

بسمه تعالی

**چکیده کتاب "قدرت در درون شماست"
(اثر لوئیز ال هی)**

**mnemati.blog.ir
@dr_mnemati**

از خودمان چه می‌دانیم؟ آیا واقعاً توانایی ایجاد تغییرات ماندگار را در زندگی‌مان داریم؟ آیا می‌توانیم مانند افرادی که تحسینشان می‌کنیم، زندگی خوب و سعادتمندانه‌ای را برای خودمان بسازیم؟ پاسخ به تمام این پرسش‌ها از دروازه شناخت خودمان می‌گذرد؛ به همین دلیل در این قسمت از خانه سرمایه به سراغ «لوئیز هی» رفتیم تا لابه‌لای کتاب «قدرت در درون شماست» به دنبال راهی برای شناخت و ایجاد تغییرات مثبت در خودمان باشیم. اگر تصمیمتان برای ایجاد تغییر در زندگی جدی است، تا پایان این ماجرا با ما همراه باشید.

۱- به خود برترتان سلام کنید

قدرت درون شماست. این یک شعار نیست، بلکه یک حقیقت است. اگر خوب به خودمان گوش دهیم، می‌فهمیم که از درون ما دو صدای کاملاً متفاوت به گوش می‌رسد؛ صدای اول، بلند و رساست؛ زیرا با نیاز فطری ما برای زنده ماندن ترکیب شده است. او ما را به سمت دروغ گفتن، خودخواهی، عدم پذیرش مسئولیت‌ها، نیرنگ کردن، درجا زدن و ناامیدی سوق می‌دهد تا افکار ما را مسموم کند و نگذارد قدم از قدم برداریم.

صدای دوم، نازک و آرام، اما سمج است. با اینکه در حالت معمولی پر سر و صدا نیست، حتی وقتی به آن گوش نمی‌دهیم نیز در درونمان نجوا می‌کند. این صدا به قلبمان و از آنجا به کائنات متصل است. جالب اینکه این صدا بلد نیست دروغ بگوید و از کسی یا چیزی متنفر باشد. صدای او تنها وقتی جان می‌گیرد که به ندایش توجه کنیم. این صدا ما را به سمت محبت، درک کردن، بخشندگی، دوست داشتن خودمان، نگاه کردن به جهان از دریچه‌ای زیبا و امید برای دیدن روزهای بهتر و زیباتر سوق می‌دهد. او تمام پاسخ‌ها را می‌داند و اگر به راهنمایی‌هایش توجه کنیم، ما را از دل آتش به باغی سرسبز هدایت می‌کند. این صدا همان خود برتر ماست.

۲- نگاهتان به مسئولیت‌پذیری را تغییر دهید

در اولین فصل‌های کتاب «قدرت در درون شماست» با نگاه جالب لوئیز هی درباره مسئولیت‌پذیری و سرزنش روبه‌رو می‌شویم. برخی با خودشان فکر می‌کنند اگر برای بروز هر ماجرابی خودشان را مقصر نشان دهند و به دنبال آن، احساس گناه کنند، یعنی مراتب مسئولیت‌پذیری را به درستی به جا آورده‌اند؛ درحالی‌که میان مسئولیت‌پذیری و سرزنش کردن خود فاصله زیادی وجود دارد.

مسئولیت‌پذیری سبب رشد شخصیت و افزایش اعتمادبه‌نفس ما می‌شود؛ چون به ما یادآوری می‌کند برای زندگی‌مان حق انتخاب داریم، اما سرزنش کردن سبب تخریب شخصیت و نابود کردن اعتمادبه‌نفسمان می‌شود؛ زیرا در نهایت به این نتیجه می‌رسیم که بهتر است هیچ کاری را آغاز نکنیم!

مسئولیت‌پذیری به معنای پذیرفتن نقشمان در نشان‌دادن واکنش‌های متفاوت و آزادانه به ماجراهایی است که یا خودمان در آن‌ها نقش مستقیم داشتیم یا درگیرشان شده‌ایم، ولی سرزنش کردن به معنای پذیرفتن نقش قربانی است؛ یعنی گرفتارشدن در نتیجه کارهایی که به ما هیچ ارتباطی نداشته‌اند و چه بسا با هدف نابودکردن ما به وجود آمده‌اند.

