



اعتماد به نفس یک ابرقدرت



نویسنده: ماریسا پیر گویندگی: صدرا اعتضادی

تهیه و ترجمه: تیم کاغذی

مقدمه:

نویسنده اینجا داره داستان خودش رو تعریف میکنه و میگه که چرا این کتاب رو نوشته و اصلاً این روشها از کجا اومده.

راستشو بخوای، میگه خودش هم مثل خیلی از ماها، اولش خوب شروع کرده. پدر و مادرش ازش راضی بودن و مادر بزرگش بهش میگفته نابغه. حتی یه جایزه هم برای باهوشترین فرد سالش برده. ولی یه جایی توی زندگیش، این نخِ اعتماد به نفس پاره شده و حسابی بیاعتماد به نفس، خجالتی و ناراحت شده. میگه از ۷ سالگی تا ۱۵ سالگی قد بلند و لاغر بوده و حس میکرد خیلی زشته، مثل یه حشره دراز! بچهها هم بهش میگفتن "تویگلت" چون پاهاش لاغر و قلمی بوده.

میگه حتی وقتی بزرگتر شده و قیافه‌اش بهتر شده و نامزد خیلی خوبی پیدا کرده بوده، باز هم ته دلش حس ناامنی داشته و مجبور بوده نقش آدم با اعتماد به نفس رو بازی کنه. این فیلم بازی کردن برایش خیلی استرس‌آور و وحشتناک بوده. حس میکرد چون اون حسی که خودش نسبت به خودش داره با حسی که نامزدش بهش داره فرق داره، یعنی نامزدش آدم واقعی رو نمیشناسه و دوست نداره. فکر میکرد اگه نامزدش خودِ واقعیش رو بشناسه، ناامید میشه. برای همین هم ۲۴ ساعته نقش آدم با اعتماد به نفس رو بازی میکرد که میگه اشتباه بزرگی بوده، چون وقتی بقیه دوستش داشتن، حس میکرد اونها "نقش" رو دوست دارن، نه "خودِ واقعیش" رو، و این باعث میشده حتی ناامنتر بشه.

میگه الان که به اون دوران نگاه میکنه، انگار داره به یه آدم دیگه نگاه میکنه. اون موقع حس میکرد هرگز کافی نیست، ولی الان از خودش کاملاً راضی و خوشحاله. واسه همین هم این کتاب رو نوشته تا تو هم بتونی به همین نتیجه برسی.

توی مقدمه میگه که تغییر کردن اولش یه کاریه که انجام میدی، ولی بعد کمکم تبدیل میشه به اینکه تو کی هستی. یعنی اولش ممکنه مجبور باشی یه چیزایی رو انجام بدی که برات طبیعی نیستن، ولی اگه ادامه بدی، اونا میشن بخشی از رفتار و وجودت.

نویسنده میگه که خودش هم سالها توی نوجوانی و جوانی با اینکه موفقیت‌های خوبی داشته، حس یک بازنده رو داشته و کلی موقعیت خوب رو رد کرده، چون فکر میکرد به اندازه کافی خوب نیست یا ممکنه شکست بخوره. ولی بعداً، وقتی شروع به مطالعه هیپنوتیزم کرده، متوجه شده که چقدر راحت که اون اعتماد به نفس واقعی درونی رو دوباره بدست بیاری.

میگه در طول بیش از ۲۰ سال کار با کلی آدم، روشهای ساده و موثری پیدا کرده که توی این کتاب بهت یاد میده.

و در نهایت، یه چیز مهم رو توی این بخش یادآوری میکنه: میگه ما قرار نیست آدمهای خجالتی و بیاعتماد به نفس باشیم و خودمون رو قایم کنیم. ما با یه عالمه توانایی و حس خوب نسبت به خودمون به دنیا اومدیم. این کتاب کمک میکنه اون باورهای خوبی که از اول توی وجودت بوده رو دوباره فعال کنی.

پس، خلاصه مقدمه اینه که: نویسنده خودش این مسیر رو رفته، از حس ناامنی شدید رسیده به حال خوب و اعتماد به نفس واقعی، و حالا با روشهای ساده‌ای که پیدا کرده، میخواد به ما هم کمک کنه همین تغییر رو تجربه کنیم و یاد بگیریم که ما ذاتاً کافی و ارزشمندیم.

