌نفست می‌گذارد. امتحانش کن و ببین چه روشی برایت بهتر جواب می‌دهد.

## ۸- استفاده از جملات تأکیدی

یکی از بهترین راه‌ها برای بالا بردن عزت‌نفس، استفاده از جملات تأکیدی است. تمرین منظم جملات تأکیدی می‌تواند به ما کمک کند باورهایمان درباره زندگی و خودمان را تغییر دهیم و به این شکل ذهن‌مان را دوباره برنامه‌ریزی کنیم. اگر عزت‌نفس پایینی داری، این وضعیت اغلب حاصل برنامه‌ریزی آگاهانه یا ناآگاهانه دوران کودکی است؛ برنامه‌ریزی‌ای که توسط خانواده، دوستان، معلمان، جامعه، رسانه‌ها و حتی خودت شکل گرفته است.

با تکرار جملات مثبت در طول روز، ذهن ناخودآگاه خودت را متقاعد می‌کنی که آن‌ها را باور کند. وقتی ناخودآگاهت قانع شد، رفتار تو هم تغییر می‌کند. کم‌کم شروع می‌کنی مثل کسی رفتار کنی که عزت‌نفس بالایی دارد و در نهایت، همان شخص می‌شوی. بله، واقعا به همین سادگی است؛ البته به تمرین زیاد نیاز دارد. جملات تأکیدی به تو کمک می‌کنند ذهنیت، افکار و باورهای را بسازی که عزت‌نفس را به سطح بالاتری می‌برند. به شدت توصیه می‌کنم جملات تأکیدی‌ات را بنویسی و چند بار در روز با صدای بلند بخوانی.

مهم است که این جملات به صورت مثبت و در زمان حال بیان شوند، طوری که ذهن ناخودآگاه نتواند تشخیص دهد آیا این حرف‌ها «الان واقعیت دارند» یا «فقط تصور شده‌اند». جملات تاکیدی باید شخصی، مثبت، مشخص، دارای بار احساسی و در زمان حال باشند. چند نمونه:

- من شایسته شادی و موفقیت هستم.
  - من توانمند، باهوش و کارآمد هستم.
  - هر روز و از هر نظر، حالم بهتر و بهتر می‌شود.
  - من عاشق کسی هستم که در حال تبدیل شدن به او هستم.
  - من به هر چیزی که می‌گویم و انجام می‌دهم پایبند هستم.
- هرچه بیشتر تمرین کنی، بهتر می‌شوی. اولین بار که بگویی «من انسانی با عزت نفس سالم هستم و از این بابت خوشحالم»، صدای درونی‌ات احتمالاً جواب می‌دهد: «نه، نیستی. تو کوچک هستی و لیاقت خوشبختی را نداری.» اما اگر یک هفته، روزی دویست بار این جمله را تکرار کنی، به احتمال زیاد صدای منتقد درونی‌ات ساکت خواهد شد. جملات تاکیدی را به همراه دائمی خودت تبدیل کن. هرچقدر دوست داری تکرارشان کن و ببین در زندگی‌ات چه اتفاقی می‌افتد.

با این حال، بعضی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که جملات تاکیدی برای افرادی که عزت نفس بسیار پایینی دارند، ممکن است اثر منفی داشته باشد. اگر منتقد درونی‌ات قانع نمی‌شود، اگر هیچ فایده‌ای احساس نکردی، یا حتی

اوضاع بدتر شد - که البته در موارد بسیار کمی رخ می‌دهد - می‌توانی سراغ روش‌های دیگر بروی؛ مثلا فایل‌های سابلیمینال که مستقیم با ناخودآگاه کار می‌کنند و فرصتی برای قضاوت باقی نمی‌گذارند. یا به جای جمله‌سازی، از خودت سؤال بپرسی؛ مثل: «چرا این قدر خوشحالم؟ چرا همه‌چیز دارد خوب پیش می‌رود؟»

دقت کردی چه شد؟ وقتی سؤال می‌پرسی، منتقد درونی ساکت می‌شود. به جای سرکوب کردن تو، ذهنت شروع می‌کند به جست‌وجوی پاسخ. نوآ سنت جان یک کتاب کامل درباره قدرت سؤال‌های درست نوشته است.

## ۹- از قدرت تجسم استفاده کن

هر روز شواهد علمی بیشتری نشان می‌دهد که قدرت تجسم واقعا کار می‌کند. برای مثال، اگر همین حالا به دست خودت نگاه کنی و بعد چشمانت را ببندی و دستت را در ذهن تصور کنی، دانشمندان با استفاده از MRI می‌توانند ببینند که در مغزت همان الگوهای فعالیتی رخ می‌دهد. برای مغز، تفاوتی میان «دست واقعی» و «دست تصور شده» وجود ندارد.

می‌توانی از تجسم برای ساختن تصاویر ذهنی از رفتارها یا نتایجی که در زندگی‌ات می‌خواهی استفاده کنی. اگر این کار را به قدر کافی تکرار کنی، مغزت انگیزه، ایده و تمرکزی را که برای تبدیل آن تصویر به واقعیت لازم است، در اختیارت می‌گذارد. بله، حتی می‌توانی با تجسم کردن خودت به عنوان فردی با عزت نفس بالاتر، عزت نفست را افزایش بدهی. عالی نیست؟

مطالعات مختلفی وجود دارد که نشان می‌دهد ورزشکاران با استفاده از تجسم، عملکرد خود را بهبود داده‌اند و به نتایج دلخواه‌شان رسیده‌اند. بسیاری از افراد موفق نیز از تجسم برای رسیدن به اهداف‌شان استفاده می‌کنند؛ مثل ویل اسمیت، جیم کری، اپرا وینفری<sup>۱</sup>، جک نیکلاس<sup>۲</sup>، گرگ لوگانیس<sup>۳</sup>، آرنولد شوارتزنگر<sup>۴</sup> و بسیاری دیگر.

چطور انجامش بدهی؟ روزی پنج دقیقه، اهداف، ویژگی شخصیتی‌ای که می‌خواهی به آن برسی یا زندگی ایده‌آلات را تجسم کن. خودت را ببین که

۱ اپرا گیل وینفری (Oprah Gail Winfrey): تهیه‌کننده، هنرپیشه، مجری، خیرخواه، برنده جایزه اسکار.

۲ جک نیکلاس (Jack Nicklaus): با نام مستعار خرس طلایی، یک گلف‌باز حرفه‌ای آمریکایی است.

۳ گرگ لوگانیس (Greg Louganis): ورزشکار مرد رشته شیرجه اهل کشور ایالات متحده آمریکا است.

۴ آرنولد آلوئیس شوارتزنگر (Arnold Alois Schwarzenegger): بازیگر اتریشی-آمریکایی و بدن‌ساز و سیاستمدار سابق است که مابین سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۱ به عنوان سی و هشتمین فرماندار ایالت کالیفرنیا مشغول به فعالیت بوده است.

به اهداف رسیده‌ای. ببین که همه چیز چقدر روان و بی‌دردسر به سمت می‌آید. در تجسمات احساسات قوی و تمام حواسات را دخیل کن. حس کن، بویش را تصور کن، صداهايش را بشنو. آنچه را واقعا، واقعا می‌خواهی تجسم کن. هرچه تجسمات زنده‌تر و واضح‌تر باشد، تاثیرش هم بیشتر خواهد بود. به صورت اختیاری می‌توانی یک «تابلوی رؤیا» یا Vision Board هم درست کنی. تابلوی رؤیا می‌تواند یک مقوای A3 باشد که روی آن تصاویر چیزهایی را بچسبانی که می‌خواهی، کسی که می‌خواهی باشی، جایی که می‌خواهی در آن زندگی کنی و مانند این‌ها. اتفاقا کار سرگرم‌کننده‌ای هم هست.

راستش همین که دارم این را می‌نویسم، حس می‌کنم وقتش رسیده یک تابلوی رویای تازه درست کنم. می‌روم چند دفترچه می‌خرم و عکس‌هایی را که نماینده اهدافم هستند، می‌برم. مثلا عکسی از خانه رؤیایی‌ام، چند تصویر از اسکناس برای ثروت، نمای یک سالن پراز جمعیت برای سخنرانی‌ها و چیزهایی از این دست. احتمالا آن را در اتاق خوابم نصب می‌کنم. بعد، هر روز به‌عنوان بخشی از آیین صبحگاهی‌ام، پنج دقیقه به آن نگاه می‌کنم و تجسم می‌کنم. شاید هم پنج دقیقه قبل از خواب. چرا که نه؟ اگر عبارت «vision board» را در گوگل جست‌وجو کنی، بیش از بیست‌وهفت میلیون نتیجه پیدا می‌کنی. مطمئنم می‌توانی الهام‌های خوبی بگیری. حتی می‌توانی یک اسکرین‌سیور یا یک ارائه تصویری از عکس‌های مختلف روی کامپیوتر یا

دسکتاپات بسازی. فقط یک نکته دیگر: داشتن تابلوی رویا به تنهایی کافی نیست. اگر دست به عمل نرزی، هیچ اتفاقی نمی‌افتد. تنها راه رسیدن به اهداف، اقدام کردن است.