۳- به گذشته خود به شکلی متفاوت نگاه کنید

زندگی گذشته شما هر چه باشد، خوب یا بد می‌تواند افکار و باورهایی را در ذهن شما بسازد که براساس آن‌ها زندگی فعلی و آینده‌تان را شکل دهید. حالا سؤال این است که اگر زندگی گذشته‌مان چندان هم خوب نبوده باشد، چطور می‌توانیم آینده متفاوت خودمان را رقم بزنیم؟ آیا ما محکوم به شکست و چشیدن طعم تلخ اتفاق‌های ناگوار هستیم؟

در پاسخ باید بگوییم: «البته که نه!» گذشته شما هر چه باشد، می‌توانید با تغییر نوع نگاهتان از دل آن، افکار و باورهایی آبادکننده را برای حال و آینده‌تان بیرون بکشید؛ زیرا آگاهی اکنون شما به دلیل تأثیر ماجراهایی است که در گذشته سپری کرده‌اید.

بنابراین به جای ماندن در گذشته، افسوس خوردن به دلیل تصمیم‌های اشتباهی که گرفتید و رفتارهای نابجایی که داشتید، آن را به خاطر آگاهی‌ای که اکنون در اختیارتان گذاشته است ببخشید و با عشق رهایش کنید. با این کار، سرتان را از عقب به جلو می‌آورید و چشمتان به مسیر فوق‌العاده‌ای که منتظرتان را می‌کشد روشن می‌شود؛ زیرا شما لیاقت این بخشش، عشق و تغییر را دارید.

۴- افکارتان را بازسازی کنید

قدرت درون شماست و در افکار و باورهایتان نهفته است. هر فکری که در ذهنتان ریشه می‌کند، دیر یا زود به یک واقعیت در زندگی‌تان تبدیل می‌شود. با این حساب، فکرکردن می‌تواند به ماجرای ترسناک تبدیل شود، اما جای ترس نیست؛ زیرا می‌توانید با استفاده از یک راه ساده، افکارتان را مدیریت کنید. این راه از چند گام تشکیل شده است:

- به خودتان گوش دهید:

شما در قالب افکارتان همیشه و در هر لحظه در حال صحبت کردن هستید، اما واقعاً به خودتان چه می‌گویید؟ شناسایی افکاری که در ذهنتان حرکت می‌کنند، اولین فاز برای تغییر افکارتان است؛ بنابراین تا می‌توانید به افکارتان گوش دهید و آن‌ها را در دو دسته افکار مفید و مضر بگذارید.

- زبانتان را کنترل کنید:

در گام بعدی باید زبانتان را کنترل کنید؛ یعنی حتی اگر افکار منفی در ذهنتان وجود دارند و هنوز توانایی مهار آن‌ها را ندارید، سعی کنید که هرگز آن‌ها را به زبان نیاورید. با این کار، به تدریج یاد می‌گیرید چطور گفتارتان را اصلاح کرده و روی چیزهایی که می‌گویید، تسلط داشته باشید.

- قدرت کلمات را بشناسید:

واژه‌ها بسیار قدرتمندتر هستند. قدرت آن‌ها در دو زمینه مثبت و سازنده و منفی و مخرب قرار می‌گیرد. با این حساب، وقتی سعی می‌کنید جلوی جاری شدن افکار منفی بر زبانان را بگیرید، می‌توانید با تکیه بر واژه‌های مثبت و استفاده از قدرت مثبت و سازنده آن‌ها اثر تغییری را که در پی ایجاد آن هستید، چند برابر کنید.

مثلاً اگر در ذهنتان فکر می‌کنید نمی‌توانید در فلان کار به موفقیت برسید، آنچه را بر زبان می‌آورید، به این صورت تغییر دهید: «فکر کن! حتماً راهی برای حل کردن این ماجرا وجود دارد و آن را پیدا می‌کنم. فکر کن!» انجام پیوسته این سه گام و تبدیل آن به یک عادت می‌تواند سرآغاز تغییرهای بسیار بزرگ و باورنکردنی در زندگی‌تان باشد. وقتی به این ماجرا خوب نگاه می‌کنید، می‌بینید گزینه‌های زیادی ماجرای «قدرت در درون شماست» را به شما ثابت می‌کنند.