(یه نکته کوچیک دیگه هم اینکه همون اول کتاب، اسم ناشر، آدرس و تقدیمی کتاب به پدر و خانواده‌هاش هم نوشته شده که نشون میده این کتاب رو به خاطر پدرش که یادش داده کمک به مردم مهمه، نوشته)

گام اول (اولین مرحله تغییر):

خب، گام اول یا همون اولین مرحله‌ای که کتاب برای تغییر میگه، یه جورایی درباره اینه که بفهمیم مغز ما چطوری کار میکنه. میدونی، یه چیز خیلی مهم توی زندگی ما اینه که چطوری چیزا رو به درد یا لذت ربط میدیم. مغز ما خیلی ساده است: همیشه میره سمت چیزایی که براش لذتبخش بوده و از چیزایی که براش دردناک بوده، فرار میکنه. این یه جور غریزه بقاست که باعث میشه زنده بمونیم.

وقتی یه تجربه لذتبخش داری، مغز ناخودآگاهات سریع دلیش رو پیدا میکنه و ذخیره میکنه که دفعه بعد دوباره به سمتش بری وقتی نیاز به حال خوب داری. وقتی هم درد یا ناراحتی (چه جسمی چه روحی) داری، مغزت حتی با شدت بیشتری دنبال دلیش میگردد. اون دلیل رو توی خودش قفل میکنه و یادش نگه میداره تا نذاره دوباره به سمت اون درد بری.

جالبه بدونی که مغز همیشه برای فرار کردن از درد تلاش بیشتری میکنه تا برای پیدا کردن لذت.

پس، گام اول به جورایی اینه که بفهمیم چطوری مغزمون رو برنامه‌ریزی کردیم بر اساس همین درد و لذتها و چطوری این برنامه‌ریزی ناخودآگاه روی رفتارهامون تاثیر میذاره. درک این قضیه اولین قدم برای تغییر دادنشونه.

گام دوم (نیازهای بزرگ ما و نترسیدن از طرد شدن):

حالا بریم سراغ گام دوم. این گام با به جمله خیلی معروف از "النور روزولت" شروع میشه که میگه: "هیچ کس نمیتونه باعث بشه تو احساس کنی کمتر از بقیه هستی، مگه اینکه خودت اجازه بدی".

این بخش میگه همه ما آدمای دنیا به سری نیازهای شبیه به هم داریم. بزرگترین نیاز ما اینه که پذیرفته بشیم. و در مقابل، بزرگترین ترس ما همینه که رد بشیم یا طرد بشیم.

اما نکته کلیدی گام دوم اینه: واقعیت اینه که هیچ کس نمیتونه تو رو رد کنه مگر اینکه خودت باهات موافق باشی و بهش اجازه بدی. چطوری؟ اگه یکی به نظر منفی درباره تو داره یا تو رو رد میکنه، اون نظر چیزیه که توی ذهن اونه و مربوط به باورها و دیدگاه اونه، نه لزوماً واقعیت تو. برای اینکه تو با رد شدن یا انتقاد اون آدم احساس بدی پیدا کنی، باید خودت هم باور کنی که اون حرف یا نظر درسته.

کتاب به مثال خیلی قشنگ میزنه از به مرد مقدس که به خبرنگار کلی بهش توهین میکنه و اعتقاداتش رو مسخره میکنه، ولی مرد مقدس لبخند میزنه و ناراحت نمیشه. وقتی خبرنگار تعجب میکنه، مرد مقدس میگه اگه کسی به تو هدیه‌های بده و تو اون هدیه رو قبول نکنی، اون هدیه مال کیه؟ مال خودِ هدیه‌دهنده است. پس انتقاد و رد شدن هم مثل به هدیه است! اگه قبولش نکنی و نذاری بیاد توی ذهن و دلت، مال تو نمیشه و پیش خودِ اون آدم میمونه.

ترس از طرد شدن اغلب ریشه توی بچگی داره، جایی که ممکنه به آدم مهم و تاثیرگذار (مثل والدین یا معلم) کاری کرده باشه که احساس بیارزشی یا کمبود کنیم.