## ۱۰- زبان بدن و تصویرت را تغییر بده

طوری رفتار کن که انگار از قبل عزت نفس بالایی داری. مثل کسی حرف بزن که عزت نفس بالایی دارد، مثل او راه برو و حالت بدنات را شبیه او نگه دار. مغزت نمی‌تواند بین واقعیت و تخیل تفاوت قائل شود؛ از این ویژگی به نفع خودت استفاده کن. وانمود کن تا زمانی که به آن تبدیل شوی. جواب می‌دهد.

زیاد لبخند بزن. لبخند زدن واقعا حالات را بهتر می‌کند، چون به مغزت این پیام را می‌فرستد که همه چیز خوب است. یک اثر جانبی خوب هم دارد: دیگران در کنار تو احساس راحتی بیشتری می‌کنند و این به عزت نفس‌ات اضافه می‌شود. با خودت می‌گویی: «آها، بقیه دوست دارند کنارم باشند؛ پس حتما آدم خوبی هستم.»

یادت هست وقتی غمگین یا افسرده‌ای، معمولا سرت را پایین می‌اندازی، شانه‌هایت افتاده است و حالت بدنات شبیه یک آدم ناراحت می‌شود،

درست است؟ همین که شانه‌هایت را صاف نگه داری و مستقیم به چشم دیگران نگاه کنی، می‌تواند احساس خوب و اعتماد به نفس‌ات را افزایش بدهد. زبان بدن تو واقعا روی این که چه کسی هستی اثر می‌گذارد. امی کادی و دانا کارنی تأثیر زبان بدن را بررسی کردند و نتایج‌شان شگفت‌انگیز بود. آن‌ها دریافتند که نگه داشتن حالت‌های موسوم به «حالت‌های قدرت» فقط به مدت دو دقیقه، باعث افزایش ۲۰ درصدی تستوسترون و کاهش ۲۵ درصدی کورتیزول می‌شود. امتحانش کن. به‌خصوص قبل از ارائه‌های مهم، جلسه‌ها، مصاحبه‌ها یا مسابقه‌ها واقعا کمک‌کننده است. دست‌هایت را روی کمرت بگذار و پاهایت را کمی از هم باز کن یا روی صندلی تکیه بده و دست‌هایت را باز کن. این حالت را دست‌کم دو دقیقه نگه دار... و ببین چه اتفاقی می‌افتد.

## ۱۱- تلویزیون را خاموش کن

اگر می‌خواهی عزت‌نفس‌ات را بالا ببری، یکی از بزرگ‌ترین کارهایی که می‌توانی انجام بدهی این است که تلویزیون را خاموش کنی. بله، شوخی نمی‌کنم. این کار واقعا به نفعات است. تلویزیون یکی از بزرگ‌ترین دزدهای انرژی است.

بدتر از آن، موج منفی‌ای است که رسانه‌ها مدام منتقل می‌کنند. ساختن عزت‌نفس سالم در حالی که بیشتر آنچه می‌بینی نفرت، خون‌ریزی، بدبختی، تروریسم، فساد و کلاه‌برداری است، کار ساده‌ای نیست. چطور می‌شود در چنین فضایی مثبت، امیدوار و خوش‌بین ماند؟ تا به حال شده بعد از تماشای تلویزیون احساس سرزندگی یا انرژی بیشتری داشته باشی؟

رسانه‌ها گرایش شدیدی به منفی‌گرایی دارند و اخبار، با بزرگ‌نمایی جنبه‌های منفی، ما را به آدم‌هایی بدبین تبدیل می‌کنند. ترور را می‌بینیم، در حالی که میلیاردها انسان فقط می‌خواهند در صلح زندگی کنند. تقلب را می‌بینیم، در حالی که هر روز میلیاردها معامله صادقانه انجام می‌شود. یک والدِ کودک‌آزار را نشان‌مان می‌دهند، در حالی که میلیون‌ها پدر و مادر فرزندان‌شان را بی‌نهایت دوست دارند. و دوست من، اوضاع حتی از این هم بدتر است، چون پشت این ماجرا یک «سیستم» وجود دارد. دین گراتزیوسی در کتاب «عادت‌های موفقیت میلیونرها» توضیح می‌دهد که در دهه ۱۹۵۰، حدود ۹۰ درصد جلد‌های مجله تایم مثبت بودند. اما متأسفانه سردبیران فهمیدند هرچه خبر منفی‌تر باشد، فروش بیشتری دارد. فراموش نکنیم رسانه‌ها شرکت هستند و می‌خواهند و باید سودآور باشند. وقتی متوجه شدند تیتروهای منفی حدود ۳۰ درصد بیشتر توجه جلب می‌کند و نرخ کلیک تیتروهای منفی حتی تا ۶۳ درصد بالاتر از تیتروهای مثبت است، حدس بزن چه اتفاقی افتاد؟

دقیقا همان چیزی که امروز می‌بینیم: سیل منفی‌گرایی در رسانه‌ها.

مشکل اینجاست که وقتی تمرکز ما مدام روی منفی‌ها باشد، وقتی دائم این چیزها را می‌بینیم و می‌شنویم، کم‌کم بیشتر دنیا را هم از همین دریچه می‌بینیم. بعد شروع می‌کنیم به باور کردن این که برای مدیرعامل شدن باید کلاه‌برداری کرد یا برای سیاست‌مدار شدن باید فاسد بود. چرا؟ چون میلیون‌ها انسانی که صادقانه موفق شده‌اند، اصلاً دیده نمی‌شوند.

مشکل دیگر این است که این بازخورد منفی دائمی می‌تواند به نوعی تسلیم و بی‌تفاوتی منجر شود. چرا باید کار خوبی را شروع کنی وقتی انگار دنیا محکوم به نابودی است؟ چرا عاشق شوی وقتی همه‌جا حرف از طلاق است؟ چرا باید خودت را در معرض این همه منفی‌گرایی قرار بدهی؟ چرا عادت تماشای تلویزیون را با عادت سالم‌تری جایگزین نکنی؟ مثلاً پیاده‌روی، وقت گذراندن با خانواده، یا خواندن یک کتاب خوب.

به خودت لطف کن. تلویزیون را خاموش کن، عزت‌نفس‌ات را پس بگیر و در دنیای واقعی کمی خوش بگذران.

## ۱۲- یاد بگیر «نه» بگویی

ممکن است در زندگی افراد با شما باشد که سعی کنند تو را قانع کنند کارهایی را انجام بدهی که واقعا دلت نمی‌خواهد. خیلی وقت‌ها هم فقط چون می‌خواهیم همه را راضی نگه داریم، «بله» می‌گوییم، در حالی که صدای درون مان فریاد می‌زند: «نه‌هههه!»

بله گفتن وقتی در واقع منظورت نه است، به عزت‌نفس‌ات آسیب می‌زند و نتیجه‌اش معمولا این است که بعدا احساس ناراحتی یا حتی خشم می‌کنی، چون باز هم تسلیم شدی، در حالی که می‌توانستی کار بهتری انجام بدهی. یاد گرفتنِ نه گفتن، زندگی‌ات را به شدت بهتر می‌کند.

تو بیشتر «خودت» می‌شوی، چون هر بار که وقتی منظورت نه است بله می‌گویی، تکه‌ای از خودت را از دست می‌دهی و عزت‌نفس‌ات ضربه می‌خورد. وقتی به این نقطه بررسی که «بله» واقعا بله باشد و «نه» واقعا نه، احساس خیلی بهتری خواهی داشت. این یعنی تعهدات کمتر و گرچه نه گفتن به دوستان و خانواده در ابتدا سخت است، اما در نهایت سودش بسیار زیاد است.

مگر دیگران مدام به تو «نه» نمی‌گویند؟ هنوز دوست‌شان داری، نه؟ خب، تو هم می‌توانی شروع کنی به نه گفتن. این کار حتی راه خوبی برای شناسایی

آدم‌های سمی و دوستان قلابی است. شاید آن‌ها جنجال به راه بیندازند، اما دوستان واقعیات تو را درک می‌کنند و حتی وقتی گاهی به آن‌ها نه بگویی، باز هم دوستت دارند. چه بسا بیشتر هم دوستت داشته باشند، چون واقعی‌تر می‌شوی.