۵- ذهن نیمه هوشیاری‌تان را هوشیارانه به خدمت بگیرید

آنچه در زندگی ما اتفاق می‌افتد، نتیجه دستوره‌های ناهشیارانه‌ای است که به ذهن نیمه هوشیارمان می‌دهیم. اتفاق خوبی که برایمان رخ می‌دهد، به خودمان و کارمند تمام وقتمان مربوط است! اتفاق بدی برایمان می‌افتد، باز هم زیر سر خودمان و اوست! ما بی‌وقفه در حال ساخت زندگی‌مان هستیم و این کار را با افکارمان انجام می‌دهیم.

در این ماجرا، ما دستوردهنده هستیم و ذهن نیمه هشیارمان اطاعت‌کننده است. این ماجرا چیزی درست شبیه به علاءالدین و چراغ جادوست. با این تفاوت که علاءالدین هوشیارانه به غول چراغ جادو دستور می‌داد، ولی ما در بیشتر موارد این کار را ناآگاهانه انجام می‌دهیم.

ذهن نیمه هشیار ما بسیار قدرتمند است. او به منابعی از سرچشمه انرژی ما دسترسی مستقیم دارد و هر آنچه را فکر یا احساس کنیم، برایمان مهیا می‌کند. تنها نکته‌ای که سبب می‌شود با وجود این نیروی رایگان و شگفت‌انگیز درونی هنوز با آن زندگی که واقعاً دوست داریم فاصله داشته باشیم، این است که غول چراغ جادوی ما، خوب را از بد تشخیص نمی‌دهد.

از نظر او تمام افکار پررنگ و پیوسته‌ای که در پس‌زمینه ذهن ما وجود دارند، دستوری روشن برای اجرا هستند. با این حساب، فرقی نمی‌کند به یک بیماری فکر کنیم و درباره آن احساس بدی داشته باشیم یا به یک مزرعه سرسبز فکر کرده و وزش باد از زیر گوش‌هایمان را تصور کنیم؛ زیرا هر دوی آن‌ها می‌توانند

توسط ذهن نیمه هوشیارمان وارد زندگی مان شوند! بنابراین بسیار مهم است بتوانید افکار تان را به سمت و سوی که دوست دارید، هدایت کنید.

۶- برای مهندسی افکار تان روی کمک عبارت های تأکیدی حساب باز کنید

در ادامه کتاب «قدرت در درون شماست» به تأثیر جالب و بی‌دردسر عبارت های تأکیدی برخوردار می‌کنیم. عبارت های تأکیدی، چیزهایی عجیب و غریب نیستند. در واقع هر فکری که در ذهنتان اردو زده است و هر حرفی که آن را بارها به شکل های مختلف بر زبانتان جاری می‌کنید، یک عبارت تأکیدی است. بنابراین وقتی آگاهانه درباره چیزهایی که می‌خواهید به دست بیاورید یا چیزهایی که می‌خواهید از زندگی تان حذف کنید، سخن می‌گویید راه را برای ایجاد تغییرهای واقعی باز می‌کنید. البته نکته‌ای در این میان نهفته است. شما باید عبارت های تأکیدی را تنها در حالت مثبتشان به کار بگیرید؛ مثلاً: نگوئید: «من نمی‌خواهم هیچ وقت فلان بیماری مهلک را بگیرم» در عوض بگوئید: «تک تک سلول های بدنم سرشار از نیروی سلامتی و شفا هستند.»

نگوئید: «وضعیت اقتصادی خیلی خراب است و فاجعه‌ای در حال رخ دادن است» بگوئید: «من راهی برای ثروتمند شدن و بی‌نیازی پیدا می‌کنم.»

بلکه از اینکه حرف بزیند، فکر کنید. این موضوع به شما فرصت می‌دهد در هر ماجرای به دنبال بخش های مثبت آن باشید و راهی برای نفس کشیدن باز بگذارید. درحقیقت، دو نیروی خیر و شر و بدی و خوبی همیشه وجود دارند؛ این انتخاب شماست که در کدام قسمت این ماجرا زندگی کنید؛ بخشی سرشار از بدی‌ها که تنها به بدی‌ها و ناراحتی‌ها اهمیت می‌دهد یا بخشی سرشار از خوبی‌ها که همیشه راهی برای نجات و چاره‌ای برای چالش‌ها دارد و عشق در آن فرمانروایی می‌کند.

