

# ۱۳۵ نکته برای اعتماد به نفس

نویسنده:  
سوزان جفرز  
مترجم:  
سپیده خلیلی

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## فهرست مطالب

مقدمه .....	۹
<b>همیشه مسیر رو به بالا را انتخاب کنید</b> .....	۱۱
من قوی .....	۱۱
من ضعیف .....	۱۱
فکر کردن به من ضعیف یک عادت است .....	۱۱
کسی بشوید که همیشه به «من قوی» فکر می کند .....	۱۲
از کجا بفهمید که به «من قوی» فکر می کنید؟ .....	۱۲
از کجا فهمید که به «من ضعیف» فکر می کنید؟ .....	۱۲
<b>آگاهی شروع خوبی است</b> .....	۱۳
سری به جعبهٔ پچ پچ بزنید! .....	۱۳
کمک! نمی توانم آن صدا را خاموش کنم! .....	۱۳
داشتن آگاهی، به شما خبر می دهد که حالا وقت عمل کردن است .....	۱۳
جعبهٔ پچ پچ را دور بیندازید .....	۱۳
<b>بهترین را تأیید کنید</b> .....	۱۴
تأییدهای مثبت: وسیلهٔ ابراز شگفت‌انگیز .....	۱۴
کار تأییدها .....	۱۴
همه چیز کامل اتفاق می افتد .....	۱۴
همه چیز را رو به راه می کنم .....	۱۴
انگار می شود .....	۱۵

- تکرار، کلیدی راه گشاست ..... ۱۵
- متوجه تغییرها باشید ..... ۱۵
- ورود خوبی‌ها ..... ۱۵
- تأییدها را جزئی از زندگی خود قرار دهید ..... ۱۶
- به «من قوی» خود اعتماد کنید ..... ۱۶
- «من قوی» به من چه می‌گوید؟ ..... ۱۶
- می‌گذارم، پیش بیاید... و به نتیجه آن اطمینان دارم ..... ۱۶
- تمرین را حفظ کنید! ..... ۱۷
- بگذارید هرچه پیش آید، بیاید** ..... ۱۸
- یا اتفاق می‌افتد... یا نمی‌افتد ..... ۱۸
- نگران نبودن «از آنچه پیش می‌آید» شما را رها می‌کند ..... ۱۸
- متکی به «من قوی» ..... ۱۸
- به زندگی بگویید «بله»** ..... ۱۹
- عکس العمل‌های خود را انتخاب کنید ..... ۱۹
- «بله»، کلمه جادویی ..... ۱۹
- می‌توانید به همه چیز بگویید، «بله» ..... ۱۹
- «بله» گفتن یعنی تمرکز داشتن بر مثبت ..... ۱۹
- کارهایی که تفکر مثبت انجام می‌دهد ..... ۲۰
- «بله» گفتن، انکار کردن نیست ..... ۲۰
- به همین چیز، بگویید «بله» ..... ۲۰
- «بله» گفتن به زندگی معنا می‌بخشد ..... ۲۰
- تصمیم‌هایی بگیرید که باخت نداشته باشند** ..... ۲۱
- فلسفه نباختن ..... ۲۱
- اشتباهی وجود ندارد ..... ۲۱

- ۲۱ ..... تکلیف خود را انجام دهید.....
- ۲۱ ..... به غریزه خود اطمینان کنید.....
- ۲۲ ..... همهٔ تصمیم‌ها را به تصمیم‌های درست تبدیل کنید.....
- ۲۲ ..... برای تصمیم‌های خود احساس مسئولیت کنید.....
- ۲۲ ..... بدانید که چه موقع تغییر روش بدهید.....
- ۲۲ ..... زمان اصلاح تصمیمات ما چه موقع است؟.....
- ۲۲ ..... آسوده شوید.....
- ۲۳ ..... نهایت اعتماد به نفس.....
- ۲۴ ..... **قدرت خود را دوباره به دست آورید**.....
- ۲۴ ..... ذهنیت قربانی بودن را کنار بگذارید.....
- ۲۴ ..... شما تحت کنترل هستید.....
- ۲۴ ..... چگونه مسئولیت بپذیرید.....
- ۲۴ ..... خود را سرزنش نکنید.....
- ۲۴ ..... عامل قاطعیت را در خود کشف کنید.....
- ۲۵ ..... آیا شما فردی غرغرو هستید؟.....
- ۲۵ ..... چگونه جلو غرولند را بگیرید.....
- ۲۵ ..... در بارهٔ چه حرف بزنیم؟.....
- ۲۵ ..... انتخاب با شماست.....
- ۲۵ ..... فعالیت داشته باشید.....
- ۲۶ ..... به زندگی خود شکل دهید.....
- ۲۷ ..... **با اطمینان صحبت کنید**.....
- ۲۷ ..... به کلمات خود توجه کنید.....
- ۲۷ ..... انتخاب کردن، نوعی قدرت است.....
- ۲۷ ..... ضمیر ناخود آگاه شما می‌شنود.....

- ۲۷ ..... کلمه‌های قدرت.....
- ۲۸ ..... هدیه‌ها را ببینید.....
- ۲۸ ..... کلید آسایش خاطر.....
- ۲۹ ..... **محدودیت‌های خود را کاهش دهید**.....
- ۲۹ ..... قلمرو راحتی.....
- ۲۹ ..... شروع کنید به خطر کردن‌های کوچک.....
- ۲۹ ..... به رشد اعتماد به نفس خود توجه کنید.....
- ۳۰ ..... **شما تنها نیستید**.....
- ۳۰ ..... هر کسی در موقعیتی احساس ترس می‌کند.....
- ۳۰ ..... فقط به نظر می‌رسد که دیگران نمی‌ترسند.....
- ۳۰ ..... ترس هیچ وقت از بین نمی‌رود.....
- ۳۱ ..... **رو به رو شدن با ترس**.....
- ۳۱ ..... ترس مخفی شما.....
- ۳۱ ..... به خودتان اطمینان داشته باشید.....
- ۳۱ ..... شما می‌توانید از عهده هر کاری برآید.....
- ۳۱ ..... خطر کردن و فایده‌های غیر مستقیم آن.....
- ۳۲ ..... خطر کردن خوب است، اما نه هر خطری!.....
- ۳۲ ..... چراغ سبز ترس.....
- ۳۲ ..... «از عهده‌اش برمی‌آیم» را همیشه تکرار کنید.....
- ۳۳ ..... **وقتی «آنها» نمی‌خواهند که شما رشد کنید**.....
- ۳۳ ..... غافلگیر نشوید!.....
- ۳۳ ..... کاری کنید که دیگران احساس کنند، دوست‌شان دارید.....
- ۳۳ ..... به شریک زندگی خود قوت قلب بدهید.....

- ۳۳ ..... به هم خوردن آرامش را امتحان کنید
- ۳۴ ..... ایمان داشته باشید که شریک زندگی تان، بهترین ها را برای شما می خواهد
- ۳۴ ..... اعتماد و عشق همراه یکدیگرند
- ۳۴ ..... عشق و قدرت نیز باهم همراه هستند
- ۳۴ ..... اعتماد به نفس مغناطیس ایجاد می کند
- ۳۵ ..... جمعی از دوستان نترس دور خود جمع کنید**
- ۳۵ ..... یک سیستم حمایت کننده قوی به شما کمک می کند
- ۳۵ ..... چه جور دوستانی دارید؟
- ۳۵ ..... شما چه نوع دوستی هستید؟
- ۳۵ ..... با «من قوی» دوست شوید
- ۳۶ ..... مثبت، مثبت، را جذب می کند
- ۳۶ ..... دوستی هایش بر اساس «من قوی» بنیان کنید
- ۳۶ ..... به ملاقات دوستان جدیدی که «من قوی» دارند، بروید
- ۳۶ ..... بهترین دوست خود باشید
- ۳۷ ..... در زندگی خود تعادل ایجاد کنید**
- ۳۷ ..... خودتان را برای درد آماده نکنید
- ۳۷ ..... وابستگی رابطه سالمی نیست
- ۳۷ ..... احساسات خود را پخش کنید
- ۳۸ ..... تور نجات شما**
- ۳۸ ..... دریچه نترسیدن در زندگی خود ایجاد کنید
- ۳۸ ..... «همکاری» مهم است
- ۳۸ ..... «معنویت» هم مهم است
- ۳۸ ..... نگاه به زندگی
- ۳۹ ..... اکنون در امان هستید