در زندگی کاری من، تأثیر نه گفتن حتی بزرگ‌تر بود. کیفیت کارم خیلی بهتر شد و زمان زیادی برایم آزاد شد. اگر نه بگویی، احتمالاً محبوب‌ترین آدم محل کار خواهی بود؛ اما هم‌زمان خسته، تحت فشار و مجبور به اضافه‌کاری، وقتی بقیه به خانه می‌روند، چون داری کارهایی را انجام می‌دهی که هیچ‌کس دیگر حاضر نیست انجام بدهد. موفق‌ترین آدم‌ها خیلی زیاد «نه» می‌گویند.

مهم است که بدون احساس گناه نه بگویی. می‌توانی توضیح بدهی که این تصمیم شخصی نیست و به خاطر حال خودت است. هنوز هم می‌توانی به همکارانت کمک کنی، اما فقط وقتی که واقعا وقت و توانش را داری و خودت انتخاب می‌کنی. خودخواهی؟ بله! اما فراموش نکن مهم‌ترین آدم زندگی‌ات کیست. درست است: خود تو. تو باید حالات خوب باشد. فقط وقتی خودت خوب باشی، می‌توانی برای دیگران هم مفید و مؤثر باشی. می‌توانی همیشه کمی زمان بخری و اول بگویی «باید فکر کنم» یا «شاید»، تا بعد به تصمیم قطعی برسی. وقتی شروع می‌کنی به «نه» گفتن، زندگی خیلی ساده‌تر می‌شود.

## ۱۳- مرز بگذار و رشد کن

یادت باشد: آدم‌ها با تو همان‌طور رفتار می‌کنند که خودت اجازه می‌دهی. اگر می‌خواهی رفتار دیگران با تو تغییر کند، باید استانداردهای خودت را بالا ببری و مرزهایت را مشخص کنی.

مرزها یعنی کارهایی که دیگران حق ندارند در برخورد با تو انجام بدهند؛ مثل تحقیر کردن، شوخی‌های بی‌جا، بی‌احترامی، داد زدن، دیر رسیدن، وسط حرفت پریدن یا دروغ گفتن. مرزهای تازه‌ات را شفاف بیان کن و پای آن‌ها بایست. خیلی‌ها خواهند گفت «دیگه قابل شناسایی نیستی» یا «عوض شدی». این‌ها همان آدم‌های اهل دستکاری هستند. درگیرشان نشو. اصلاً به همین دلیل مرز گذاشتی.

هر چیزی که آزارت می‌دهد را همان لحظه مطرح کن. این کار تو را از کلی سردرد و «ای کاش گفته بودم» نجات می‌دهد. یادت باشد می‌شود تقریباً هر حرفی را با لحن درست گفت. هنر کار همین است: پیدا کردن لحن درست. می‌توانی با تمرین گفتن جمله‌ها با لحنی خنثی تمرین کنی؛ همان‌طور که می‌گویی «آسمان آبی است».

اگر کسی از مرزهایت عبور کرد، از این سیستم چهارمرحله‌ای استفاده کن: اطلاع بده، درخواست کن، اصرار کن و دور شو.

مثلا اگر کسی با لحن تحقیرآمیز با تو حرف زد، اول اطلاع بده: «این حرفت را دوست نداشتم» یا «این لحن صحبت با من را دوست ندارم».

اگر ادامه داد، درخواست کن: «لطفا این طور با من حرف نزن».

اغلب آدم‌ها همین جا عقب می‌کشند، اما همیشه یکی دو نفر پیدا می‌شوند که ادامه بدهند. با آن‌ها باید جدی‌تر باشی و اصرار کنی: «اصرار دارم که این طور با من صحبت نکنی».

اگر هیچ‌کدام جواب نداد، از موقعیت خارج شو. خنثی و آرام بگو: «تا وقتی تو هستی، نمی‌توانم این گفت‌وگو را ادامه بدهم. بعدا صحبت می‌کنیم».

و برو.

مرز گذاشتن، زندگی‌ات و عزت‌نفس‌ات را به‌طور چشمگیری بهتر می‌کند.

# بخش هفتم

## اینجا باش، اکنون

### ۱- همین حالا خوشحال باش

خوشحالی یک مسیر است، نه یک مقصد. خوشحالی چیزی نیست که از بیرون برای اتفاق بیفتد. خوشحالی یک عادت است، یک حالت ذهنی. خوشحالی معناهای زیادی دارد، اما مهم‌ترین و تعیین‌کننده‌ترین نکته این است: خوشحالی برای «تو» چیست؟

مطالعات جدید نشان داده‌اند که خوشحالی چیزی نیست که از بیرون به انسان تحمیل شود. خوشحالی یک انتخاب است، اما انتخابی که به تلاش نیاز دارد. خبر خوب این است که می‌شود آن را آموخت. عادت‌های کوچکی مثل قدردانی، ورزش، مدیتیشن، لبخند زدن و پرسیدن این سؤال ساده از خودت: «در همین لحظه چه کاری می‌توانم بکنم تا شادتر باشم؟»

تو می‌توانی همین حالا خوشحال باشی. باور نمی‌کنی؟ خیلی خوب. چشم‌هایت را برای لحظه‌ای ببند. به موقعیتی فکر کن که تو را واقعا خوشحال کرده است. آن لحظه را در ذهنت دوباره زندگی کن. حسش کن،

بوهایش را، صداهایش را. هیجان و شادی آن را به یاد بیاور. خب؟ چه احساسی داشت؟ جواب داد؟ الان چه حسی داری؟ خوشحالی به ماشینت، خانهات یا هیچ چیز بیرونی دیگری وابسته نیست. تو می‌توانی همین‌جا، همین حالا خوشحال باشی. علم نشان داده است که شرایط بیرونی فقط حدود ۱۰ درصد از خوشحالی ما را تعیین می‌کند. جالب است که محل تولد، میزان درآمد، محل زندگی یا محل کار تأثیر بسیار کمی بر خوشحالی دارد. ۵۰ درصد از خوشحالی ژنتیکی است؛ بله، بعضی‌ها ذاتاً شادتر به دنیا می‌آیند. اما ۴۰ درصد از خوشحالی تحت تأثیر فعالیت‌های آگاهانه است. اینجاست که قدردانی، پیاده‌روی‌های طولانی، مدیتیشن و عادت‌های مشابه وارد می‌شوند. این یعنی حتی اگر شادتر به دنیا نیامده باشی، می‌توانی با این فعالیت‌های آگاهانه خوشحال‌تر شوی.

خوشحالی‌ات را به آینده موکول نکن؛ به خانه جدید، ماشین جدید یا ترفیع شغلی. خوشحالی همین‌جاست، همین حالا. در طلوع آفتاب، در لبخند فرزندان، در قطعه موسیقی زیبایی که به آن گوش می‌دهی. گاهی وقتی دست از تعقیب خوشحالی برمی‌داری و فقط می‌ایستی، متوجه می‌شوی که خوشحالی تمام این مدت درست پشت سرت بوده است.

خوشحالی تو - درست مثل عزت‌نفس‌ات - فقط به خودت بستگی دارد. دیگران ممکن است به شکل‌هایی بر آن اثر بگذارند، اما در نهایت این «تو» هستی که تصمیم می‌گیری و انتخاب می‌کنی چقدر خوشحال باشی.

## ۲- مهربان باش

نحوه برخورد تو با دیگران ارتباط مستقیمی با نحوه برخوردت با خودت دارد. پس مهربان باش. در بلندمدت، این رفتار چند برابر به خودت بازمی‌گردد. احساسات واگیردار هستند. دانشمندان دریافته‌اند اگر سه نفر را در یک اتاق بگذاری، فردی که از نظر احساسی بیانگتر است، احساسات خود را به دو نفر دیگر «منتقل» می‌کند. این انتقال می‌تواند هم مثبت باشد و هم منفی. انتخاب با توست. تصمیم بگیر دیگران را با انرژی مثبت «آلوده» کنی. این کار فقط به نفع تو خواهد بود، چون همان‌طور که می‌گویند: «هر چه بکاری، همان را درو می‌کنی.»

تو قبلاً با قدرت کلمات آشنا شده‌ای. از کلمات به شکل مثبت استفاده کن. از آن‌ها برای توانمندسازی دیگران بهره ببر. کلمات تاثیر فوق‌العاده‌ای دارند. از نظر علمی ثابت شده که کلمات می‌توانند عملکرد دیگران را تغییر دهند. آن‌ها می‌توانند ذهنیت افراد را عوض کنند و همین تغییر ذهنیت، دستاوردهای آن‌ها را تغییر می‌دهد. برای مثال، وقتی پژوهشگران به افراد مسن یادآوری می‌کنند که حافظه معمولاً با افزایش سن ضعیف‌تر می‌شود، این افراد در آزمون‌های حافظه عملکرد بدتری نسبت به کسانی دارند که چنین چیزی به آن‌ها گفته نشده است.