۷- سدهای مسیر تان را بشناسد و آن را از میان بردارید

لوئیز هی در کتاب «قدرت در درون شماست» تنها به جنبه سازنده افکار نگاه نمی‌کند. او بررسی جالبی درباره تأثیر افراد مخرب روی ذهن و زندگی آدم‌ها دارد. وقتی افکار سبب ایجاد تغییرات مثبت در زندگی تان می‌شوند، باید انتظار را داشته باشید که نوع منفی‌شان مانند سدی جلوی پیشرفت را در زندگی تان بگیرند. افکاری که رنگ و بوی سرزنش، نفرت از خودتان یا دیگران، حسادت، احساس گناه و نگرانی را در قلب خودشان داشته باشند، نه تنها به انرژی جسمی شما حمله کرده و گلبول های سفیدتان را نابود می‌کنند، بلکه به شکل های مختلف و ناجوانمردانه‌ای در زندگی تان ظاهر می‌شوند؛ بنابراین، بهترین و عاقلانه‌ترین کاری که می‌توانید در حق خودتان انجام دهید، شناسایی ریشه این افکار منفی، بی‌توجهی به آن‌ها و جایگزینی‌شان با فکری تازه است؛ مثلاً:

اگر به دلیل موضوعی در گذشته، احساس گناه می‌کنید، خود گذشته‌تان را به‌خاطر اشتباهی که انجام داده است ببخشید؛ زیرا خود فعلی شما با درک و عقل و توانایی که امروز دارید، در گذشته حضور نداشته است. اگر احساس می‌کنید لیاقت عشق واقعی را در زندگی‌تان ندارید، می‌توانید تمرکزتان را روی حل مشکل این ماجرا یعنی دوست‌نداشتن خودتان بگذارید. وقتی واقعاً عاشق خودتان باشید و به خودتان اهمیت بدهید، شمع می‌شود که زیباترین پروانه‌ها شما را مقصد خودشان در نظر می‌گیرند. حقیقت این است که شما به‌عنوان یک انسان، به اندازه کافی لیاقت عشق را دارید. با دوست‌داشتن خودتان می‌توانید این حقیقت را یک‌بار دیگر به خودتان ثابت کنید.

اگر در کارتان تحت فشار هستید و فکر می‌کنید مدیرتان هیچ‌وقت از کارتان راضی نمی‌شود، به‌جای تکرار جمله‌هایی مانند «حتماً دوباره من را سرزنش می‌کند» یا «می‌دانستم که این جور می‌شود» با افکار مثبت‌تان به خودتان انگیزه‌ای بدهید تا فرصت‌ها و راه‌حل‌های تازه‌ای را ببینید. می‌توانید با چنین فکری کارتان را آغاز کنید: «مدیر من انسان محترمی است و من بهترین کارمند او هستم.» یا «من همیشه سریع‌ترین راه برای انجام باکیفیت کارها را پیدا می‌کنم.» وقتی فکرتان را عوض کنید، زندگی‌تان واقعاً عوض می‌شود. قدرت درون شماست؛ قدرت تغییر، قدرت خلق کردن و قدرت ساخت نسخه‌ای برتر از خودتان.

۸- واکنش‌های منفی‌تان را به شکلی متفاوت بروز دهید

ما انسان هستیم. هر چقدر هم روی تأکید به افکار مثبت تمرکز داشته باشیم، باز هم گاهی موقعیتی پیش می‌آید که باید برای پاسخ به آن از خودمان جدیت یا حتی خشم نشان دهیم. عصبانی شدن وقتی در جای خودش، با رعایت خط قرمزها و در پاسخی هوشمندانه به واکنش‌های ناشایست برخی افراد باشد، کاملاً هم لازم است.

اگر سعی کنید همیشه خودتان را فردی بسیار مثبت و آرام نشان دهید، ممکن است دیگران نتوانند حد و مرزهای زندگی‌تان را ببینند. از طرفی، سرکوب احساسی که دارید، چیز خوبی نیست. وقتی خشمگین یا ناراحت هستید، در حد تعادل آن را بروز دهید و بگذارید دیگران هم از این موضوع باخبر شوند. نکته اینجاست که در بیشتر موارد برای بروز این احساس‌ها به استفاده از روش‌های ناسالم مثل کتک‌کاری، پرت کردن اشیاء، فحش دادن به دیگران، به رخ کشیدن نقطه ضعف دیگران، جیغ کشیدن و... نیازی نیست. شما می‌توانید ناراحتی یا خشم خودتان از یک موضوع را در قالب کلماتی جدی، محکم و با تغییر لحن حرف‌هایتان نشان دهید.