- ۳۹ ..... شما واقعاً مهم هستید
- ۴۰ ..... **اضافه‌های واجب**
- ۴۰ ..... به طور صد در صد در تمام حوزه‌های زندگی تان متعهد شوید
- ۴۰ ..... وقتی به طور صد در صد متعهد شوید، چه اتفاقی می‌افتد؟
- ۴۰ ..... پرداختن صد در صد به معنی تا ابد نیست
- ۴۰ ..... بدانید که به حساب می‌آیید
- ۴۱ ..... سؤالی در بارهٔ وانمود کردن
- ۴۱ ..... در راه وانمود کردن زندگی کنید
- ۴۱ ..... موسیقی جادویی دو سوویه
- ۴۲ ..... **استفاده از دریچهٔ زندگی**
- ۴۲ ..... برنامه‌ای برای فعالیت خود تنظیم کنید
- ۴۲ ..... برنامه را رسمی کنید!
- ۴۲ ..... انعطاف داشته باشید
- ۴۲ ..... زندگی بسیار بزرگ است
- ۴۳ ..... **به منظور قدردانی چشم‌های تان را باز کنید**
- ۴۳ ..... هنر قدردانی
- ۴۳ ..... طرف روشن را به یاد آورید
- ۴۳ ..... بر فراوانی تأکید کنید
- ۴۴ ..... **هدیه بدهید!**
- ۴۴ ..... هدیه می‌دهید یا فقط عوض می‌کنید؟
- ۴۴ ..... اگر هدیه دادن به خاطر هدیه گرفتن باشد!
- ۴۴ ..... بخشیدن واقعی
- ۴۴ ..... در گیر دیگران شوید

- ۴۵ ..... تضاد در بخشش واقعی
- ۴۵ ..... بخشش، ترس را کاهش می‌دهد
- ۴۵ ..... بیشتر وقت‌ها بگویید متشکرم...
- ۴۵ ..... از کمک به دیگران دریغ نکنید
- ۴۵ ..... از تحسین دریغ نکنید
- ۴۶ ..... گاهی هم با پول به دیگران کمک کنید
- ۴۶ ..... هدف‌های نهایی شما
- ۴۷ ..... **قدم به قدم**
- ۴۷ ..... تمرین باعث تکامل می‌شود
- ۴۷ ..... باور کنید، هر چه که اتفاق می‌افتد به نفع شماست
- ۴۷ ..... صبور باشید!
- ۴۷ ..... خودتان را تشویق کنید
- ۴۸ ..... به رشد معنوی خود پردازید
- ۴۸ ..... شما در مسیر درستی حرکت می‌کنید
- ۴۹ ..... **درباره نویسنده**





## مقدمه

اعتماد به نفس چیست و از کجا می‌آید؟ اعتماد به نفس قدرتی است که درون هر کسی وجود دارد. اعتماد به نفس، یعنی توانایی و علاقه برای خلق چیزهایی که شما در زندگی به آن احتیاج دارید.

مشکل اینجاست که ما بیشتر وقت‌ها این قدرت خود را فراموش می‌کنیم! این کتاب کوچک قصد دارد، اعتماد به نفس شما را نشان‌تان بدهد تا همیشه و در هر حالت به آن اتکا کنید. این کتاب کوچک، این ویژگی را دارد که می‌توانید آن را همه جا همراه خود ببرید و از آن استفاده کنید.

با مطالعه این کتاب شما با ابزارهای تغییر شرایط زندگی آشنا می‌شوید، این کتاب ترس را به شما نشان می‌دهد تا بتوانید آن را کنار بگذارید و بر آن غلبه کنید. مطمئن باشید هر بار که این کتاب را می‌خوانید، افکار قدرتمندی در ذهن شما نقش می‌بندد.. افکاری که باعث می‌شود، اعتماد به نفس‌تان بیشتر و بیشتر رشد کند. بنا بر این، بیشتر وقت‌ها این کتاب را بخوانید، به خصوص وقتی که با موفقیت تازه‌ای در زندگی خود رو به رو می‌شوید.

وقتی یاد بگیرید که چگونه زندگی را با احساس، جرئت، اطمینان، کمال و لذت بپذیرید، راه حل همه مشکلات به شما الهام می‌شود، از آن لذت ببرید!  
من احساس قلبی خودم را تقدیم‌تان می‌کنم.

سوزان جفرز



## همیشه مسیر رو به بالا را انتخاب کنید

### من قوی<sup>(۱)</sup>

درون شما، جایی پر از نشاط، خلاقیت، فراست، صلح، دوستی، قدرت، عشق و همه چیزهای خوب وجود دارد، ما آن را من قوی می‌نامیم. اگر در این محل اعتماد به نفس شما بالا برود، همه چیز در دنیا به نظرتان صحیح می‌آید.

### من ضعیف<sup>(۲)</sup>

در کنار آن جایی خوب جای دیگر هم هست، جایی که پر از شک و تردید است، پر از ترس، خشم، درماندگی و تمام چیزهای منفی است. ما به این قسمت از وجود شما می‌گوییم «من ضعیف» در این قسمت از وجود شما اعتماد به نفس کم است، و همه چیز به نظرتان اشتباه می‌آید.

### فکر کردن به من ضعیف یک عادت است

بله، فکر کردن به من ضعیف فقط یک عادت است، اما تجربه نشان داده است که این عادت‌ها می‌توانند از بین بروند. چطوری؟ با فکر کردن به «من قوی». اگر یاد بگیرید که به من قوی فکر کنید، ترس شما کاهش و اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد.

---

<sup>۱</sup> - در متن اصلی Higher self آمده که به معنی «من برتر» یا «من بالاتر» است، ولی از آنجا که در ترجمه متون روان‌شناسی موجود، برای کلمات دیگری از این معادل‌ها استفاده شده است، برای عدم تداخل این مفهوم، در این کتاب «من قوی» به کار برده‌ایم.

<sup>۲</sup> - در متن اصلی Lower self آمده که به معنی من «پایین‌تر» یا «من کهنتر» است و در این کتاب از «من ضعیف» استفاده می‌کنیم.

### کسی بشوید که همیشه به «من قوی» فکر می کند

با این حساب تکلیف شما مشخص است و آن پیمودن مراحل لازم برای فکر کردن به «من قوی» است. بسیاری از این مراحل در این کتاب کوچک گنجانده شده است.

### از کجا بفهمید که به «من قوی» فکر می کنید؟

وقتی که به چیزهای نشاط آور فکر می کنید؛ زمانی که خلاق هستید؛ وقتی که با نگاه عمیق به اطراف تان نگاه می کنید؛ وقتی که صلح، دوستی، قدرت، دوست داشتن و از این قبیل چیزهای خوب توی فکرهای تان است؛ بدانید که در دنیای «من قوی» سیر می کنید و این مراحل را طی می نمایید.

### از کجا فهمید که به «من ضعیف» فکر می کنید؟

و بر عکس، زمانی که در کارها با تردید و دو دلی رو به رو هستید، وقتی با ترس طرف کارها می روید، وقتی که زود خشمگین می شوید، وقتی زود احساس درماندگی می کنید، وقتی که همه چیز در نظرتان منفی و یأس آور است، بدانید که در دنیای «من ضعیف» قرار دارید. و آن وقت درست همان لحظه ای است که باید مسیرتان را عوض کنید.

مسیری رو به بالا انتخاب کنید.

## آگاهی شروع خوبی است

### سری به جعبهٔ پیچ بزیند!

ما صدای «من ضعیف» را پیچ پیچ می‌دانیم. صدایی که همیشه در گوش شما وزوز می‌کند: «من خوب نیستم، من هیچ وقت پیشرفت نمی‌کنم، همه از من بهترند، همه کارهای‌شان را بهتر از من انجام می‌دهند». این پیچ پیچ‌ها اعتماد به نفس شما را از بین می‌برند.

### کمک! نمی‌توانم آن صدا را خاموش کنم!

بله، از وقتی که از وجود جعبهٔ پیچ پیچ باخبر شده‌اید، دیگر نمی‌توانید صدای آن را خاموش کنید. همه جا این صدا به گوش تان می‌رسد. توی رختخواب، در حمام و موقع دوش گرفتن، در رانندگی، حتی سر میز غذا و... سعی و تلاش پیچ پیچ این است که با افکار ترسناک و احمقانه در شما نفوذ کند.

### داشتن آگاهی، به شما خبر می‌دهد که حالا وقت عمل کردن است

از زمانی که از وجود صدای پیچ پیچ باخبر شدید، بهتر می‌توانید از شر آن خلاص شوید، (حتی اگر به طور دیوانه‌وار در درون شما نفوذ کرده باشد!) اما اگر به کلی از این صدای آرام موذی بی‌خبر باشید و یا تا امروز در شما به روز نکرده باشد، از آن در امان هستید.

### جعبهٔ پیچ پیچ را دور بیندازید

این کار بسیار آسان است، برای خاموش کردن این پیچ پیچ‌ها، کافی است که به جای آن صدای «من قوی» را بشنوید، صدایی که می‌گوید: «شما به اندازهٔ کافی خوب هستید». صدایی که شما را در جهت تکامل هدایت می‌کند تا بدانید واقعاً که هستید.