پس، خلاصه گام دوم اینه: شناختن نیاز بزرگمون برای پذیرفته شدن و ترس از طرد شدن، و مهمتر از همه، فهمیدن اینکه قدرت اجازه ندادن به بقیه برای اینکه ما رو کوچیک یا رد کنن، دست خودمونه. وقتی این رو بفهمیم، دیگه حرف و نظر بقیه (مخصوصاً اونایی که منفیه) نمیتونه رومون تاثیر بذاره مگر اینکه خودمون بخوایم.

گام سوم (ساکت کردن منتقد درونی)

شما سرسختترین منتقد خودتان هستید. صرف نظر از اینکه منتقدان قبلی در زندگی شما چگونه بوده‌اند، مخربرترین منتقد امروز در زندگی شما، خودتان هستید. شما بسیار سرسختتر با خودتان برخورد میکنید تا رئیس‌تان، شریک سابقتان یا هر دشمن قدیمی.

نحوه صحبت شما با خودتان مهم است. شیوهای که ما با خودمان صحبت میکنیم، کلماتی که استفاده میکنیم و لحن صدا تأثیر قدرتمندی بر وضعیت عاطفی ما دارد و میتواند ما را بسازد یا ویران کند.

از صدای خودتان برای ساختن خودتان استفاده کنید. منابع بیان میکنند که شما نیاز دارید از صدای خودتان برای ساختن خودتان استفاده کنید، نه برای خراب کردن خودتان. به اندازه کافی در دنیا آدمهای منتقد وجود دارند و شما نیازی ندارید یکی از آنها باشید.

از اشتباهات یاد بگیرید و خودتان را سرزنش نکنید. مهمترین کلماتی که هرگز خواهید شنید، کلماتی هستند که با خودتان میگویید و باور میکنید. بنابراین، دست از تحقیر خود بردارید، زیرا شما انسان هستید و اشتباه میکنید. در عوض، درک کنید که تنها راهی که در زندگی پیشرفت و بهبود پیدا میکنیم، اشتباه کردن و یادگیری از آنها است. مؤثرترین راه برای یادگیری هر چیزی، اشتباه کردن است.

منتقد درونی خود را بی‌قدرت کنید. یکی از روشهای مفید برای مقابله با صدای انتقادی درونی خود، تبدیل کردن آن به صدای شخصیت‌های کارتونی خنده‌دار مانند میکی‌ماوس، توتیتیپای یا والاس و گرومیت است تا بتوانید به آن بخندید. با خنده‌دار کردن این صدا، تمام قدرت خود را از دست میدهید. همچنین میتوانید تصور کنید که صدای انتقادی مانند یک رادیو در سر شماست و میتوانید صدای آن را تا حد سکوت کم کنید. گاهی اوقات، گفتن مستقیم "خفه شو!" به این صدای درونی بسیار مؤثر است.

از جملات کوتاه برای ساکت کردن آن استفاده کنید. شما میتوانید جملاتی شبیه به آنچه یک کودک در منابع گفت ("مادر بزرگ، برو کنار") را به خودتان بگویید. جملاتی مانند: "برو کنار"، "بیخیال"، "دور شو"، "خوب باش"، "مهربان باش".

دست از انتقاد از خود بردارید. این فقط کارهایی که انجام میدهید نیست که عزت نفس شما را می‌سازد؛ بلکه کارهایی که انجام نمیدهید یا متوقف میکنید نیز این کار را میکنند. دست از انتقاد از خود بردارید و اعتماد به نفس و عزت نفس خود را خواهید ساخت. وقتی دست از انتقاد از خود برمی‌دارید، عزت نفس شما بالا میرود و آگاه میشوید که این عملکرد یا

رفتار شما نیست که باعث میشود احساس بدی داشته باشید، بلکه روش انتقادی است که شما به طور منظم با خودتان در مورد آن صحبت میکنید.