به او یا آن‌ها بگویید که از رفتار یا سخنان عصبانی هستید و اصلاً از این ماجرا خوشتان نیامده است. پیشنهاد ما این است که حتماً این کار را انجام دهید و خشم طبیعی خود را به شکلی سالم به اطلاع آن فرد یا افراد برسانید.

۹- با چند روش متفاوت برای بروز خشم و ناراحتی آشنا شوید

در بخشی از کتاب «قدرت در درون شماست» با چند روش جالب برای تخلیه خودمان از احساس‌های منفی آشنا می‌شویم. گاهی شرایط به‌گونه‌ای است که نمی‌توانیم از طریق صحبت کردن با دیگران مراتب خشم و ناراحتی‌مان را به اطلاعشان برسانیم. شاید حتی شخص دقیقاً خاصی هم برای این کار وجود نداشته باشد. در این مواقع می‌توانید از روش‌های زیر کمک بگیرید یا حتی خودتان چند روش سالم و خلاقانه برای بروز خشم و ناراحتی‌تان اختراع کنید. به این موارد توجه کنید:

از آینه کمک بگیرید

اگر نمی‌توانید رودررو با فردی که از او ناراحت یا از دستش خشمگین هستید، صحبت کنید، مثلاً آن شخص دیگر در دسترستان نیست یا هزار و یک دلیل دیگر، یک آینه پیدا کنید و تمام احساس خشم و علت عصبانی بودن خودتان را در آینه خطاب به آن فرد بیان کنید.

۱۰- یک فعالیت فیزیکی متمرکز انجام دهید

می‌توانید در یک مسیر مشخص بدوید، تنیس بازی کنید، صخره‌نوردی کنید، بوکس کار کرده یا حتی شنا کنید. انجام این فعالیت‌های ورزشی به ذهن شما کمک می‌کند تا خودش را از خشم خالی کند و به جسمتان مجالی می‌دهد تا با افزایش گردش خون و جذب اکسیژن بیشتر، راهی برای افزایش آرامشتان بیاید.

ناراحتی‌تان را روی کاغذ بیاورید: نوشتن در بسیار از موارد به شما کمک می‌کند تا دغدغه‌های ذهنی خودتان را تخلیه کنید. می‌توانید برای بیشترکردن اثر این ماجرا بعد از اینکه ماجرای خشم و ناراحتی‌تان را نوشتید، آن کاغذ را آتش بزنید تا احساس بهتری به دست بیاورید.

مراقبه کنید: اگر اهل مراقبه باشید، می‌دانید که می‌توانید در طول مراقبه، انرژی منفی را از جسم و ذهنتان بیرون بیاورید و آن را نابود کنید. این روش نه‌تنها چاکراهای جسمتان را باز و تمیز می‌کند، بلکه می‌تواند نیاز درونی شما به بروز احساس خشم را به شیوه‌ای صلح‌آمیز پاسخ دهد.

خودتان را از تأثیر منفی افراد نجات دهید: «بخشیدن» و «رهاکردن» بخش مهم و سرشار از نکته‌ای بود که در کتاب «قدرت در درون شماست» درباره آن صحبت شد. بعد از آن که خشم خودتان را بروز دادید، باید به سراغ گام بعدی این ماجرا بروید و آن آزادکردن خودتان از غل و زنجیر احساس به وجود آمده به خاطر دیگران است. بهترین و مؤثرترین راهی که ما آن را سراغ داریم، رهاکردن آن فرد به‌صورت ذهنی و سپس تلاش برای بخشیدن آن است.

شاید شما بعد از بروز احساس خشم یا ناراحتی‌تان به‌صورت فیزیکی در کنار آن فرد یا افراد نباشید، ولی وقتی همچنان با همان شکل به آن‌ها فکر می‌کنید، انگار ماجرا برایتان تمام نشده است و هنوز در حال

عصبانیت هستید. البته این را هم بگوییم که گاهی نمی‌توان دیگران را بخشید، اما همیشه می‌توان آن‌ها را به حال خودشان رها کرد؛ زیرا شما بسیار ارزشمندتر از آن هستید که بخواهید جسم و روحتان را برای کسانی که به شما، زندگی و آرامشتان اهمیتی نمی‌دهند فدا کنید.