## بهترین را تأیید کنید

### تأییدهای مثبت: وسیله ابراز شگفت‌انگیز

تأیید مثبت، حالتی است که به شما می‌گوید: «همه چیز خوب است». تکرار دائمی این تأییدها به شما کمک می‌کند، پیام‌های منفی صدای پیچ‌پیچ را از خود دور کنید و اعتماد به نفس‌تان را ترمیم نمایید.

### کار تأییدها

فقط مثبت حرف‌زدن، مثبت فکر کردن یا نوشتن افکار مثبت است که ما را از لحاظ جسمی، ذهنی و روحیه قوی‌تر می‌سازد. حالا چه به آن جمله‌ها ایمان داشته باشیم یا نه. آنها کودکی را که درون ماست آرام می‌کنند و سالم نگه می‌دارند. آنها جادو می‌کنند!

### همه چیز کامل اتفاق می‌افتد

این را بارها و بارها تکرار کنید، خلاصه کلام این است: «حتی اگر اوضاع بر وفق مراد ما نیست، اما باور دارم که خیر من در این چیزی است که دارد اتفاق می‌افتد. من از تمام آنها درس می‌گیرم و تکامل می‌یابم».

### همه چیز را رو به راه می‌کنم

تکرار این باور در ذهن می‌تواند هنگام پیش آمدن مشکل احساس عجیبی از آرامش به شما بدهد: «هر چیزی که در زندگی پیش بیاید، حتی اگر پولم را از دست بدهم یا مریض شوم، اوضاع را رو به راه می‌کنم».

با این باور شما می‌توانید، هر مشکلی که در زندگی برای‌تان پیش بیاید به آسانی حل کنید.

**انکار می‌شود...**

تأییدها مثل عمل کردن به این باور است: «انکار می‌شود». اگر به مدت طولانی این طوری عمل کنید که انکار می‌شود... ذهن شما این امکان را به وجود می‌آورد که هر کاری را بتوانید انجام دهید، و در نهایت همان‌طور هم می‌شود. دائم به خود بگویید: «من قدرتمند و دوست داشتنی هستم و در وجودم چیزی نیست که از آن بترسم». سپس شاهد رشد اعتماد به نفس خود باشید.

**تکرار، کلیدی راه گشاست**

وقتی بارها و بارها خود را تأیید کنید، کم کم متوجه صدای «من قوی» در وجود خود می‌شوید. هرچه می‌گذرد این صدا رساتر می‌شود، در حالی که صدای «من ضعیف» روز به روز ضعیف و ضعیف‌تر می‌گردد.

آن وقت خواهید دید که چه احساس آرامش خاطری می‌کنید!

**متوجه تغییرها باشید**

وقتی بارها و بارها خودتان را تأیید کنید، به تنها تغییرات نافذی در شما به وجود می‌آید، بلکه رفتار و احساس شما هم تغییر می‌کند و عکس العمل دنیا به شما مثبت‌تر می‌شود.

**ورود خوبی‌ها**

همان‌طور که شما قدرتمند و با محبت می‌شوید، افراد سالم‌تری هم به زندگی خود وارد می‌کنید، مثل بعضی جذابیت‌ها که افراد را به خود جذب می‌کنند. افراد هرچه مثبت‌تر باشند، انرژی بیشتری را به زندگی خود وارد می‌کنند.



### تأییدها را جزئی از زندگی خود قرار دهید

آن قدر آزمایش و تکرار کنید تا بفهمید که در هر زمان، چه چیزهای مثبتی برای روحیه شما مناسب‌تر است. سپس دور و بر خود را با این افکار مثبت پر کنید... روی میز تحریر خود، روی آینه خود... یا هر جایی که بتوانید به یاد بیاورید، شما واقعاً چقدر قدرتمند و دوست داشتنی هستید.

### به «من قوی» خود اعتماد کنید

«من قوی» شما همیشه واقعیت را به شما می‌گوید: «در وجود شما چیزی نیست که از آن بترسید. این «من ضعیف» شماست که همیشه به شما دروغ می‌گوید و القاء می‌کند که: «باید از هر چیزی که دارید بترسید».

شما ترجیح می‌دهید که به کدام صدا گوش دهید؟

### «من قوی» به من چه می‌گوید؟

هر وقت که در زندگی خود نگران چیزی شدید، مجسم کنید که «من قوی» تان در چنین شرایطی به شما چه می‌گوید. جواب آن را بنویسید. اگر صدای من قوی را بشنوید، خواهید دانست که به نوعی به شما یادآوری می‌کند: «نگران نباش! همه چیز رو به راه است».

### می‌گذارم، پیش بیاید... و به نتیجه آن اطمینان دارم

در مورد هدف‌های بزرگ، شما تلاش‌تان را بکنید و بگذارید هر چه می‌شود، بشود؛ به نتیجه آن اطمینان داشته باشید، آن وقت من قوی شما حس گره‌گشایی خود را ایجاد می‌کند. تکرار پشت سر هم این تأیید: «من رها می‌کنم... و اطمینان دارم»، به شما یادآوری می‌کند که در تمام تجربه‌های زندگی منتظر نعمت‌های خدا داد باشید.

**تمرین را حفظ کنید!**

ما هر روز در زندگی با ادعاهای جدیدی رو به رو می شویم، این موضوع زمینه خوبی برای ماست که روزانه تأییدهای مطلوب خود را تمرین کنیم تا ما را در قلمرو «من قوی» نگه دارد. آن وقت می بینیم که آنجا چه جای فوق العاده‌ای برای گذراندن بقیه زندگی ماست!

## بگذارید هرچه پیش آید، بیاید

### یا اتفاق می افتد... یا نمی افتد

اگر زندگی تان را همان طور که می خواهید به وضوح و یا جزئیات آن تجسم کنید، کار اشتباهی نکرده اید، ولی یادتان باشد که یکی از عناصر حیاتی من قوی را به تصور خود اضافه کنید، این عنصر این است:

هرچه پیش آید، خوش آید!

### نگران نبودن «از آنچه پیش می آید» شما را رها می کند

اگر طوری هستید که هرچه تصور می کنید، اتفاق می افتد، نسبت به این مسئله بی تفاوت باشید. و بر عکس اگر تصورات شما هرگز اتفاق نمی افتد، باز هم بی تفاوت باشید. شما می توانید از راهی نیرومند و دوست داشتنی، اوضاع را رو به راه کنید. وقتی قادر باشید که از طریق من قوی فکر کنید، آن وقت معنی آزادی را با قوی ترین حسی که در آن وجود دارد، کشف کرده اید.

### متکی به «من قوی»

برنامه های آینده تان را طوری برنامه ریزی کنید که متکی به «من قوی» باشد، همیشه این طوری فکر کنید و این چنین بگویید:

«من سال آینده، در همین موقع ازدواج خواهم کرد».

«هرمسئله ای که در زندگیم پیش بیاید، به نفع من تمام خواهد شد».

## به زندگی بگویید «بله»

### عکس العمل‌های خود را انتخاب کنید

سرنوشت برای شما اتفاق‌های مختلفی را رقم می‌زند، حوادث مختلفی در زندگی شما پیش می‌آید. بعضی از این حادثه‌ها بد جلوه می‌کنند و عکس‌عملی را در شما به وجود می‌آورند، در این‌طور موارد مواظب عکس‌عمل خود باشید و آن را انتخاب کنید. هیچ‌کس نمی‌تواند عکس‌عمل‌های شما را به آنچه در زندگی برای‌تان پیش می‌آید، از شما بگیرد.

### «بله»، کلمهٔ جادویی

همین حالا سرتان را تکان دهید، بالا و پایین ببرید و به آرامی بگویید «بله». «بله»، این کلمهٔ کوچولوی سه حرفی، خیلی بهتر از یک کلمهٔ معمولی است، این عصارهٔ تفکر «من قوی» است. این کلمه می‌گوید: مهم نیست که در زندگی من چه اتفاقی می‌افتد، مهم این است که من چیز فوق‌العاده‌ای از آن به دست می‌آورم.

### می‌توانید به همه چیز بگویید، «بله»

هر چند که ممکن است، وجود بعضی نعمت‌ها برای‌تان آشکار نباشد، ولی مهم این است که آن نعمت‌ها همیشه مخصوصاً در شرایط بد و ترسناک، وجود دارند و به کمک ما می‌آیند. من روزگاری سرطان سینه داشتم و از آن رنج می‌کشیدم. اما روزی به آن گفتم: «بله» و دیدم که عوارضش در وجود من خیلی خیلی فرق کرد.