عظمت و توان بالقوه دیگران را ببین. وقتی عظمت آن‌ها را می‌بینی، در واقع به رشد همان عظمت کمک می‌کنی. «اثر پیگمالیون<sup>۱</sup>» به ما می‌آموزد که باور ما به توانایی‌های بالقوه یک فرد، همان توانایی‌ها را بیدار می‌کند. وقتی باور داریم همکاران، دوستان یا اعضای خانواده‌مان می‌توانند بیشتر انجام دهند و بیشتر موفق شوند، اغلب همین باور دلیل اصلی موفقیت آن‌ها می‌شود. متأسفانه این موضوع در جهت منفی هم کار می‌کند و اغلب هم همین اتفاق می‌افتد.

هر بار که با کسی روبه‌رو می‌شوی، سعی کن عظمت پنهان در او را ببینی. از خودت بپرس: «چه چیزی این فرد را خاص می‌کند؟ استعداد او چیست؟» وقتی تمرکزت را روی این بگذاری، آن را پیدا خواهی کرد. این نگاه تو را نسبت به آدم‌های کم‌محبت‌تر هم بردبارتر می‌کند. می‌توانی با خودت بگویی: «مطمئنم ویژگی‌های خوبی دارد، فقط امروز روز بدی را می‌گذرانند.» مهربان باش و بعد به من بگو چه تغییری در زندگی‌ات ایجاد شد.

پ.ن: مهربان بودن به این معنا نیست که اجازه بدهی دیگران فریب‌ت بدهند یا به همه چیز «بله» بگویی. آدم‌های مهربان هم «نه» می‌گویند.

۱ اثر پیگمالیون (Pygmalion Effect): حالتی که عملکرد فرد تحت تأثیر انتظارات دیگران قرار می‌گیرد و انتظارات بیشتر دیگران منجر به عملکرد بهتر او می‌شود.

### ۳- آماده باش

یک جمله معروف می‌گوید «شانس همان لحظه‌ای است که آمادگی با فرصت تلاقی می‌کند.»

شاید این تعریف کامل باشد یا نباشد، اما یک چیز قطعی است: آماده بودن هیچ‌وقت ضرر ندارد. هر آنچه می‌توانی درباره کارت، صنعتت، ارائه‌ای که در پیش داری یا هر چیز دیگری که در برنامه‌ات هست، یاد بگیر. وقتی آماده‌ای و دانشت پشتوانه توست، احساس امنیت بیشتری می‌کنی و عزت‌نفس‌ات بالاتر می‌رود.

حتی اگر کاملاً آماده باشیم، همیشه چیزهایی وجود دارد که نمی‌دانیم. آماده پذیرش این موضوع هم باش. لازم نیست همه چیز را بدانی. یکی از استادان سابق دانشگاه‌ام یک بار به من گفت: «مارک، لازم نیست همیشه همه اطلاعات را داشته باشی، اما باید بدانی کجا می‌توانی آن‌ها را پیدا کنی.» به رشد فردی و حرفه‌ای خودت ادامه بده. خودت را متعهد کن که بهترین نسخه ممکن از خودت شوی. گرسنه یادگیری بمان. وقتی پژوهشگران افراد فوق‌العاده موفق را بررسی کردند، دیدند دو ویژگی مشترک آن‌ها را از بقیه جدا می‌کند: اول اینکه به خودشان باور داشتند و مطمئن بودند می‌توانند موفق شوند. دوم اینکه همیشه مشتاق یادگیری بودند. مدام سؤال می‌پرسیدند

و دست از یاد گرفتن برنمی‌داشتند. کنجکاو بمان و اشتیاق یادگیری و بهتر شدن را حفظ کن. هرچه خردمندتر می‌شوی، ارزشمندتر هم می‌شوی؛ هم برای خودت و هم برای سازمانی که در آن کار می‌کنی.

کتاب بخوان. در کارگاه‌ها شرکت کن. من عادت کرده‌ام هر هفته دست‌کم یک کتاب بخوانم، هر دو ماه یک دوره آموزشی جدید بخرم و هر سال در حداقل دو سمینار یا کارگاه شرکت کنم.

تو چه کاری قرار است انجام بدهی؟

#### ۴- خودت همان تغییری باش که می‌خواهی ببینی

خیلی وقت‌ها زندگی خیلی بهتر و ساده‌تر می‌شد اگر فقط بقیه آدم‌ها رفتارشان را عوض می‌کردند و بیشتر شبیه ما می‌شدند، درست است؟ یا حتی بهتر از آن، اگر دنیا را دقیقاً مثل ما می‌دیدند. بله، خیلی عالی می‌شد... اما واقعیت این است که چنین چیزی اتفاق نمی‌افتد.

تو نمی‌توانی دیگران را تغییر بدهی. تمام.

این یکی از اصلی‌ترین دلایلی است که خیلی از روابط ما به سراشیبی می‌افتد. ما با کسی آشنا می‌شویم و با خودمان می‌گوییم: «عوض می‌شود» یا بدتر از آن: «من عوضش می‌کنم».

بعد از کلی وقت و انرژی که هدر می‌دهیم، تازه می‌فهمیم که نه، عوض نشد و عوض هم نخواهد شد؛ فقط چون ما می‌خواهیم. نه با گریه، نه با غر زدن‌های مداوم، نه حتی با تنبیه. آدم‌ها فقط وقتی تغییر می‌کنند که خودشان تصمیم بگیرند تغییر کنند.

بعضی‌ها شاید بعد از کمی فشار احساسی، برای مدتی کوتاه تغییر کنند، اما خیلی زود دوباره به رفتار طبیعی و همیشگی‌شان برمی‌گردند.

پس تنها کاری که از دست تو برمی‌آید این است که با عملت الگو باشی. آدم‌ها معمولا کاری را که می‌گویی انجام نمی‌دهند، اما کاری را که می‌بینند انجام می‌دهی، چرا.

پس همان تغییری باش که دوست داری در دیگران ببینی: سالم‌تر غذا بخور، ورزش کن، مودب‌تر باش، همسر بهتری باش، مدیر بهتری باش، خوش‌قول باش، مثبت‌اندیش باش.

خودت همان تغییری باش که دوست داری در دنیا ببینی. تو نمی‌توانی دیگران را تغییر بدهی، اما می‌توانی نگرش خودت را نسبت به آن‌ها تغییر بدهی. به جای اینکه وقت را صرف قانع کردن دیگران کنی تا آن‌طور که تو می‌خواهی رفتار کنند، خیلی سریع‌تر و واقع‌بینانه‌تر است که نگاه و برخورد خودت را نسبت به رفتار آن‌ها عوض کنی. باور کن وقتی این مفهوم را واقعا بپذیری، مقدار زیادی از مشکلات کوچک زندگی‌ات خودبه‌خود حذف می‌شوند.

## ۵- تفاوت ایجاد کن؛ قدرت «یک نفر»

در جهانی پر از مشکل، جنگ، رسوایی، فساد، تروریسم، تغییرات اقلیمی و هزار چیز دیگر... تو چه کاری از دست برمی آید؟ اصلا کاری هست؟ بله. خبر خوب این است که تو خیلی قدرتمندتر از چیزی هستی که فکرش را می کنی.

ما معمولا قدرت خودمان را برای ایجاد تغییر دست کم می گیریم. در حالی که بله، یک نفر واقعا می تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. چرا؟ چون هر تغییری از ذهن یک نفر شروع می شود و بعد گسترش پیدا می کند. و دوست من... این گسترش نمایی است.

ما توان خودمان را دست کم می گیریم چون قدرت رشد نمایی را درست درک نمی کنیم. فقط به ماهیت شبکه های اجتماعی فکر کن.

تو بسیار قدرتمندتر از آنی که تصور می کنی. درست است که خیلی چیزها در این دنیا خارج از کنترل توست، اما چیزهای زیادی هم هست که می توانی کنترل شان کنی. تو آلودگی جهانی را یک تنه متوقف نمی کنی، اما می توانی پیاده روی کنی، با دوچرخه یا حمل و نقل عمومی رفت و آمد کنی، زباله ها را تفکیک کنی. می توانی غذای سالم تر و فرآوری نشده انتخاب کنی. اگر از سیاست های یک شرکت خوشتر نمی آید، می توانی محصولاتش را نخری.

بله، تو فقط یک نفری؛ اما اگر هزار نفر همین کار را بکنند، مطمئن باش کسی متوجه می‌شود. در این زمانه سخت، می‌توانی تصمیم‌گیری با هر کسی که ملاقات می‌کنی مودب باشی؛ فارغ از رنگ پوست یا دینش. می‌توانی چهار متر مربع اطراف خودت را مثبت کنی. اگر همه این کار را بکنند، چه اتفاقی می‌افتد؟

می‌توانی روزی پنج لبخند هدیه بدهی. لبخند مسری است. اگر هر کسی که تو به او لبخند می‌زنی، به پنج نفر دیگر لبخند بزند، خیلی زود کل دنیا پر از لبخند می‌شود. همین اتفاق وقتی می‌افتد که از آدم‌ها تعریف می‌کنی یا حال‌شان را خوب می‌کنی.