گام چهارم (زبانت را تغییر بده، زندگیت را تغییر بده)

- این قدم میگه آدمهای با اعتماد به نفس یه جور دیگه حرف میزنن. اونا هیچوقت نمیگن "نمیتونم"، "سعی میکنم"، "ایشالا"، "کاش"، "ای کاش"، "رؤیامه"، "یه روزی". و هرگز خودشون رو تحقیر نمیکنن.
- اگه میخوای با اعتماد به نفس باشی، باید مثل اونا حرف بزنی.
- احساس هیجان و اضطراب خیلی شبیهن، فقط کلماتی که استفاده میکنی فرقشون رو مشخص میکنه. میتونی با انتخاب کلمههای مثبت مثل "هیجانزدهام"، "پرانرژیام" حسست رو عوض کنی.
- از کلمههای منفی و اغراقآمیز دوری کن. در عوض، برای توصیف احساسات خوبی که میخوای داشته باشی، از کلمههای شدید و قوی استفاده کن (مثل "فوقالعادهام"، "محشره").
- ذهن ناخودآگاه هر چیزی که بهش بگی رو بیچونوچرا قبول میکنه. عادت کردن به گفتن چیزهای مثبت به خودت خیلی قدرتمنده.
- کلمههای منفی مثل "من یه بازندهام" رو از دایره لغات حذف کن. ذهن ناخودآگاه شوخی سرش نمیشه و همه چیزو جدی میگیره.
- یه تمرین اینه که لیست کلمهها و جملات منفی که به خودت میگی رو بنویسی و بعدش جملات مثبت جایگزین رو بنویسی. بعدش این جملات مثبت رو تمرین کنی.
- وقتی از یه عادت یا حس بد حرف میزنی، به جای گفتن "مال من" یا "شخصی من" (مثل ترس من، کمرویی من) بگو "اون" (مثل اون ترس، اون کمرویی). استفاده از کلمه "اون" بار عاطفی رو ازش میگیره و راحتتر میشه ازش خلاص شد.
- از کلمههایی مثل "سعی کن"، "امیدوارم"، "کاش"، "رؤیا" دوری کن. این کلمات به ذهنت میگن که قدرتی برای انجامش نداری و وابسته به نیروی بیرونی هستی.
- به جای اونا بگو: "میدونم"، "میتونم"، "خواهم کرد"، "هستم". این کلمات بهت قدرت میدن و ذهنیت موفقیت ایجاد میکنن.
- یه نکته خیلی مهم که بارها تکرار شده: باید مدام به خودت بگی "من کافی هستم" (I AM ENOUGH). این جمله رو با احساس، بلند بلند، بارها و بارها تکرار کن تا ملکه

- ذهنت بشه. این کار باعث میشه حس کافی نبودن که ممکنه جلوتو گرفته باشه، از بین بره. وقتی میدونی کافی هستی، میتونی ارتباط چشمی برقرار کنی، با اعتماد به نفس راه بری و حرف بزنی و نظر داشته باشی. دیگران هم این حس خوبتو درک میکنن.
- این جمله "من کافی هستم" رو هر روز تکرار کن، بنویسش و بذارش جلوی چشمت (روی آینه، بگگراند گوشی، توی کیف پول).
- طبیعیه که وقتی این جمله رو میگی، ذهنت کلی ایراد بیاره (مثل "من کافی نیستم چون شغل خوبی ندارم"). تو باید این ایرادها رو بشناسی و با جملات بهتر خنثی کنی. انقدر تکرار کن تا ذهنت قبول کنه که تو واقعاً کافی هستی.

گام پنجم (انتخاب اعتماد به نفس)