### «بله» گفتن یعنی تمرکز داشتن بر مثبت

قدرتی غیر عادی وجود دارد، قدرتی که در هر شرایط، خوبی‌ها را جست و جو می‌کند و به شما نشان می‌دهد. قدرتی که همیشه و در همه جا بر جست و جوی بدی‌ها غلبه می‌کند.

### کارهایی که تفکر مثبت انجام می‌دهد

بعضی افراد، مثبت اندیشی را مسخره می‌کنند. چرا آنها ترجیح می‌دهند که به جای روشنی به تیرگی نگاه کنند؟ چرا به جای خوبی، بدی‌ها را می‌بینند؟ مثبت اندیشی، تجربه زندگی شما را به سوی بهتر شدن انتقال می‌دهد. این منطقی است، مگر نه؟

### «بله» گفتن، انکار کردن نیست

زندگی را مثبت دیدن، انکار حس‌های منفی مثل ترس و درد نیست. وجود زمان‌های بد و ناخوشایند و چیزهای بد و ترسناک جزء لاینفک زندگی است، اعتراف کردن به درد خود، برای داشتن یک زندگی سالم بسیار مفید است.

### به همین چیز، بگویید «بله»

مثبت اندیشی واقعی، «بله» گفتن است، حتی به ترس و درد! فهمیدن این‌که شما همیشه آن طرف قضیه را می‌گیرید (و وقتی آن طرف را می‌گیرید، متوجه می‌شوید که اعتماد به نفس‌تان به طور عجیب و غیر عادی رشد می‌کند) عامل بسیار مؤثری در پیشرفت است.

### «بله» گفتن به زندگی معنا می‌بخشد

«بله» گفتن و به استقبال مسائل و مشکلات زندگی رفتن، به هدف‌های شما عمق می‌بخشد و راه‌های جدیدی را پیش روی شما باز می‌کند، همچنین به شما اجازه می‌دهد که درد و ترسی را که دیگران در اطراف‌تان احساس می‌کنند و به وجود می‌آورند، بفهمید و به آنها آگاه باشید. به این ترتیب، رحم و شفقت شما رشد می‌کند.

## تصمیم‌هایی بگیرید که باخت نداشته باشند

### فلسفه نباختن

من دوست ندارم شکست بخورم، من در کارها و تصمیم‌گیری‌ها به استقبال فرصت‌های مناسب می‌روم. من عقیده دارم، این فرصت‌ها و انتخاب آنها برای من رشد و یادگیری به ارمغان می‌آورند. من هر راهی که انتخاب کنم، پر از چیزهای خوب است.

### اشتباهی وجود ندارد

هرگز نگران نباشید که تصمیم غلط ممکن است، شما را از چیزی محروم کند. محروم شدن از پول، دوستان، موقعیت اجتماعی، کسانی که عاشق آنها هستید یا چیزهای دیگر، «تصمیم صحیح» برای شما به ارمغان می‌آورد. به یاد داشته باشید که اگر از «اشتباه‌های» خود درس بگیرید، دیگر اشتباهی نمی‌ماند!

### تکلیف خود را انجام دهید

همیشه قبل از تصمیم‌گیری کارهایی هست که باید انجام دهید. باید اولیت‌های خود را در نظر بگیرید، امکاناتی که دارید در نظر آورید. باید با دیگران صحبت کنید و مشورت نمایید، باید تا جایی که می‌شود نسبت به آن مسئله اطلاعات کافی به دست آورید.

### به غریزه خود اطمینان کنید

وقتی همه تکالیف خود را انجام دادید، دیگر به بصیرت خود اتکاء کنید. به حس و خواست درونی خود توجه کنید، اگر به پند و نصیحت ناخودآگاه خود گوش کنید، حیرت زده می‌شوید.

### همه تصمیم‌ها را به تصمیم‌های درست تبدیل کنید

فراموش نکنید تا زمانی که در مسیر یادگیری و رشد باشید، بازنده نمی‌شوید. اگر با چشم باز به مسائل نگاه کنید، با دیگران مشورت کنید، پرس و جو کنید و... بعد تصمیم بگیرید، مطمئن باشید که تصمیم شما، تصمیم درستی است.

### برای تصمیم‌های خود احساس مسئولیت کنید

اگر بعضی چیزها بر وفق مراد شما نبود، دیگران را سرزنش نکنید. سرزنش کردن عملی از روی ناتوانی است. اگر همه تصمیم‌های خود را تصمیم‌های درستی در نظر بگیرید، بسیار آسان‌تر خواهد بود که برای آنها احساس مسئولیت کنید!

### بدانید که چه موقع تغییر روش بدهید

هر تصمیمی که می‌گیرید، خود را متعهد به انجام آن کنید، ولی اگر گاهی دیدید که آن تصمیمی که گرفته‌اید، به نفع شما نیست، تجدید نظر کنید و تصمیم‌تان را عوض کنید. حقه زندگی این است که برای گرفتن تصمیمی غلط نگران نشوید، باید بدانید که چه موقع آن را درست کنید.

### زمان اصلاح تصمیمات ما چه موقع است؟

پریشانی و نارضایتی، سرخ‌هایی هستند که به شما نشان می‌دهند، شما در راهی هستید که لازم است مسیر آن را تغییر دهید. آیا تا به حال فکر کرده‌اید که پریشانی و نارضایتی هم می‌توانند احساس‌های مثبتی باشند؟ اگر این نارضایتی و پریشانی باعث شود که ما مسیر غلط را عوض کنیم، بله مثبت هستند.

### آسوده شوید

وقتی باور داشته باشیم، همه چیزهایی که در زندگی برای ما پیش می‌آید، به نفع ماست، مفهوم این گفته فوق‌العاده را متوجه می‌شویم که: «حرف‌های کوچک و بی‌معنی

را بی جهت بزرگ و با اهمیت جلوه ندهید». با این حساب همه حرف‌های بی‌معنی کوچک می‌شوند.

### نهایت اعتماد به نفس

هرگز فراموش نکنید و دائم برای خود تکرار کنید:  
«هر اتفاقی که بیفتد و نتیجه تصمیم‌های من باشد، من با آن اتفاق کنار می‌آیم و رو به راهش می‌کنم!» و یقیناً شما چنین می‌کنید!



## قدرت خود را دوباره به دست آورید

### ذهنیت قربانی بودن را کنار بگذارید

ذهنیت قربانی بودن حاصل تفکر «من ضعیف» ماست، وقتی فکر می‌کنید که نقش قربانی را بازی می‌کنید، قدرت و خلاقیت خود را از دست می‌دهید. اما وقتی مسئولیت می‌پذیرید و برای زندگی خود تلاش می‌کنید، نیروی شما چند برابر می‌شود.

### شما تحت کنترل هستید

از آنجا که می‌توانید، واکنش‌های خود را نسبت به آنچه برای‌تان پیش می‌آید، کنترل کنید، شما همیشه برنده و پیروز هستید. این را بدانید که خود شما هستید که برای خود بدبختی یا خوشبختی می‌آفرینید. و این یعنی «قدرت شما».

### چگونه مسئولیت بپذیرید

پذیرفتن مسئولیت در زندگی یعنی اینکه شخص دیگری را برای آنچه انجام می‌دهید، چیزی که هستید و چیزی که دارید یا احساس می‌کنید، مقصر ندانید و سرزنش نکنید.

### خود را سرزنش نکنید.

برای دستیابی به اعتماد به نفس بالا و تکامل فردی، راهی طولانی در پیش است. راهی که پر است از پیروزی و خطا، لازم نیست که خود را به خاطر رفتار گذشته، حال یا آینده‌تان سرزنش کنید، همه اینها جزئی از فرایند یادگیری است.

### عامل قاطعیت را در خود کشف کنید

شما می‌توانید با دقت، عامل قاطعیت و دل‌سرد نشدن و همچنین عواملی که باعث دل‌سردی و یأس شما می‌شوند را در خود کشف کنید. آن وقت می‌بینید که حرکت و کار چقدر آسان است.

آگاهی به ما کمک می‌کند که درست فعالیت کنیم.

### آیا شما فردی غرغرو هستید؟

غرولند کردن، یکی از نشانه‌های فعالیت «من ضعیف» هر کسی است، غرولند کردن نشان می‌دهد که شما نمی‌خواهید مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیرید.

### چگونه جلو غرولند را بگیرید.

غر زدن، برای بسیار از افراد چنان عادت جا افتاده‌ای شده که حتی خودشان هم متوجه نیستند که این کار را انجام می‌دهند، از دوست صمیمی خود کمک بخواهید و خودتان هم تلاش کنید که یک هفته تمام غرولند نکنید، آن وقت مکالمه‌های بسیار ساکتی خواهد داشت!