ما هر دقیقه از زندگی‌مان با رفتار و احساسات‌مان روی دیگران اثر می‌گذاریم. تنها سوال این است: در چه جهتی؟ قدرت «یک نفر» را بپذیر. این کار، تاثیر فوق‌العاده‌ای بر عزت‌نفس تو خواهد داشت.

## ۶- همه را ببخش

بخشنده بودن نه تنها برای عزت نفس تو مفید است، بلکه در مسیر موفقیت و خوشبختی کاملاً حیاتی است. می‌دانم. چرا باید کسی را ببخشی که به تو بدی کرده؟ چون مسئله «حق با کیست» نیست؛ مسئله این است که حال تو خوب باشد و انرژی‌ات هدر نرود.

کینه داشتن یا عصبانی ماندن از دیگران - یا بدتر از آن، بارها و بارها زنده نگه داشتن خشم و نفرت - سمی است. برای انرژی‌ات بد است، برای سلامت بد است، برای روابطت بد است. پس به خودت لطف کن و ببخش.

شاید پذیرش این موضوع سخت باشد، اما تو کسی را برای خودش نمی‌بخشی؛ برای خودت می‌بخشی. وقتی ببخشی و رها کنی، خواب بهتری خواهی داشت، از لحظه حال بیشتر لذت می‌بری و باری سنگین از روی شانه‌هایت برداشته می‌شود. می‌گویند عصبانی بودن و کینه داشتن نسبت به کسی مثل این است که زهر بنوشی و امیدوار باشی طرف مقابل بمیرد. به عبارت دیگر، کاری است غیرمنطقی و خودویرانگر. کینه بیش از هر کس دیگری به خودت آسیب می‌زند. احساسات منفی‌ای که در خودت نگه می‌داری به سلامت و شخصیت لطمه می‌زنند و بدتر از همه، تمرکز ماندن روی زخم‌های گذشته می‌تواند حتی تجربه‌های ناخوشایند بیشتری را به زندگی‌ات جذب کند.

البته یک چیز کاملاً روشن است: بخشیدن دیگران به این معنا نیست که ساده‌لوح باشی یا اجازه بدهی هر کاری دل‌شان می‌خواهد با تو بکنند. مرزهای روشن بگذار، برای رفتار دیگران حد تعیین کن یا همان لحظه واکنش نشان بده. افرادی را که به تو آسیب می‌زنند از زندگی‌ات بیرون بگذار، اما کینه نگه ندار. رهایشان کن، ببخش، فراموش کن و جلو برو. از تجربه درس بگیر و برای آمدن تجربه‌های تازه و بهتر، باز بمان.

و یک نکته دیگر، هرچند ممکن است کمی ناراحت‌کننده باشد: به کسانی که تو به آن‌ها بدی کرده‌ای یا دل‌شان را شکسته‌ای زنگ بزن و صادقانه عذرخواهی کن یا دست‌کم برایشان نامه‌ای بنویس.

## ۷- خودت را ببخش

اگر قرار باشد یک میان‌بر واقعی برای رسیدن به عزت‌نفس سالم وجود داشته باشد، احتمالاً همین است. وقتی بتوانی خودت را ببخشی، عزت‌نفست را به سطحی کاملاً جدید می‌بری. این مسیر، مسیر مهربانی با خود و داشتن شفقت است؛ نه فقط نسبت به دیگران، بلکه نسبت به خودت.

یکی از دلایل اصلی عزت نفس پایین این است که بابت کاری که انجام داده‌ایم یا کاری که انجام نداده‌ایم، احساس گناه می‌کنیم. به همین دلیل، بخشیدن خود کاملاً ضروری است. وقتی خودت را ببخشی، عزت نفست بالا می‌رود و در عین حال، توانایی‌ات برای بخشیدن دیگران هم بیشتر می‌شود. با خودت بخشنده باش. اشتباهات را بپذیر و به خودت قول بده آن‌ها را تکرار نکنی. ضعف‌هایت را ببخش؛ تو فقط یک انسان هستی و لازم نیست کامل باشی. روی نقاط قوتت کار کن. خطاهایت را ببخش و اگر می‌توانی، دوباره آن‌ها را تکرار نکن.

برای داشتن عزت نفس سالم، باید بهترین دوست خودت باشی. خودت را بپذیری و پیش از هر چیز، خودت را ببخشی. وقتی این کار را انجام بدهی، بقیه چیزها خودبه‌خود در جای درست‌شان قرار می‌گیرند.

تغییرهایی که با بخشیدن خودت تجربه می‌کنی، واقعا شگفت‌انگیز است. گاهی بیماری‌ها از بین می‌روند؛

گاهی خودبخشی آخرین گره انرژی را باز می‌کند تا فراوانی و ثروت وارد زندگیت شود. فقط انجامش بده و ببین بخشیدن خودت چه تأثیری در زندگیت خواهد گذاشت.

## ۸- رد شدن را شخصی نکن

یکی از بزرگ‌ترین ترس‌های ما، ترس از رد شدن است. چند تا کار هست که اصلاً سراغشان نمی‌رویم، فقط چون می‌ترسیم رد شویم؟ پیشنهاد را نمی‌فرستیم، با آن غریبه‌ای که در قطار به ما لبخند زده حرف نمی‌زنیم، درخواست همکاری نمی‌دهیم و رزومه‌مان را ارسال نمی‌کنیم.

خبر خوب این است که می‌شود یاد گرفت با رد شدن کنار آمد و باید هم یاد بگیریم. هر از گاهی رد می‌شویم، این اجتناب‌ناپذیر است و هیچ اشکالی هم ندارد. تصور کن اگر هیچ‌وقت رد نمی‌شدی، زندگی چقدر خسته‌کننده می‌شد.

هرچه عزت‌نفس تو بالاتر باشد، ترس از رد شدن کمتر می‌شود و هرچه ترس از رد شدن کمتر باشد، عزت‌نفس هم قوی‌تر می‌شود. یادت باشد ترس از رد شدن اغلب فقط یک فیلم است که در ذهن تو پخش می‌شود. از همه مهم‌تر، رد شدن هیچ ربطی به ارزش ذاتی تو به‌عنوان یک انسان ندارد.

نکته جالب اینجاست که وقتی رد می‌شوی، در واقع هیچ اتفاقی نیفتاده است. اگر از کسی دعوت کنی و نپذیرد، چه چیزی عوض شده؟ قبلش هم با تو قرار نمی‌رفت و حالا هم نمی‌رود. اگر بخواهی چیزی بفروشی و مشتری نخرد، باز هم هیچ اتفاقی نیفتاده است. اگر برای شغلی درخواست بدهی و

قبول نشوی، باز هم هیچ اتفاقی نیفتاده است. آن شغل را قبلا نداشتی و حالا هم نداری.

مشکل رد شدن نیست، مشکل گفت‌وگوی درونی بعد از رد شدن است؛ «من به اندازه کافی خوب نیستم»، «می‌دانستم خرابش می‌کنم»، «پدر یا مادرم راست می‌گفتند»، «من هیچ‌وقت به جایی نمی‌رسم».

رد شدن را شخصی نکن و ادامه بده. در دو سال گذشته آن قدر رد شده‌ام که حتی نمی‌توانم بشمارم. بله، درد داشت، دروغ نمی‌گویم، اما ادامه دادم. با صبر و پافشاری، بالاخره اوضاع درست شد. ده‌ها ناشر ردم کردند، اما حالا برای یکی از بهترین‌ها کتاب می‌نویسم. ایجنت‌ها ردّم کردند، حالا چهار ایجنت دارم. بانک‌ها حاضر نشدند وام بدهند، اما با آمادگی بیشتر برگشتم و معامله‌ای خیلی بهتر گرفتم.

اگر لازم باشد روزی صد «نه» بشنوی تا پنج فروش داشته باشی، انجامش می‌دهی؟ مشکل اینجاست که خیلی‌ها حاضر نیستند. این یک بازی عددهاست.

خودت را برای رد شدن آماده کن. وقتی اتفاق افتاد با آن کنار بیا و ادامه بده. و وقتی کسی گفت «نه، ممنون»، در ذهنت بگو «بعدی».

## ۹- گذشته را رها کن

رها کردن گذشته و یاد گرفتن از رفتارهای قبلی، برای ساختن عزت نفس سالم کاملاً ضروری است. احساس گناه بابت کارهایی که انجام داده‌ای یا گیر کردن در موقعیت‌هایی که تمام شده‌اند، اسمش یاد گرفتن از گذشته نیست. هر لحظه‌ای که در گذشته می‌مانی، در واقع آن لحظه را از حال و آینده‌ات می‌دزدی. وقتی ذهنت در گذشته زندگی می‌کند، نمی‌توانی در زمان حال درست عمل کنی. هیچ ذهنی توان زندگی هم‌زمان در دو واقعیت را ندارد.