- کتاب بیان میکنه که ما دو بخش در خودمون داریم: **خودِ ناخودآگاه** که حافظهاش قابل اتکا نیست، و **خودِ ناخودآگاه** که حافظهای شگفتانگیز داره و بدون اینکه بدونیم، کوچکترین جزئیات رو ثبت میکنه.
- نکته کلیدی اینه که **ذهن ناخودآگاه بدون چون و چرا هر چیزی رو که بهش بگی، میپذیره.**
- اگر ناخودآگاه پذیرفته باشه که شما با اعتماد به نفس و امن هستید، همینطور خواهید بود. اما اگر پیشنهادهای منفی (مثلاً از خانوادهای مضطرب) رو پذیرفته باشه، حتی با وجود پتانسیل ذاتی برای اعتماد به نفس، احتمالاً مضطرب یا افسرده باقی میمونید. این پیشنهادهای منفی، موانع یا "بلاک"هایی رو بر اساس باورهای منفی ایجاد میکنن.
- راه حل، تغییر سیستم باورها و غلبه بر این موانع از طریق تکرار جملات تأکیدی جدید است، چون ناخودآگاه بر تمام اعمال ما مسلط است.
- **یک قانون مطلق ذهن وجود دارد: قدرت تخیل (Imagination) همیشه قدرت اراده (Willpower) را شکست میدهد، بدون استثنا.** در نبرد بین اراده و تخیل، تخیل همیشه پیروز میشود.
- برای اثبات این قانون، مثال راه رفتن روی تخته چوبی روی زمین (تصور آسان بودن، اراده موفق) و همان تخته بین دو ساختمان بلند (تصور افتادن، اراده ناتوان) آورده شده است. تصور سقوط، قویتر از اراده برای راه رفتن است.
- کتاب میگوید: "ذهنتان چیزی را که میبیند باور میکند".

- هدف برنامه این است که تخیل شما را تربیت کند تا به سمتی که شما میخواهید بروید، نه اینکه بدون کنترل پرواز کند و باعث ترس و اضطراب شود. توانایی تصور خودتان در حال بهبود یا با اعتماد به نفس، قدرتمند و واقعی است.
- برای اثبات فیزیکی تأثیر فکر بر بدن، تست قدرت بدنی با فکر (Exercise 1) ارائه شده است:
 - با کمک یک نفر بایستید و ۱۰ بار جملات یا باورهای منفی درباره خودتان را تکرار یا فکر کنید (مثلاً "من بیعرضه‌ام"، "نمیتوانم با آدم‌ها حرف بزنم"، "من افسرده‌ام"، "خجالتی‌ام"، "به اندازه کافی خوب نیستم"). در همین حین، از دوستان بخواهید شما را از شانه یا سینه به عقب هل دهد. نتیجه این است که قدرت شما کم میشود، ضعیف میشوید و تعادلتان را از دست میدهید و به راحتی به عقب میروید.
 - حالا ۱۰ بار جملات یا باورهای مثبت را تکرار یا فکر کنید (مثلاً "من شدیداً با اعتماد به نفس و مطمئنم"، "من با اعتماد به نفسم"، "یه دیدگاه کاملاً متفاوت به زندگی دارم"، "آدم‌ها از من خوششون میاد"، "حالم خوبه و خوشحالم"). حالا دوباره از دوستان بخواهید هل دهد. نتیجه این است که قوی میمانید، ریشه می‌دانید و میتوانید در برابر هل دادن مقاومت کنید.
- این تمرین ثابت میکند که فکر شما تأثیر مستقیم و قدرتمندی روی بدنتان دارد. انرژی بدن به سمت فکری میرود که به آن توجه میکنید. بنابراین، با تغییر فکر و استفاده از زبان متفاوت، واقعاً میتوانید خودتان را تغییر دهید.
- باورهای محدودکننده و زبان مخرب فقط در تخیل شما وجود دارند و به محض آگاهی از محدودیت آنها، میتوانید آنها را تغییر دهید. ذهن، بدن را کنترل میکند، اما این ذهن مال شماست و میتوانید آن را هدایت، تغییر و روی خودتان تأثیر مثبت بگذارید. تغییر دادن زبان و باورها یکی از سریعترین راهها برای این کار است.
- افکار شما، ذهنتان و باورهایتان در مورد اعتماد به نفس کاملاً متعلق به شما هستند که میتوانید آنها را تغییر دهید.

گام ششم (با تجسم کردن به اعتماد به نفس برسید)

- برای اینکه با اعتماد به نفس باشی، باید بتونی خودت رو با اعتماد به نفس ببینی. حتی اگه الان سخته، با روزی ۵ دقیقه تمرین میشه.