### در باره چه حرف بزنیم؟

اتفاق‌های بزرگی که در زندگی شما روی می‌دهد، بهترین موضوعی هستند که می‌توانید از آنها حرف بزنید. تمام نعمت‌هایی که شما را احاطه کرده‌اند، موضوع صحبت شماست. با خوشبینی و شادمانی صحبت کنید و سعی کنید حرف‌های تان سرشار از قدردانی باشد.

### انتخاب با شماست

در تمام لحظه‌های زندگی تان، شما انتخاب می‌کنید که چه احساسی داشته باشید، دل تان می‌خواهد کاستی‌های زندگی خود را ببیند و یا وفور و فراوانی آن را؟ می‌خواهید خودتان را بدبخت کنید یا قدر شناس باشید؟ این به خودتان بستگی دارد.

### فعالیت داشته باشید

غرولند کردن، هیچ چیز را در زندگی شما عوض نمی‌کند؛ فقط فعالیت است که می‌تواند تغییری ایجاد کند، برای تغییر مشکلات زندگی خود فهرستی از نیازهای تان تهیه کنید و یکی یکی آنها را برطرف کنید.

**به زندگی خود شکل دهید**

تعداد کمی از افراد به زندگی خود شکل می دهند، اما بسیاری از آنها هرچه سر راهشان می آید، می پذیرند و بعد از آنها شکوه می کنند.

شما قدرت دارید که نیازهای خود را برطرف کنید. تعمد، عمل و تفکر مثبت، راه را برای شما باز می کند.

## با اطمینان صحبت کنید

### به کلمات خود توجه کنید

کلماتی که استفاده می‌کنید، به احساسی که در باره خودتان دارید، شکل می‌دهند. بعضی کلمه‌ها مخرب هستند و بعضی دیگر نیرو دهنده‌اند.

### انتخاب کردن، نوعی قدرت است

کلماتی مثل «من نمی‌توانم»، نشان می‌دهند که شما درمانده‌اید، در حالی که کلماتی مثل «من این راه را انتخاب نمی‌کنم»، نشان دهنده اعتماد به نفس و قدرت شما است.

### ضمیر ناخود آگاه شما می‌شنود

زمانی که ناخود آگاه شما، پیام‌هایی مثل «من نمی‌توانم» را می‌شنود، آن را نشانه ضعف خود می‌داند.

جملات نیرو دهنده را جایگزین چنین جملات تضعیف‌کننده‌ای کنید تا به ناخود آگاه شما بگویید که شما واقعاً بر خودتان مسلط هستید.

### کلمه‌های قدرت

کلمه‌های منفی را از خزانه لغات خود پاک کنید، عبارت «تجربه آموزنده است» را جایگزین عبارت «وحشت‌ناک است» کنید.

عبارت «من کاملاً مسئول هستم» را جایگزین «اشتباه از من نیست»، بسازید و... به این ترتیب، نه تنها عزت نفس شما افزایش می‌یابد، بلکه شیوه‌ای که دیگران با شما رفتار می‌کنند نیز تغییر می‌یابد.

**هدیه‌ها را ببینید**

به جای آنکه مشکلات زندگی را مانعی بر سر راه خود بدانید، آنها را به عنوان فرصت‌های مناسب ببینید، در را به روی رشد و تکامل خود باز کنید، هر بار که فرصتی برای افزایش ظرفیت خود پیدا می‌کنید، سعی کنید با حل آن مشکل دنیای اطرافتان را هموار سازید، در این صورت بیشتر احساس قدرت و اعتماد به نفس خواهید کرد.

**کلید آسایش خاطر**

افرادی که مجبور شده‌اند با هولناک‌ترین ترس‌های خود رو به رو شوند و در مقابله با آن سربلند بیرون آیند، «من قوی» خود را قوی‌تر کرده‌اند. فراموش نکنید، آسایش خاطر با داشتن هر چیز به دست نمی‌آید، بلکه نحوه برخورد با آنها مهم است.

## محدودیت‌های خود را کاهش دهید

### قلمرو راحتی

بسیاری از ما دوست داریم در محدوده‌ای فعالیت کنیم که در آن محدوده راحت باشیم و خارج از آن ناراحت. برای مثال: ممکن است با رضایت تمام برای دوست یا همکار خود کاری بکنید، ولی به کسانی که مقام بالاتری از شما دارند، نزدیک نشوید. توجه کنید که چه شرایطی در زندگی شما را ناراحت می‌کند، از آنها پرهیز کنید.

### شروع کنید به خطر کردن‌های کوچک

از خطر کردن‌های کوچک شروع کنید، تا قلمرو راحتی خود را افزایش دهید، به کسی که احساس می‌کنید از او وحشت دارید، تلفن کنید. با غرور به رستورانی قدم بگذارید که پیش از آن نمی‌توانستید به تنهایی وارد آن شوید و... نگران نباشید... اگر چیزی پیش بیاید، شما از عهده آن بر می‌آید.

### به رشد اعتماد به نفس خود توجه کنید

هر بار که از قلمرو راحتی خود بیرون می‌روید و خطر می‌کنید، اعتماد به نفس شما هم اندکی افزایش می‌یابد و دنیای شما بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود. افزایش قلمرو راحتی شما باعث می‌شود که با وجود هرگونه ترس و خطر باز هم تجربه کنید، به این وسیله هر خطری در نظرتان آسان و آسان‌تر می‌شود.

## شما تنها نیستید

### هر کسی در موقعیتی احساس ترس می کند

تنها شما نیستید که وقتی در قلمرو و نا آشنایی قرار می گیرید، ترس را تجربه می کنید، بیشتر افراد چنین چیزی را احساس می کنند. در حقیقت همه ما انسان هستیم و احساس های مشابهی داریم، ترس استثنا نیست.

### فقط به نظر می رسد که دیگران نمی ترسند

ممکن است فکر کنید که دیگران - مخصوصاً افراد مشهور و مهم - خوشبخت هستند، چون نمی ترسند که خطر کنند، مطمئن باشید که این طور نیست! آنها هم مجبور شده اند با ترسی عظیم کنار بیایند و خود را به جایی بکشند که امروز هستند... و هنوز هم دارند کنار می آیند!

### ترس هیچ وقت از بین نمی رود

تا وقتی که شما تصمیم داشته باشید، قابلیت های خود را گسترش دهید و افق های فکری تان را گسترده نمایید، ترس را هم تجربه خواهید کرد. این خصوصیت بشر است، ولی همین که کم کم اعتماد به نفس شما افزایش می یابد، تحمل احساس ترس هم آسان و آسان تر می شود، و به این ترتیب آن را از بین می برید!

## رو به رو شدن با ترس

### ترس مخفی شما

در انتهای محدوده ترس هر کسی، ترس ساده‌ای وجود دارد. ترس از اینکه نمی‌تواند لمس کند زندگی برایش چه به ارمغان می‌آورد؟!

### به خودتان اطمینان داشته باشید

برای اینکه رابطه شما با چیزی که از آن می‌ترسید نزدیک‌تر شود و در نتیجه احساس‌تان نسبت به آن تغییر کند، باید اعتماد به نفس خود را افزایش دهید و به خود بقبولانید که می‌توانید آن مشکل را حل کنید. اعتماد به نفس شما با فعالیت داشتن افزایش می‌یابد.

### شما می‌توانید از عهده هر کاری برآید

در حالی که با زحمت بر ترسی غلبه می‌کنید و آن را کنار می‌زنید، متوجه نکته دیگری هم می‌شوید و آن توجه به میزان توانایی خود در انجام کارهاست. کارها و مشکلاتی که در زندگی بر سر راه شماست و شما توانایی انجام آنها را دارید. این را باور کنید!

### خطر کردن و فایده‌های غیر مستقیم آن

افرادی که می‌ترسند خطر کنند، همیشه با نوعی احساس درماندگی رو به رو هستند، این احساس درماندگی بیشتر از آن ترسی است که به خطر آن خطر نمی‌کنند، رفته رفته چنان ترسی در زندگی این افراد رخنه می‌کند که برای انجام هر کاری فلج می‌شوند.



**خطر کردن خوب است، اما نه هر خطری!**

توجه داشته باشید منظور ما از خطر کردن، اعمال فیزیکی خطرناک نیست؛ همین‌طور خطرهایی که منجر به ضرر و زیان به دیگران می‌شود.

**چراغ سبز ترس**

افکار خود را از نو پروب کنید، از ترس‌های بی‌مورد خود، به عنوان چراغ سبزی برای حرکت به جلو تفسیر کنید، این کار فرصتی برای رشد و حرکت به جلو است.

**«از عهد‌اش برمی‌آیم» را همیشه تکرار کنید**

«هر مشکلی که پیش بیاید و هر اتفاقی بیفتد، من از عهد‌ حل آن برمی‌آیم». پشت سر هم این جمله را پیش خود تکرار کنید تا وقتی که پی ببرید، واقعاً می‌توانید از عهد‌ حل هر مشکلی برآیید.