با زنده نگه داشتن همیشگی داستان‌ها و دردهای گذشته، خودت را درگیر نکن. رهایش کن. تمام شده. به جای آن روی چیزی که می‌خواهی تمرکز کن. دیگر نمی‌توانی گذشته را تغییر بدهی. کاری که از دستت برمی‌آید این است که آگاهانه‌تر در زمان حال زندگی کنی، چون همین حال است که آینده‌ات را می‌سازد.

فقط وقتی جرئت می‌کنی چیزهای قدیمی را رها کنی، جا برای چیزهای تازه در زندگی‌ات باز می‌شود. وقتت را صرف فکر کردن به «ای کاش این‌طور می‌شد» یا «باید آن‌طور می‌شد» نکن؛ به چیزهایی که در گذشته آن‌طور که می‌خواستی پیش نرفتند. این کار هیچ فایده‌ای ندارد. زندگی تو بازتاب

چیزی است که بیشتر از همه روی آن تمرکز داری. اگر تمرکزت مدام روی گذشته و «می‌توانست، باید می‌شد، اگر»ها باشد، نتیجه‌اش در زمان حال فقط کلافگی، اضطراب و سردرگمی است. این بهای خیلی سنگینی است. از تجربه‌های گذشته یاد بگیر و جلو برو. همین. ساده نیست؟ یعنی اشتباه‌هایت را بشناسی و تا جایی که آگاهی و توانت اجازه می‌دهد، دوباره تکرارشان نکنی.

تمرکزت را بگذار روی این که در آینده چه کارهایی را می‌خواهی درست انجام بدهی، نه این که در گذشته چه چیزهایی خراب شده است. برای این که آزاد باشی و چیزهای تازه وارد زندگی‌ات شوند، باید گذشته را رها کنی. بارهای قدیمی را زمین بگذار، کارهای نیمه‌تمام را تمام کن و با آدم‌ها به جمع‌بندی برس. عذاب دادن خودت، احساس گناه، شرم یا بی‌ارزشی فقط اتلاف وقت و انرژی است. این احساس‌های منفی فقط جلوی لذت بردن تو از زمان حال را می‌گیرند.

از خاطره‌ها استفاده کن، اما اجازه نده خاطره‌ها از تو استفاده کنند. گذشته را ببند تا بتوانی آزادانه در زمان حال زندگی کنی.

از این به بعد، این طرز فکر را در خودت بساز که کارها را ناتمام رها نکنی. در رابطه‌ها، کار و همه بخش‌های دیگر زندگی، چیزی را نیمه‌کاره نگذار. خودت را ببخش و با نگرشی مثبت به حرکت رو به جلو ادامه بده.

## ۱۰- حسادت نکن

بباید درباره یک احساس واقعا سمی حرف بزنیم؛ احساسی که آدم‌های با عزت نفس بالا یا اصلا ندارند یا خیلی کم تجربه‌اش می‌کنند: حسادت. حسادت احساسی کاملا بی‌فایده است. اول از همه، حسادت به سبک زندگی، پول، ظاهر یا روابط دیگران هیچ سودی برای تو ندارد. حسادت به پول دیگران، پول را به زندگی تو نمی‌آورد و حسادت به ظاهرشان تو را جذاب‌تر نمی‌کند. احساسات منفی مداوم مثل حسادت فقط حال تو را بدتر می‌کنند و حتی ممکن است بدبختی‌های بیشتری را وارد زندگی‌ات کنند. این احساسات نارضایتی و فشار روانی را بیشتر می‌کنند و مثلا حسادت می‌تواند سطح هورمون‌های استرس را در بدنت بالا ببرد. در طول زمان، این حالت‌ها به دلخوری و تلخی تبدیل می‌شوند و ممکن است تو را به کارهایی بکشند که در حالت عادی هرگز انجام نمی‌دادی. در بدترین حالت، این مسیر سراشیبی می‌تواند به افسردگی ختم شود. از نظر روان‌شناسی، حسادت اغلب با عزت نفس پایین و احساس ناامنی درونی گره خورده است.

حالا سوال مهم این است: چطور می‌شود از این احساس‌ها عبور کرد و حتی بهتر از آن، چطور می‌شود از آن‌ها به شکل مثبت، مثلا به عنوان انگیزه و الهام، استفاده کرد؟ شاید باورش سخت باشد، اما من خودم سال‌های زیادی

از زندگی‌ام حسادت را تجربه کرده‌ام. بله، خود من. وقتی زاویه دیدم را عوض کردم، کم‌کم از این چرخه بیرون آمدم. این کارها را انجام دادم:  
اول از همه، وقتی حسادت وارد ذهنت می‌شود، متوجهش شو. بفهم که این احساس فقط وقت و انرژی تو را هدر می‌دهد و بعد آگاهانه مسیرش را عوض کن. به جای آن، افکار مثبت را جایگزین کن و از خودت بپرس «الان چرا چنین احساسی دارم؟» مثلاً اگر به ارتقای شغلی همکاری حسادت می‌کنی، به جای تلخ شدن از خودت بپرس «من چه کاری می‌توانم بکنم که پیشرفت کنم؟» بپذیر که این احساس‌ها وجود دارند و این که گاهی حسادت سراغت بیاید، کاملاً انسانی است.

داشتن فکر حسادت‌آمیز تو را آدم بدی نمی‌کند. این بخشی از انسان بودن است. مسئله اصلی این است که بعد از آن، انتخاب می‌کنی چطور رفتار کنی.

خودت را دوست داشته باش. نقطه عطف تغییر من زمانی بود که خواندم حسادت نشانه اعتماد به نفس و عزت نفس پایین است. از آن به بعد، هر وقت حسادت سراغم می‌آمد، به خودم یادآوری می‌کردم که این یک علامت است و باید روی عزت نفس خودم کار کنم. هرچه بیشتر خودت را دوست داشته باشی، هرچه با خودت راحت‌تر باشی و عزت نفس بالاتری داشته باشی، حسادت کمتری تجربه می‌کنی. مقایسه را کنار بگذار و به جایش قدردانی را تمرین کن. نعمت‌های خودت را بشمار، نه داشته‌های دیگران را.

همین تمرین ساده، اگر سه تا چهار هفته انجامش بدهی، می‌تواند تا حد زیادی حسادت را از بین ببرد.

خودت را با آدم‌های امن و با اعتماد به نفس احاطه کن و با آدم‌های قدردان وقت بگذران. از آدم‌های سمی فاصله بگیر؛ کسانی که مدام انرژی منفی می‌فرستند، پشت سر دیگران حرف می‌زنند و حسادت و نفرت پخش می‌کنند. یاد بگیر موفقیت و خوش‌شانسی دیگران را جشن بگیری. چه همکاری ترفیع بگیرد، چه دوست صمیمی‌ات وارد یک رابطه جدید شود یا هر وقت کسی به چیزی برسد که تو هم آرزویش را داری، واقعا از ته دل خوشحال باش. موفقیت دوستان یا همکاری‌ات به این معنا نیست که تو شکست خورده‌ای.

## ۱۱- توجه کن و از زندگی همان‌طور که اتفاق می‌افتد لذت ببر

لذت بردن از لحظه حال اهمیت بسیار زیادی دارد. اگر این کار را نکنی، زندگی آرام‌آرام از کنارت می‌گذرد و حتی متوجهش هم نمی‌شوی، چون هیچ‌وقت واقعا اینجا و اکنون نیستی.

وقتی سر کار هستی، ذهنت پیش آخر هفته است. آخر هفته که می‌رسد، به کارهای شنبه فکر می‌کنی. وقتی پیش‌غذا می‌خوری، به دسر فکر می‌کنی و

وقتی دسر می‌خوری، دلت پیش پیش غذاست. نتیجه این می‌شود که نه از آن یکی لذت می‌بری و نه از این یکی.

با این شیوه زندگی، هیچ‌وقت به نقطه قدرت خودت نمی‌رسی؛ یعنی تنها لحظه‌ای که واقعا اهمیت دارد: لحظه حال. اکهارت تله یک کتاب کامل درباره «قدرت اکنون» نوشته که شدیداً توصیه می‌کنم بخوانی.

به این فکر کن: همین حالا، دقیقاً در این لحظه، مشکلی داری؟ نه، نداری. مشکل زمانی شروع می‌شود که به گذشته فکر می‌کنی یا ذهنت می‌رود سمت آینده. شاید یک دقیقه بعد، وقتی دوباره شروع به فکر کردن و نگرانی کنی، احساس مشکل داشته باشی، اما درست همین حالا، در این لحظه، هیچ مشکلی وجود ندارد.