- تحقیقات علمی نشون داده تجسم کردن باعث بالا رفتن عزت نفس میشه.
- وقتی خودتو با اعتماد به نفس میبینی، یه پیام واضح به مغزت میفرستی که روی انرژی و انگیزهت تأثیر میذاره. این کار برنامه‌ریزی ذهنی مثبت رو تقویت میکنه.
- تجسم کردن همون قسمتهایی از مغز رو فعال میکنه که انجام واقعی اون کار فعال میکنه. مغز همیشه بین واقعی و خیالی فرق نمیذاره.
- برای ساختن مسیرهای عصبی جدید در مغز، باید ۲۱ بار در طول ۲۱ روز چیزی رو تکرار و تمرین کنی (مثل تجسم).
- یه تمرین جالب اینجا هست (شبیه تمرین آهنربا و وزن از بخشهای قبل): وایسا و دستت رو به سمت جلو دراز کن، بعد تا جایی که میتونی به عقب بچرخون و بین تا کجا میره. بعد چشاتو ببند و تصور کن دستت ۲۵ درصد بیشتر میچرخه. اینو چند بار برای خودت تکرار کن. حالا دوباره دستت رو بچرخون و بین چی میشه. این نشون میده که تجسم چه تأثیر قدرتمندی روی بدنت داره.
- حین تجسم، خودت رو ببین که با اعتماد به نفس هستی، احساس کن چقدر خوبی و چقدر متعهد به تغییر هستی، حس کن این همون تو واقعی هستی و همهچیز طبیعیه.
- همراه با دیدن تصاویر مثبت، حرفهای مثبت هم به خودت بزن. روی چیزی که میخوای تمرکز کن، نه چیزی که نمیخوای.
- به جای گفتن "دیگه کمرو نیستم"، بگو "حس میکنم با اعتماد به نفس هستم". ذهن روی کلمه‌های منفی مثل "کمرو" قفل میکنه.
- از تکنیک "من هستم، من میتوانم" استفاده کن و جملات تأییدی شخصیسازی شده بساز.
- اسکریپتهایی هم برای موفقیت هست، مثل اسکریپت اعتماد به نفس که بهت کمک میکنه خودتو ببینی که راحت و با اعتماد به نفس با بقیه ارتباط برقرار میکنی و از توجه لذت میبری. اسکریپت رابطه که کمکت میکنه خودتو دوست داشتنی ببینی و رابطه خوبی رو جذب کنی. و اسکریپت آرامش و عزت نفس بالا که کمکت میکنه حس خوبی به خودت داشته باشی و تصمیمات درستی بگیری.

گام هفتم : اعتماد به نفس در احساسات

- این قدم درباره مدیریت احساساته با روش "تریپل ای" (Triple A):
 - **Aware (آگاه بودن):** از احساسات آگاه باش. احساسات پیامرسان و باید بهشون توجه کنی. خلیها برای اینکه حسهای بد رو احساس نکنن، حواس

- خودشون رو پرت میکنن (با خوردن، خرید کردن، تلفن زدن). برای آرامش و اعتماد به نفس، باید از احساسات آگاه باشی و با خودت صادق باشی.
- **Accepting (پذیرش):** احساسات رو، هرچی که هستن (عصبانیت، حسادت، ناراحتی)، بپذیر. دنبال اینکه چرا/ این حسو داری نگرد یا انکارش نکن. انکار کردن، حس رو قویتر میکنه.
 - **Articulating/Asserting (بیان کردن/قاطع بودن):** احساسات رو بلند بیان کن. لازم نیست حتماً به اون کسی که باعث شده بگی، میتونی تو ماشین یا تنهایی بگی "فلانی منو اذیت کرده". نگه داشتن احساسات درونت برای سلامت روانت بده. بهتره ناراحتیت رو زود بیان کنی. صداقت درباره احساسات بهترین کاره.
 - از اغراق و تعمیم دادن منفی دوری کن ("تو همیشه اینطوری هستی"، "تو هیچوقت اونطوری نیستی"). روی وضعیت فعلی تمرکز کن.
 - از تفسیرهای منفی ("تو این کارو کردی که منو اذیت کنی") پرهیز کن. اینطوری به نیاز دیگران برای پذیرش بیتوجهی میکنی.
 - برای ارتباط بهتر، به جای "نه" مستقیم یا اولتیماتوم، دلیل خواستهها تو بگو و به بقیه فرصت بده فکر کنن. آدمای دوست دارن حس کنن خودشون تصمیم گرفتن یا همراهی کردن، نه اینکه مجبور شدن.