## وقتی «آنها» نمی‌خواهند که شما رشد کنید

### غافلگیر نشوید!

مطمئن باشید در هر صورت، وقتی شما اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنید و افق‌های فکرتان را گسترش می‌دهید، در اطرافیان شما نوعی ترس ایجاد می‌شود، آنها می‌ترسند که مبدا شما آنها را ترک کنید.

### کاری کنید که دیگران احساس کنند، دوست‌شان دارید

برای خنثی کردن اثرات منفی که دیگران به شما می‌گذارند، راه‌های مؤثری پیدا کنید، به اطرافیان‌تان نشان دهید که برای شما مهم هستند. بر ایشان گل بفرستید، یا هر چیز دیگری که احساس می‌کنید، بیانگر قدردانی شما از بودن آنها در زندگی‌تان است.

### به شریک زندگی خود قوت قلب بدهید

بیشتر وقت‌ها شریک زندگی شماست که بیشتر از همه بر موفقیت شما پافشاری می‌کند، اما با اعتماد به نفس تازه و قدرتی که پیدا می‌کنید، ممکن است او بترسد و احساس تنهایی کند.

به همسر خود قوت قلب بدهید و از او حمایت کنید، در ضمن بگویید که برای ادامهٔ تکامل خود مصمم هستید.

### به هم خوردن آرامش را امتحان کنید

وقتی قبول می‌کنید که «درجا بنزید»، به این دلیل که نمی‌خواهید شریک زندگی خود را ناراحت کنید، شما از او طلب‌کار می‌شوید. سرانجام این طلب‌کاری به رابطهٔ شما لطمه می‌زند؛ و به هر حال آرامش از بین می‌رود!

### ایمان داشته باشید که شریک زندگی تان، بهترین‌ها را برای شما می‌خواهد

باور کنید که شریک زندگی تان همیشه بهترین‌ها را برای شما می‌خواهد و در نهایت تغییرات مثبتی را که در شما ایجاد می‌شود، دوست دارد. اگر این‌طور نیست، آیا واقعاً این همان رابطه‌ای است که شما می‌خواهید؟

### اعتماد و عشق همراه یکدیگرند

در حالی که اعتماد به نفس شما رشد می‌کند، ظرفیت دوست‌داشتن نیز در شما افزایش می‌یابد.

این را نیز بدانید که اعتماد به نفس بیشتر، با نیاز شما به تأیید فرق دارد. در واقع هرچه شما کمتر به تأیید کسی احتیاج داشته باشید، بیشتر توانایی دوست داشتن افراد را دارید.

### عشق و قدرت نیز باهم همراه هستند

با احساس قدرت، عشق جریان پیدا می‌کند، قلب‌تان باز می‌شود و یقیناً اطرافیان‌تان دوست‌تان خواهند داشت.

بدون احساس قدرت، نیازمندی به وجود می‌آید و عشق از بین می‌رود.

### اعتماد به نفس مغناطیس ایجاد می‌کند

همان‌طور که اعتماد به نفس شما رشد می‌کند، افراد خوب و مثبت هم به زندگی شما راه پیدا می‌کنند، در آن صورت هرگز احساس تنهایی نمی‌کنید.

## جمعی از دوستان نترس دور خود جمع کنید

**یک سیستم حمایت‌کننده قوی به شما کمک می‌کند**

بعضی از دوستان با حرف‌ها و حرکات‌شان باعث می‌شوند که احساس خوبی در ما ایجاد شود، آنها با تشویق‌های‌شان کمک می‌کنند تا ما زودتر به هدف برسیم. سعی کنید، تعداد این جور دوستان را افزایش دهید. داشتن جمعی از دوستان که حامی و کمک‌کننده باشند، به صورت حیرت‌آوری، به انسان نیرو می‌دهند.

### چه جور دوستانی دارید؟

به شش نفر از دوستان خود فکر کنید و از خود بپرسید که آیا این‌ها محافظه‌کارند (منِ پایین‌تر) یا خواهان پیشرفت (منِ بالاتر). در این صورت وقتی می‌خواهید در زندگی‌تان جلو بروید، می‌دانید که با چه کسی صحبت کنید!

### شما چه نوع دوستی هستید؟

آیا شما دوستی هستید که خواهان پیشرفتند، یعنی کسی که دیگران را به ترقی در زندگی تشویق می‌کند، یا یک دوست محافظه‌کار که دائماً امکان اشتباه کردن را اخطار می‌دهد.

### با «من قوی» دوست شوید

دوستان ما، آینه‌ای از رفتار ما هستند، به چندین خصوصیت «من قوی» که دوست دارید در وجود دوستان‌تان باشد، فکر کنید. سپس آینه را بردارید و شروع کنید به توسعه این خصوصیات در خودتان.

**مثبت، مثبت، مثبت، را جذب می‌کند**

وقتی اعتماد به نفس شما رشد پیدا کند، دیدتان به زندگی مثبت می‌شود و به این ترتیب خود به خود به موفقیت‌های پی در پی می‌رسید، یعنی این‌که انسانی متفاوت می‌شوید. انسانی با «من قوی».

**دوستی‌هایش بر اساس «من قوی» بنیان کنید**

به شش نفر از دوستانی که مورد تحسین هستند، فکر کنید. کسانی که علاقه دارید با آنها دوست شوید. بعد آنها را برای ناهار یا شام دعوت کنید. اگر چند نفر از آنها دعوت شما را نپذیرفتند، فراموش نکنید که می‌توانید اوضاع را رو به راه کنید و خیلی راحت به سراغ افراد دیگری بروید.

**به ملاقات دوستان جدیدی که «من قوی» دارند، بروید**

به بعضی کارهایی که دوست دارید انجام دهید؛ فکر کنید: اسب سواری، مسافرت، سیاست، عکاسی، کارگاه‌های رشد فردی یا هر چیز دیگر. بعد به دنبال فعالیت‌های محلی که در اطراف این علایق دور می‌زند، بگردید و آنها را علامت بزنید. در آنجا با اشخاص هم‌فکر خود ملاقات خواهید کرد.

**بهترین دوست خود باشید**

اگر عادت دارید که خود را تحقیر کنید، این عادت را از بین ببرید. صدای پیچ خود را با پیام‌هایی از عشق و قدرت جایگزین کنید، این راه را از صمیم قلب دنبال کنید و شاهد رشد خود در قالب انسانی مطمئن باشید.

## در زندگی خود تعادل ایجاد کنید

### خودتان را برای درد آماده نکنید

اگر تمام هیجان‌های خود را فقط برای یک جنبه از زندگی مثل روابط دوستانه، کار یا بچه‌ها بگذارید، ممکن است احساس کمبود کنید. اگر به این مشکل برخوردید، چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ جواب معلوم است. خالی بودن! تنهایی! افسردگی!

### وابستگی رابطه سالمی نیست

اگر چیزی یا کسی را کانون اصلی زندگی خود قرار دهید، ترس عمیقی برای از دست دادن آن در خود ایجاد می‌کنید، یا به زبان دیگر بیشتر وقت‌ها نیاز شما باعث می‌شود، آن چیزی را که بیشتر از همه می‌خواهید نگه دارید، از دست بدهید.

### احساسات خود را پخش کنید

هنگامی که هیجان خود را در چند جنبه پخش می‌کنید، تجربه‌های زندگی‌تان را توسعه می‌دهید و اعتماد به نفس شما رشد می‌یابد، در ضمن از خودتان در برابر درد فقدان حمایت می‌کنید، چه نتیجه‌ای می‌گیرید؟ ترس‌های شما به شدت کاهش می‌یابند.

## تور نجات شما

### دریچه نرسیدن در زندگی خود ایجاد کنید

مربعی از تمام جنبه‌های زندگی تان رسم کنید، سپس آن را به نه قسمت تقسیم کنید، هر قسمت نشانه محدودۀ متفاوتی از زندگی شماست، مثل: رشد شخصیت، ارتباط، شغل، خانواده، رشد معنوی، دوستان، شرکت در اجتماع، زمان تنهایی و زمان بازی.

### «همکاری» مهم است

همه ما علاقه مندیم که عشق و محبت خود را در این دنیا پخش کنیم، وقتی که ما در بهتر شدن دنیای اطراف خود همکاری می‌کنیم، قوی‌تر می‌شویم. به جای اینکه گیرنده باشیم، ایجاد کننده هستیم؛ و نه تنها اعتماد به نفس ما رشد می‌کند، بلکه اوج می‌گیرد.