در رهاکردن به بخشش یا نبخشیدن فکر نمی‌کنیم؛ چون آن فرد را آن قدر در نظر خودمان مهم حساب نمی‌کنیم که بخواهیم با بخشیدنش به او لطف کرده یا با نبخشیدنش او را مجازات کنیم. ما رها می‌کنیم چون خودمان را بسیار بیشتر از کسانی که ما را آزرده خاطر کرده‌اند، دوست داریم.

عاشق خودتان شوید: شما دوست‌داشتنی، خاص، خواستنی، زیبا و بسیار شایسته هستید. قدرت درون شماست. وقتی این حقیقت را درباره خودتان بپذیرید، می‌توانید عشق به خودتان را با تک‌تک سلول‌های جسمتان تجربه کنید؛ البته نباید ماجرای عشق به خودتان را با رفتارهای ناسالمی مثل خودخواهی و خودپسندی یکی بدانید.

شوق به خودتان یعنی حمایت از خواسته‌های قلبی‌تان، پذیرفتن مسئولیت اشتباه‌هایتان، تلاش برای تبدیل شدن به نسخه‌ای بهتر از خودتان و بخشیدن اشتباهات خود. برای برخی، عشق به خودشان بسیار سخت است؛ زیرا وقتی به خودشان نگاه می‌کنند، موجودی سرشار از اشتباه و نقص را می‌بینند. درواقع، تصویری که آن‌ها از خودشان در ذهنشان ساخته‌اند، اصلاً دوست‌داشتنی نیست؛ به همین دلیل برای آن‌ها پذیرفتن احساسی مانند تنفر از خودشان بسیار راحت‌تر از عشق به خودشان است. با وجود این همیشه چندین راه به‌سوی نجات و تغییر وجود دارند که در ادامه آن‌ها را با هم بررسی می‌کنیم.

۱۱- پنج راه ساده اما کاربردی برای دوست داشتن خودمان

- از خودتان انتقاد نکنید: این خیلی خوب است که بتوانید نکته‌های منفی شخصیت یا بخش‌های ضعیف کارتان را بشناسید، اما اگر این ماجرا را با سرزنش خودتان ترکیب کنید، به معجون بدمزه‌ای به نام انتقاد دائمی از خودتان دست می‌یابید که می‌تواند میانه شما را با خودتان حسابی شکراب کند.

یادتان باشد، تا زمانی که زنده هستید می‌توانید تغییر کنید و از فرصت‌های تازه‌ای که هر روز با طلوع خورشید وارد زندگی‌تان می‌شود، برای اینجا اثرهایی مثبت و تغییرهای کارگشا نهایت استفاده را ببرید، اما برای این ماجرا به حمایت خودتان نیاز دارید. به خودتان و نوری که برای ایجاد تحول در وجودتان روشن است ایمان داشته باشید.

- خودتان را نترسانید! برخی از ما وجود خودمان را مانند یک کودک سرکش تصور می‌کنیم که برای درست رفتار کردن باید از چیزی وحشتناک بترسد! ما با این کار به‌صورت عملی نشان می‌دهیم که به سخن «قدرت در درون شماست» باور نداریم؛ برای مثال وقتی نمی‌توانیم کارمان را به‌موقع تمام کنیم، به بدترین سناریویی که می‌تواند رخ بدهد فکر می‌کنیم.

سپس ترس وجودمان را در برمی‌گیرد و این بار با استرسی بزرگ برای تمام‌کردن کارمان یا پیداکردن راه چاره کلنجار می‌رویم. خودتان را نترسانید. شما ارزشمند و قوی هستید. می‌دانید چگونه رفتار کنید و همیشه توانایی حل چالش‌ها را دارید؛ بنابراین به‌جای استفاده از اهرم ترس برای به جلو راندن خودتان از اهرم انگیزه استفاده کنید.

مثلاً به خودتان بگویید که اگر کارم را به‌موقع تمام کنم، چه ماجرای خوبی در انتظارم خواهم بود. حتی اگر بی‌برنامگی یا چالشی سر راهتان سبز شد، مثل یک مادر و دوست دلسوز از خودتان حمایت کنید. این سریع‌ترین و سالم‌ترین راه برای رد شدن از این چالش و حل مشکلات است.