آیا مدام با احساس گناه نسبت به گذشته و ترس از آینده‌ای نامعلوم زندگی می‌کنی؟ خیلی‌ها دائماً درگیر چیزهایی هستند که در گذشته اتفاق افتاده و دیگر قابل تغییر نیست، یا نگران آینده‌ای هستند که جالب اینجاست اغلب هرگز اتفاق نمی‌افتد. در این میان، لحظه اکنون را از دست می‌دهند؛ در حالی که تنها چیزی که واقعا در اختیار داری، همین اکنون است. در لحظه حضور داشته باش و از مسیر لذت ببر. اگر بیشتر لحظه‌های اکنونت خوب باشند، آینده‌ات به‌طور طبیعی درخشان خواهد شد.

## ۱۲- تو آن چیزی نیستی که در گذشته‌ات برای‌ت اتفاق افتاده است

فرقی نمی‌کند در گذشته‌ات چه چیزهایی رخ داده؛ تو گذشته‌ات نیستی. فرقی نمی‌کند دیگران چه می‌گویند، یا حتی خودت چه داستانی برای خودت تعریف می‌کنی. تو عادت‌های گذشته‌ات نیستی. تو شکست‌های گذشته‌ات نیستی. تو آن‌گونه که دیگران با تو رفتار کرده‌اند نیستی. تو کسی هستی که همین حالا، در این لحظه، درباره خودت فکر می‌کنی. تو همان کاری هستی که همین حالا، در این لحظه، انجام می‌دهی.

هرچه در گذشته اتفاق افتاده، گذشته است. آینده تو یک صفحه کاملاً سفید است. همین حالا می‌توانی تصمیم‌گیری‌های زندگی‌ات را به این سمت ببری یا به آن سمت. همین حالا می‌توانی انتخاب کنی در چه مسیری حرکت کنی. می‌خواهی راه آسان را بروی؟ راه قربانی بودن، راهی که در آن همه چیز را گردن دیگران می‌اندازی؟

یا می‌خواهی زندگی‌ات را دست‌گیری، مسیر کمتررفته‌شده را انتخاب کنی، نگرش مثبت داشته باشی و از هرچه در زندگی‌ات اتفاق می‌افتد بهترین استفاده را بکنی؟

تو می‌توانی همین حالا خودت را از نو بسازی. هر روز این فرصت را دارد که شروع یک زندگی تازه باشد. نکته فوق‌العاده اینجاست که در هر لحظه، خودت هویتت را انتخاب می‌کنی.

می‌خواهی چه کسی باشی؟ می‌خواهی چه کارهایی انجام بدهی؟ این کاملاً به خودت بستگی دارد که از امروز به بعد چه کسی باشی. تو نویسنده، کارگردان و بازیگر اصلی داستان زندگی خودت هستی. اگر از داستانی که در حال روایت شدن است خوشت نمی‌آید، عوضش کن. تصمیم‌ها و نگرش تو هستند که زندگی‌ات را می‌سازند. اگر فقط بخشی از پیشنهادهای این کتاب را اجرا کنی، عادت‌های تازه بسازی و حتی چندتا از تمرین‌هایی که در اینجا آمده را به‌طور مداوم انجام بدهی، کم‌کم تغییر را احساس می‌کنی. مسیر آسانی نیست و به نظم، صبر و پشتکار نیاز دارد، اما نتیجه‌ها قطعاً از راه می‌رسند.

## ۱۳- از ماندن در گذشته و نگرانی درباره آینده دست بردار

این جمله از دالایی لاما تقریباً هرآنچه لازم است درباره نگرانی بدانی، خیلی روشن می‌گوید. با دقت بخوان: «اگر مشکلی قابل حل است و کاری از دستت برمی‌آید، دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. اگر هم قابل حل نیست، نگرانی هیچ کمکی نمی‌کند. در هر صورت، نگرانی هیچ فایده‌ای ندارد.»

بیشتر ما مدام نگرانیم. یا درباره چیزهایی که در گذشته اتفاق افتاده و دیگر قابل تغییر نیست، یا درباره آینده‌ای که اصلاً معلوم نیست اتفاق بیفتد یا نه، یا درباره چیزهایی که هیچ کنترلی رویشان نداریم؛ مثل اقتصاد، جنگ یا سیاست.

راستش را بخواهی، در زندگی من بیشتر چیزهایی که نگرانیشان بودم، هیچ‌وقت اتفاق نیفتادند. چیزهایی هم که اتفاق افتادند، خیلی کمتر از آنچه در ذهنم فاجعه‌بار تصور کرده بودم، دردناک بودند و بدترین اتفاق‌ها، مثل از دست دادن عزیزان، بیماری یا حادثه، معمولاً درست زمانی رخ دادند که اصلاً نگرانیشان نبودم.

هرچقدر هم نگران باشی، نه گذشته عوض می‌شود و نه آینده. نگرانی نه تنها اوضاع را بهتر نمی‌کند، بلکه خیلی وقت‌ها بدترش هم می‌کند. بدتر از همه اینکه وقتی نگران هستی، ارزشمندترین چیز را از دست می‌دهی: لحظه حال.

یک تمرین ساده داریم. همین حالا. یک قلم و کاغذ بردار. آماده‌ای؟  
همه نگرانی‌هایت را بنویس. همه‌شان را. لیست طولانی شد؟ حالا هر  
نگرانی‌ای که مربوط به گذشته است و دیگر قابل درست شدن یا تغییر  
نیست، خط بزن. بعد، تمام نگرانی‌هایی را که درباره آینده است و احتمالاً  
هیچ وقت اتفاق نمی‌افتد، حذف کن. در مرحله بعد، نگرانی‌هایی را که خارج  
از کنترل تو هستند، خط بزن. همچنین نگرانی‌هایی را که فقط به نظر دیگران  
مربوط است و در واقع اهمیتی برایت ندارد، کنار بگذار.  
حالا دوباره به لیست نگاه کن. هرچه باقی مانده، چیزهایی است که واقعا  
نیاز به توجه و اقدام دارد.

به تجربه می‌گوییم: معمولا بیشتر از ۱۰ درصد لیست باقی نمی‌ماند. یعنی  
۹۰ درصد نگرانی‌ها چیزهایی هستند که هیچ کاری درباره‌شان نمی‌توانی بکنی  
و فقط ذهن تو را شلوغ می‌کنند و انرژی‌ات را می‌گیرند.  
فکرش را بکن اگر این ۹۰ درصد را کنار بگذاری، چه حسی خواهی داشت؟

## ۱۴- با همه با مهربانی و احترام رفتار کن

یادت باشد هر آدمی که در مسیر زندگی‌ات می‌بینی، داستانی پشت سرش دارد. احتمالاً چیزهایی را از سر گذرانده که مجبورش کرده رشد کند و تغییر کند. فراموش نکن هر کسی که در خیابان از کنارت رد می‌شود، داستانی به همان اندازه پیچیده و تاثیرگذار دارد که داستان خودت. همه آدم‌ها، درست مثل تو، خاص و منحصر به فرد هستند، حتی اگر در نگاه اول این‌طور به نظر نرسند.

کمترین کاری که می‌توانی انجام بدهی این است که به آدم‌ها فرصت بدهی. فرصتی برای اینکه بخشی از زندگی‌ات شوند یا دست‌کم بدون قضاوت و برچسب‌زدن با آن‌ها ارتباط بگیری. هر کسی چیزی برای ارائه‌دادن دارد. بعضی از بهترین دوستان من کسانی بودند که در اولین برخورد با خودم گفتم: «چه آدم عجیبی!» یا «خیلی هم باهوش به نظر نمیاد». اگر قرار بود فقط بر اساس این قضاوت‌های سطحی جلو بروم، دوستی‌های فوق‌العاده‌ای را از دست می‌دادم. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم خیلی از بهترین تجربه‌های زندگی‌ام نتیجه این بوده که به آدم‌ها فرصت داده‌ام، حتی وقتی برداشت اولم چیز دیگری می‌گفت. البته خیلی وقت‌ها هم برداشت اولم درست از آب درآمد و آخرش ناامید شدم. اما این بهایی است که حاضرم

بپردازم، چون تجربه‌های خوبی که از فرصت‌دادن به آدم‌ها به دست می‌آید، ارزشش را دارد. اگر از این فرصت درست استفاده کردند، عالی است. اگر نه، مشکل خودشان است.

با همه با مهربانی و احترام رفتار کن. همه شایسته احترام هستند، حتی آن‌هایی که با تو بدرفتاری می‌کنند. اتفاقاً آدم‌های خشن و عصبانی معمولا همان‌هایی هستند که بیش از همه به مهربانی نیاز دارند. اگر کسی با تو بی‌ادبانه برخورد می‌کند، این مشکل اوست، نه تو. مهربان بمان. وقتی با صبوری و احترام با دیگران رفتار کنی، این رفتار دیده می‌شود و دیر یا زود به خودت برمی‌گردد. اگر مهربان باشی، در بلندمدت آدم‌های مهربان را هم وارد زندگی‌ات می‌کنی.