### «معنویت» هم مهم است

ابزار «من قوی» را که در این کتاب با آن آشنا شدید، در یک قسمت کامل از زندگی روزمره خود قرار دهید. این ابزار شما را متمرکز می‌کند و از محل ترس به محل عشق، قدرت و اطمینان در دنیا می‌برد. معنویت را در مرکز دریچه زندگی خود قرار دهید. خواهید دید که آن به همه جای زندگی تان پرتو می‌افکند.

### نگاه به زندگی

بعد از آنکه نه قسمت دریچه زندگی خود را پر کردید، از خود بپرسید که بهتر است هر یک از این نواحی، چطوری به نظر برسند. وقت بگذارید و در این باره فکر کنید، فهرستی تهیه کنید و قدم به قدم کارهای مناسب را انجام دهید.

**اکنون در امان هستید**

زمانی که دریچه زندگی تان پر و متعادل باشد، هر گونه کمبودی شما را در هم نمی‌ریزد؛ بلکه سوراخ کوچکی در قلب شما ایجاد می‌شود و ناراحت‌تان می‌کند؛ ولی آسایش شما را از بین نمی‌برد؛ چون بقیه زندگی تان به مقدار زیادی غنی هست.

**شما واقعاً مهم هستید**

اگر چیزهای زیادی در زندگی دارید، ولی یک مورد مثل ارتباط کار یا بچه و... ندارید، به حوزه‌های دیگر زندگی خود بیشتر پردازید، شما در این دنیا مهم هستید و سزاوار یک زندگی غنی.



## اضافی‌های واجب

### به طور صد در صد در تمام حوزه‌های زندگی تان متعهد شوید

وقتی با خانواده خود هستید، صد در صد با آنها باشید، کارهای تان را مرور نکنید، نامه‌های تان را نخوانید، یا آرزو نکنید که ای کاش در جای دیگری بودید. هنگامی که سر کار هستید، آن‌طور که باید کار کنید، مانع چیزی نشوید، به طور صد در صد در تمام حوزه‌های زندگی خود شرکت کنید.

### وقتی به طور صد در صد متعهد شوید، چه اتفاقی می‌افتد؟

وقتی متعهد می‌شوید که صد در صد به همه حوزه‌های زندگی خود بپردازید، احساس تمرکز، هیجان، مشارکت، شادی، تکامل و خوشحالی در شما زنده می‌شود، و آن وقت برای اولین بار تسلط بر همه چیز را در زندگی خود احساس می‌کنید و می‌فهمید، چه احساس با شکوهی دارید!

### پرداختن صد در صد به معنی تا ابد نیست

زندگی همیشه ماجراهای تازه‌ای برای ما به ارمغان نمی‌آورد، رقابت‌های جدید به انتخاب شغل دوباره منجر می‌شوند؛ ممکن است روابط قطع شوند و یا... ولی وقتی صد در صد از کار کم نگذاشته باشید، دیگر جای تأسفی باقی نمی‌ماند.

### بدانید که به حساب می‌آیید

بدانید، حضور شما در حوزه‌های مختلف زندگی تان فرق می‌کند، اگر نمی‌فهمید که زندگی شما واقعاً ارزشمند است، این را وانمود کنید و همان‌طور رفتار نمایید.

**سؤالی در باره وانمود کردن**

سؤالی که در ارتباط با وانمود کردن مطرح می‌شود، این است: «اگر واقعاً در تمام حوزه‌های زندگی‌ام مهم بودم، چه می‌کردم؟» وقتی چنین سؤال محکمی را از خود می‌پرسید، به تعدادی جواب محکم و زیبا و هیجان‌انگیز هم می‌رسید.

**در راه وانمود کردن زندگی کنید**

وقتی به سؤال‌های تان در مورد وانمود کردن پاسخ دادید، به خوبی که رسیدید حتماً عمل کنید. وقتی آن‌طور عمل کنید که اگر واقعاً مهم بودید عمل می‌کردید، در نتیجه با این درک زندگی می‌کنید که شما واقعاً در این دنیای نیازمند مهم هستید. (این مطلب را دوباره بخوانید!)

**موسیقی جادویی دو سویه**

دانستن این نکته که شما به حساب می‌آید و صد در صد متعهد هستید، «موسیقی جادویی دو سویه» است. این چیزها مسائل حاشیه‌ای هستند که لازم است در پیچه زندگی خود را در سطح هیجانی عمیق با آنها پر کنید. این دو با هم نتایج جادویی خلق می‌کنند.

## استفاده از دریچه زندگی

### برنامه‌ای برای فعالیت خود تنظیم کنید

برای هر حوزه از فعالیت و زندگی از خود پرسید: «اگر من واقعاً به حساب می‌آمدم، چه می‌کردم؟» فهرستی از جواب‌های خود تهیه کنید، و سپس شروع کنید به انجام آنها. فراموش نکنید:

«شما هستید که زندگی‌تان را خلق می‌کنید.»

### برنامه را رسمی کنید!

برای رسمی کردن این برنامه، در یادداشت روزانه خود یک کار یا کارهای بیشتری را که می‌خواهید در مدت زندگی‌تان انجام دهید، بنویسید... شما می‌توانید شاهد غنی شدن زندگی‌تان باشید و با هر علمی که انجام می‌دهید، رشد خود را ببینید.

### انعطاف داشته باشید

اگر هر مورد را هر روز تحت پوشش قرار ندادید، نگران نباشید. اگر کار ضروری دارید، بچه‌تان مریض است، در تعطیلات به سر می‌برید، بعضی حوزه‌های دیگر زندگی شما باید برای مدت کوتاهی کنار گذاشته شوند، به یاد داشته باشید، شما در حال خلق نگرشی برای تکامل هستید... نه فشار بیشتر!

### زندگی بسیار بزرگ است

نترسیدن در زندگی متضمن نگرشی از تکامل، اعتماد به نفس و عمل است. شما وقتی پی ببرید که زندگی‌تان واقعاً چقدر غنی است، دیگر هیچ چیز نمی‌تواند احساس خوب شما را از بین ببرد. همیشه به یاد داشته باشید، زندگی بسیار عظیم است! از تمام زندگی لذت ببرید!

## به منظور قدردانی چشم‌های‌تان را باز کنید

### هنر قدردانی

هنر قدردانی یعنی توانایی تبدیل چیزهای عادی به چیزهای خارق العاده. به پنجاه مورد از این چیزهای عادی اما خارق العاده فکر کنید یا آنها را بنویسید، و اینکه شما برای کدام یک واقعاً حق شناس هستید. و این کار را هر شب قبل از خواب انجام دهید.

زندگی نه تنها بسیار عظیم است، بلکه بسیار غنی نیز هست!

### طرف روشن را به یاد آورید

با وجود آن چیزهایی که در هر شرایط خاصی برای شما پیش می‌آید خودتان را تعلیم دهید که هر دقیقه از هر روز، شکایت نکنید و به دنبال نعمت‌ها و زیبایی‌هایی که شما را در بر گرفته است، باشید.

### بر فراوانی تأکید کنید

در باره چیزهایی که احساس کمبود و ترس می‌کنید. مثل پول، وسایل، زیبایی، عشق یا هر چیز دیگری، این جمله‌ها را تأکید کنید: «زندگی من پر و غنی است، من بر تمام زیبایی‌هایی که در درون و اطرافم هست تمرکز دارم».

## هدیه بدهید!

### هدیه می‌دهید یا فقط عوض می‌کنید؟

بسیاری از ما بر اساس یک نظام پنهان معامله پایا پای عمل می‌کنیم، افراد کمی هستند که بی‌آنکه چشم‌داشتی داشته باشند، هدیه می‌دهند. خواه پول باشید، یا قدردانی، عشق یا هر چیز دیگر.

### اگر هدیه دادن به خاطر هدیه گرفتن باشد!

وقتی گرفتن هدیه‌ای در ما انگیزه ایجاد کند که هدیه بدهیم، همیشه این نگرانی در ما ایجاد می‌شود که اگر در عوض این هدیه، هدیه‌ای به ما پس ندهند چه می‌شود؟ این نگرانی کم کم ذهن ما را پر می‌کند و به ترس تبدیل می‌شود و همین آرامش ذهنی ما را از بین می‌برد.

### بخشیدن واقعی

وقتی از صمیم قلب به کسی هدیه می‌دهید و توقع ندارید که به جای آن چیزی از او بگیرید، صلح و آرامش در شما حکم فرما است. بخشش واقعی در درون ما شادی می‌آفریند، بخشش واقعی به اعتماد به نفس ما کمک بزرگی می‌کند.

### در گیر دیگران شوید

وقتی از خود غافل شویم و به دیگران توجه کنیم، بهتر و بیشتر می‌توانیم، از صمیم قلب ببخشیم، در آن حالت بدون آنکه کسی از ما انتظار داشته باشد هدیه می‌دهیم، این احساس آزادی در بالاترین حد آن است.