- به خودتان مهربانی کنید: مهربانی با خودمان یکی از جالب‌ترین موضوع‌هایی بود که لوئیز هی در کتاب «قدرت در درون شماست» به آن پرداخته بود. آخرین باری که برای خودتان هدیه خریدید کی بود؟ خیلی از ما تا به حال در عمرمان چنین کاری را انجام نداده‌ایم.

نباید این موضوع را با برطرف‌کردن نیازهای شخصی‌تان یکی کنید. نیازی نیست این هدیه چیزی بزرگ یا گران‌قیمت باشد؛ مثلاً می‌توانید وقتی از کنار گل‌فروشی رد می‌شوید، برای خودتان یک گلدان بخرید یا به‌خاطر تلاشی که در طول روز داشتید، خوراکی مورد علاقه‌تان را به خودتان هدیه دهید.

قلب انسان نه با سنگ محک ارزش مادی، بلکه با عیار معنای چیزها و کارها آن‌ها را طبقه‌بندی می‌کند؛ بنابراین می‌توانید به‌راحتی خودتان را خوشحال کنید. شاید از نظر دیگران این کار عجیب و غریب باشد، ولی محبتی که به خودتان دارید سالم‌ترین رابطه انسانی است. مطمئن باشید.

- از خودتان تعریف کنید: هر روز یک دقیقه وقت بگذارید، جلوی آینه بروید و درحالی‌که در چشمان خودتان نگاه می‌کنید، چند مورد از ویژگی‌ها و صفتهای خوب خودتان را با صدایی که گوش‌هایتان آن‌ها را بشنوند به خودتان بگویید.

شاید در ابتدا به دلیل فاصله‌ای که از خودتان گرفته‌اید، در اولین یا حتی چندمین بار نتوانید چیز زیادی درباره خودتان بگویید، ولی به این کار ادامه دهید. کم‌کم وقتی وجودتان باور کند که صادقانه خودتان را دوست دارید، قادر به کشف نکته‌های زیبای بسیار بیشتری درباره خودتان خواهید شد.

- به جسمتان اهمیت بدهید: یکی از انتقام‌های نامحسوسی که می‌توانیم از خودمان بگیریم، بی‌توجهی به جسممان است. شاید به همین دلیل باشد که بیشتر افراد دارای اضافه وزن یا حتی چاق با مشکلات روحی، ناامیدی و خوددرگیری‌های جدی کلنجار می‌روند. برای نشان‌دادن عشقتان به خودتان، مراقب جسمتان باشید.

ورزش‌کردن و تناسب اندام را جدی بگیرید، خودتان را از شر چربی‌های اضافه خلاص کنید و مراقب چیزهایی که می‌خورید و افکاری که به خوراکی‌ها دارید باشید. یادتان باشد، جسم شما تنها سفینه‌ای است که روی زمین می‌تواند روحتان را در خود جای دهد. از این هدیه محافظت کنید.

در خلاصه کتاب «قدرت در درون شماست» چه چیزی گفته شد؟

دو نوع صدا در قلب و ذهن ما زمزمه می‌کند. صدای اول ما را به سمت سرزنش خودمان و نگاه به دریچه تاریک هر چیز سوق می‌دهد. صدای دوم ما را به سمت بخشیدن خودمان و تمرکز روی بخش روشن هر ماجرا دعوت می‌کند.

حساب مسئولیت‌پذیری و سرزنش از هم جدا هستند. مسئولیت‌پذیری سازنده است، اما سرزنش، تخریبگر. گذشته شما هرچه باشد، می‌توانید با تغییر نگاهتان به آن و رهاکردن ماجراهای منفی، حساب آینده‌تان را از آن جدا کنید.

برای بازسازی افکارتان به صدای گفت‌وگوهای ذهنی خودتان گوش دهید، نگذارید افکار منفی روی زبانتان جاری شوند و به شکلی هوشمندانه از قدرت کلمات به نفع خودتان استفاده کنید.

ذهن نیمه هوشیار شما خوب را از بد، تشخیص نمی‌دهد؛ بنابراین با مهندسی کردن آگاهانه افکارتان می‌توانید دروازه‌ای به سمت اتفاق‌های خوب به روی زندگی‌تان باز کنید.

خشم یا احساس‌های منفی‌تان را سرکوب نکنید و در عوض به دنبال روش‌هایی برای تخلیه سالم این احساس‌ها باشید.

خودتان را دوست داشته باشید؛ چون شما بزرگ‌ترین حامی و همراه خودتان هستید.