یک ترفند ساده هم این است: اگر کسی با تو بدرفتاری کرد، تو مهربان‌تر شو. هرچه او تندتر می‌شود، تو آرام‌تر و مهربان‌تر برخورد کن. این روش در ۹۹ درصد مواقع جواب می‌دهد، چون در نهایت دل طرف مقابل را نرم می‌کند. بیشتر این آدم‌ها عادت دارند با کسانی طرف باشند که سریع عصبانی می‌شوند یا حالت دفاعی می‌گیرند، نه با مهربانی.

مهربان باش. واقعا ارزشش را دارد. مهربانی با دیگران برای عزت‌نفس تو هم عالی است، چون با خودت می‌گویی: «من با آدم‌ها خوب رفتار می‌کنم، پس آدم خوبی هستم» و وقتی «تصویر ذهنی از خود، سرنوشت را می‌سازد»، عزت‌نفس‌ت هم بالا می‌رود.

# فصل اضافه

## برگرفته از کتاب «۳۰ روز»

### مهم‌ترین ساعت

مهم‌ترین ساعت روز شما از سی دقیقه بعد از بیدار شدن و سی دقیقه قبل از خواب تشکیل می‌شود. در این بازه، ضمیر ناخودآگاه بیشترین پذیرش را دارد و آنچه در این زمان انجام می‌دهید، تاثیر عمیقی بر عزت نفس و موفقیت شما می‌گذارد. این یک ساعت، نقشی کلیدی در شکل‌گیری حال و هوای ذهنی و مسیر روز و زندگی شما دارد.

نحوه شروع روز، تاثیر بزرگی بر ادامه آن می‌گذارد. حتماً برایتان پیش آمده روزی را با حال بد شروع کنید و بعد ببینید همه چیز پشت سر هم بدتر می‌شود. یا برعکس، روزی را با حس خوب آغاز کنید و ببینید انگار همه چیز طبق میل‌تان پیش می‌رود. به همین دلیل، شروع درست روز اهمیت زیادی دارد. بیشتر ما از همان لحظه بیدار شدن وارد عجله و شتاب می‌شویم و طبیعی است که روزمان هم با استرس جلو برود. اگر هر روز فقط سی دقیقه یا یک ساعت زودتر بیدار شوید، چه تغییری در زندگی‌تان ایجاد می‌شود؟

حالا تصور کنید به جای عجله کردن، قورت دادن صبحانه یا خوردن آن در راه، کمی زودتر بیدار شوید و نیم ساعت را فقط به خودتان اختصاص بدهید. حتی می‌توانید یک آیین صبحگاهی ساده بسازید، مثلا با ده یا پانزده دقیقه مدیتیشن. اگر این کار را به عادت تبدیل کنید، می‌بینید چه تاثیر بزرگی روی زندگی‌تان می‌گذارد. این‌ها چند پیشنهاد برای آیین صبحگاهی هستند؛ امتحان‌شان کنید:

- با یک فکر مثبت شروع کنید: «امروز قراره روز فوق‌العاده‌ای باشه.»
  - پنج دقیقه به چیزهایی فکر کنید که بابت‌شان شکرگزار هستید.
  - پانزده دقیقه سکوت و آرامش.
  - روز پیش رو را در ذهن‌تان طوری تصور کنید که همه چیز به‌خوبی پیش می‌رود.
  - طلوع خورشید را تماشا کنید.
  - بدوید یا یک پیاده‌روی کوتاه بروید.
  - در دفترچه‌تان بنویسید.
- سی دقیقه پایانی روز هم به همان اندازه مهم است. کارهایی که در نیم ساعت قبل از خواب انجام می‌دهید، در طول خواب در ضمیر ناخودآگاه‌تان باقی می‌ماند. پس این زمان بهترین فرصت برای کارهای زیر است:

- دوباره در دفترچه‌تان بنویسید.
- به روزتان فکر کنید؛ چه کارهایی را عالی انجام دادید و چه چیزهایی می‌توانست بهتر باشد؟
- روز بعد را برنامه‌ریزی کنید؛ مهم‌ترین کارهایی که می‌خواهید فردا انجام دهید چه هستند؟
- فهرست کارهای فردا را بنویسید.

اگر این یک ساعت طلایی را جدی بگیرید و آگاهانه از آن استفاده کنید، خیلی زود تأثیرش را در آرامش ذهن، عزت‌نفس و کیفیت کلی زندگی‌تان خواهید دید.

روز ایده‌آل خود را تجسم کنید. چند دقیقه چشم‌هایتان را ببندید و روزی را که دوست دارید داشته باشید، در ذهن‌تان بسازید. ببینید چطور از خواب بیدار می‌شوید، چه احساسی دارید، کارها چطور پیش می‌روند و شب را با چه حسی به پایان می‌رسانید. هرچه این تصویر واضح‌تر باشد، ذهن‌تان راحت‌تر آن را به واقعیت تبدیل می‌کند.

مطالب الهام‌بخش بخوانید. وبلاگ‌ها، مقاله‌ها یا چند صفحه از یک کتاب الهام‌بخش را بخوانید. محتوایی که ذهن شما را تقویت می‌کند و حال‌وهوای مثبتی به شما می‌دهد، بهترین انتخاب برای این زمان است.

به موسیقی الهام‌بخش گوش بدهید. موسیقی‌ای انتخاب کنید که به شما آرامش می‌دهد، انگیزه‌تان را بالا می‌برد و حس خوبی در شما ایجاد می‌کند.

موسیقی درست می‌تواند ذهن شما را برای یک خواب عمیق و باکیفیت آماده کند.

اگرچه توصیه می‌کنم اخبار یا فیلم تماشا نکنید. تماشای اخبار یا فیلم قبل از خواب می‌تواند ذهن شما را آشفته و تحریک کند. وقتی در حال به خواب رفتن هستید، ضمیر ناخودآگاه بیشترین پذیرش را دارد. به همین دلیل، دیدن یا شنیدن محتوای مثبت در این زمان بسیار مفیدتر از هر چیز منفی یا استرس‌زا است.

روز بعد را از قبل برنامه‌ریزی کنید. برنامه‌ریزی برای روز آینده و نوشتن فهرست کارها مزایای فوق‌العاده‌ای دارد و زمان زیادی برای شما ذخیره می‌کند. وقتی کارهایی که باید انجام دهید از قبل در ذهن و ضمیر ناخودآگاه شما ثبت شده باشد، روز بعد با تمرکز بیشتری شروع می‌کنید و چون اولویت‌هایتان را می‌دانید، بسیار هدفمندتر پیش می‌روید.

## سخن پایانی

میلیون‌ها نفر در سراسر جهان با عزت‌نفس پایین زندگی می‌کنند. شما تنها نیستید.

امیدوارم این کتاب به شما کمک کرده باشد بفهمید که «کافی هستید». بدانید می‌توانید، بدانید در چه چیزهایی خوب هستید و بدانید می‌توانید آن‌ها را به واقعیت تبدیل کنید.

خودتان را همان‌قدر دوست داشته باشید که همسایه‌ها و دوستان‌تان را دوست دارید و با خودتان فوق‌العاده مهربان باشید.

تمرین‌هایی را که در این کتاب کوچک برای شما بهتر جواب می‌دهند انتخاب کنید و آن‌ها را بارها تکرار کنید. داشتن عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس بالا به شما کمک می‌کند با هر موقعیتی بهتر کنار بیایید و بهترین واکنش را نشان دهید. بهتر می‌توانید با اتفاقات غیرمنتظره و ناخوشایند مواجه شوید. روابط شخصی‌تان بهتر می‌شود، چون ارتباط موثرتری برقرار می‌کنید و یاد می‌گیرید که گاهی مهم نیست حق با شما باشد، مهم این است که آرامش داشته باشید. عزت‌نفس بالاتر باعث می‌شود موفق‌تر باشید، روابط بهتری داشته باشید و حتی سالم‌تر زندگی کنید.

امیدوارم حالا دیگر از قضاوت‌ها و انتقادهای دیگران رها شده باشید و بتوانید افکار، احساسات، ارزش‌ها و نظرهای خودتان را راحت‌تر بیان کنید. یاد گرفته‌اید که ارزش شما از بیرون نمی‌آید؛ نه از تایید دیگران. این ارزش از درون می‌آید و کاملاً در کنترل خود شماست. وقتی تردید به خود و خودآزاری کنار می‌رود، می‌توانید روی توانایی‌هایتان تمرکز کنید و در همه بخش‌های زندگی شادی و لذت بیشتری را تجربه کنید. همراهی با شما در این مسیر برای من افتخار بزرگی بوده است. حالا بروید و تمرین کنید، تمرین کنید و باز هم تمرین کنید و عزت‌نفس‌تان را بالا ببرید.

لذت ببرید.

پایان