### تضاد در بخشش واقعی

وقتی ما چیزی را به کسی می‌بخشیم و این بخشش صرفاً به خاطر دیگران است نه از روی چشم‌داشت، پی می‌بریم که بیشتر از حد تصورمان هدیه گرفته‌ایم.

### بخشش، ترس را کاهش می‌دهد

وقتی هدیه دادن جزو برنامه‌های روزمره تان قرار گیرد، حس کمبود و نیازمندی را از دست می‌دهید و احساس بی‌نیازی می‌کنید، وقتی چیزی را به کسی می‌بخشید، حس قدرت و عشق در شما بیشتر و بیشتر می‌شود.

### بیشتر وقت‌ها بگویید متشکرم...

فهرستی از تمام افراد مهم زندگی تان تهیه کنید، سپس به طور منظم به سراغ آنها بروید و به نسبت سهمی که در مثبت اندیشی شما دارند، از آنها تشکر کنید. کلمه «متشکرم» نیرومندترین و بخشنده‌ترین کلمه‌ای است که تا به حال گفته شده.

### از کمک به دیگران دریغ نکنید

وقتی به دیگران کمک می‌کنید، احساس نیرو و قدرت می‌کنید، و وقتی دیگران از آنچه که از شما یاد گرفته‌اند، استفاده می‌کنند، اثر وجود شما در دنیا بسیار بزرگ جلوه می‌کند.

### از تحسین دریغ نکنید

گاهی پیش می‌آید که نزدیک‌ترین افراد به ما کسانی هستند که تحسین کردن برای‌شان دشوار است و کلمه‌هایی که حاکی از تحسین و تشکر است از دهان آنها خارج نمی‌شود، در حالی که تحسین افراد بهترین راه برای رهایی از خشم و رنجش است. تحسین می‌تواند موانعی را که بر سر راه محبت و ارتباط وجود دارد از بین ببرد.

### گاهی هم با پول به دیگران کمک کنید

فرقی نمی‌کند که یک نفر چقدر ثروت داشته باشد. مهم این است که به نسبت ثروتی که دارد، مقداری هم به دیگران کمک کند، سعی کنید به نیازمندان پول بدهید. بدانید همان‌طور که نیاز دیگران را برطرف می‌کنید، روحیه‌ای در شما ایجاد می‌شود که می‌توانید سخت‌ترین مشکلات خود را حل کنید.

### هدف‌های نهایی شما

کاری را که انجام می‌دهید، در نظر آورید و جزئیات آن را برای خود مشخص سازید و بعد ببینید این کار چه تأثیری در محیط اطراف شما و روی اطرافیان شما گذاشته است، حتماً متوجه می‌شوید که کار شما در بسیاری موارد مؤثر بوده است. این کار فایده‌های زیادی دارد و بیشتر از همه اینکه نشان می‌دهد، شما آدم مؤثری هستید و این اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد.

## قدم به قدم

### تمرین باعث تکامل می‌شود

درست همان‌طور که برای متناسب بودن بدن‌تان به ورزش احتیاج دارید، برای نگهداری شما در «من قوی» هم نیاز به تمرین است. با تمرین و فکر کردن به «من قوی» پیوسته در آن قسمت باشید.

### باور کنید، هر چه که اتفاق می‌افتد به نفع شماست

گاهی وقت‌ها متوجه نمی‌شویم که تغییراتی در درون ما اتفاق می‌افتد. باور کنید، هنگامی که از ابزار «من قوی» خود استفاده می‌کنید، شما فردی قدرتمندتر، دوست‌داشتنی‌تر و قابل اعتمادتر می‌شوید. کم‌کم پرتوهای اعتماد در وجود شما دیده و پذیرفته خواهند شد.

### صبور باشید!

شما در مسیر درستی هستید، برای فهمیدن این نکته صبور باشید، در حالی که برای تقویت من قوی خود تمرین می‌کنید، اعتماد به نفس بیشتری در درون شما به وجود می‌آید، صبر به معنی فهمیدن این نکته است که ما در حال رشد هستیم و به آن امکان می‌دهیم، توجه داشته باشید، یک گل هنگامی شکوفه می‌دهد که آمادگی شکوفایی داشته باشد.

### خودتان را تشویق کنید

گاهی بدترین کاری که می‌توانید انجام دهید، این است که به «من ضعیف» خود اجازه بدهید، شما را برای «درست» انجام ندادن کاری یا به قدر کافی عمل نکردن و چیزهای



مشابه سرزنش کند! بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید، این است که برای هر قدم کوچک مثبتی که بر می‌دارید، خود را تشویق کنید.

### به رشد معنوی خود پردازید

ابزارهای قدرت در این کتاب، این عبارات‌های تأکیدی هستند: گفتن «بله» به زندگی نگران سر نوشت نبودن، به شکست و باخت فکر نکردن و... این عبارات‌ها تفکر ما را به «من قوی» سوق می‌دهند.

به آنها به عنوان غذای بدن، ذهن و روح خود بیندیشید و فراموش نکنید، به طور منظم غذا بخورید.

### شما در مسیر درستی حرکت می‌کنید

به صدایی که بهترین حرف‌ها را در باره شما می‌زند، گوش دهید... صدایی که همیشه یاد آوری می‌کند، شما فردی قوی و دوست داشتنی هستید و چیزی ندارید که از آن بترسید. شما کسی هستید که چیزهای فوق العاده‌ای دارد تا به این دنیا ببخشد. اگر تاکنون به این باور نرسیده‌اید، امروز باور کنید. این واقعاً حقیقت دارد!

## درباره نویسنده

دکتر سوزان جفرز، نویسنده و معلمی است که شهرت جهانی دارد و به میلیون‌ها نفر کمک کرده است تا بر ترس‌های خود مسلط شوند و دردهای زندگی خود را درمان کنند. او با همسر خود در لوس آنجلس زندگی می‌کند. می‌توانید با او با این نشانی تماس بگیرید:

[www.susanJeffers.com](http://www.susanJeffers.com)

## مؤسسه انتشارات قدیانی منتشر کرده است:

### مجموعه زوج‌های جوان بدانند

- فرزند پروری، تولد تا ۴ ماهگی
- فرزند پروری، ۵ تا ۸ ماهگی
- فرزند پروری، ۹ تا ۱۲ ماهگی
- فرزند پروری، یک سالگی
- فرزند پروری، تغذیه با شیر مادر
- فرزند پروری، سال‌های نوپایی

### مجموعه تر و خشک کردن کودک

- تر و خشک کردن کودک، شش هفته اول
- تر و خشک کردن کودک، راهنمای خواب خوب
- تر و خشک کردن کودک، راهنمای تغذیه خوب
- تر و خشک کردن کودک، راهنمای عادت‌های خوب

### مجموعه کوچولوی شاد

- کوچولوی شاد، تولد تا ۲ سالگی
- کوچولوی شاد، ۲ تا ۴ سالگی

### مجموعه پزشکی به زبان ساده

- انقلاب گلوکز و کاهش وزن
- انقلاب گلوکز و قلب شما
- انقلاب گلوکز و دیابت

- انقلاب گلوکز و تغذیه ورزشکاران

#### مجموعه بهتر زیستن

- نیازهای من چیست؟
- چگونه بر نگرانی و اضطراب پیروز شدم؟
- ۵ روز لاغر شویم
- از سالخوردگی لذت ببریم
- دختر می‌خواهید یا پسر؟
- ۱۰ گام تا جوان‌تر شدن

## روانشناسی ساده - ۸

- از این مجموعه منتشر شده است:
- ۱۵۰ نکته برای حفظ تندرستی
- ۶۰ نکته برای زندگی بهتر
- ۱۵۰ نکته برای آسودگی خاطر
- ۱۵۰ نکته برای آرامش در کار
- ۱۵۰ نکته برای خواب راحت
- ۶۰ نکته برای موفقیت در امتحان
- ۵۷ نکته برای توانمندی زنان
- ۱۳۵ نکته برای اعتماد به نفس
- ۴۶ نکته برای رویارویی با بحران
- ۱۴۸ نکته برای لذت و شادمانی

اعتماد به «نفس» یعنی توانایی برای خلق چیزهایی که در زندگی به آنها نیاز داریم، ما اغلب این توانایی را از یاد می‌بریم، اما برای گریز از این فراموشی، نکته‌های عملی و راه‌های ساده‌ای وجود دارد.

این کتاب کوچک را بخوانید تا با ده‌ها نمونه از این نکته‌ها آشنا شوید، به خصوص وقتی با موقعیت تازه‌ای رو به رو می‌شوید، مطمئن باشید که کاربرد این نکته‌ها شما را برای سازگاری با شرایط تازه یاری می‌دهد.