گام هشتم: باور داشتن و برنده شدن

- این قدم روی اعتماد به نفس در محیط کار و کسبوکار تمرکز داره.
- داشتن ذهنیت برنده خیلی مهمه. آدمهای موفق و ورزشکارای حرفهای تسلیم نمیشن.
- با تغییر زبانت، ذهنیت برنده پیدا میکنی. محمد علی کلی میگفت "من بزرگترین هستم". باید بهش فکر کنی، باورش کنی، بگی و زندگی کنی تا بخشی از وجودت بشه.
- داشتن ذهنیت برنده قابل یادگیریه (حتی از طریق هیپنوتیزم یا سبک نوشتاری کتاب). باید مثل یه جنگجو باشی، صاف بایستی و بعد از هر شکست دوباره بلند بشی.
- برندهها نق نمیزنن. اونا عادت دارن خودشون رو برنده ببینن و از کلمات برنده استفاده کنن.
- فکر کردن به اینکه "میتونم" یا "نمیتونم" خودش نتیجه رو تعیین میکنه.
- آدمهای موفق از چالشها لذت میبرن و همیشه بیشتر از چیزی که ازشون انتظار میره، انجام میدن.

- تمرین باعث میشه بهتر بشی، بهتر شدن باعث میشه بیشتر انجام بدی و بیشتر دلت بخواد انجام بدی. مثل یاد گرفتن زبان یا رانندگی، با تمرین اعتماد به نفس پیدا میکنی.
- اعتماد به نفس طبیعی، خوشحالت میکنه، در کارت بهتتر میکنه و در تمام جنبههای زندگیت بهت قدرت میده.

گام نهم: افسردگی و اضطراب

- وقتی نیازهای ما برآورده نمیشن یا حس میکنیم کافی نیستیم، ممکنه دچار افسردگی یا اضطراب بشیم.
- آدمهای افسرده معمولاً حس ناتوانی، ناامیدی، بیارزشی و تهی بودن دارن. فکر میکنن لایق کمک نیستن و باری رو دوش بقیه هستن. اونا بیشتر از حس "کافی نبودن" میرن به سمت حس "لایق درمان و کمک نبودن". به خاطر همین حس بیارزشی، انگیزهای برای مراقبت از خودشون (ورزش، غذا) ندارن و در برابر کمک گرفتن مقاومت میکنن. فقط نظر خودشون رو باور دارن.
- کتاب تأکید میکنه که میشه بر افسردگی غلبه کرد.
- وقتی افسردهای، به خاطر فکרהای منفی هست که حس بدی داری. انگار یه فیلتر داری که فقط بدیها رو میبینی، فکر میکنی و درباره خودت حرف میزنی. این یه رفتار ناخودآگاهه. تو حس بد داری چون روی منفیها تمرکز میکنی، نه اینکه چون بدی حس بد داری.
- هرچیزی که روش تمرکز کنی، بیشتر بدستش میاری. جهان از باورهای حمایت میکنه.
- تنها تفاوت بین آدمهای شاد و غمگین (یا افسرده و غیر افسرده)، عاداتهای فکری و عملیشونه. فکر منفی یه عادت بده که باید ترکش کنی و با یه چیز بهتر عوضش کنی.
- اگه سالها خودت رو تحقیر کردی، برای تثبیت عاداتهای جدید نیاز به تکرار داری. با تلاش آگاهانه برای تغییر عاداتهای منفی، میتونی بر افسردگی غلبه کنی. نویسنده میگه این ممکنه ساده به نظر بیاد، ولی اصلاً قصدش بیاهمیت جلوه دادن حس فلجکننده افسردگی برای کسانی که باهاش درگیرن نیست.
- پیشنهاد میکنه بخش مربوط به "ساکت کردن منتقد درونی" (احتمالاً بخشی از قدم 3) رو دوباره بخونی.
- ذهن ناخودآگاه بیدلیل هر چیزی رو که بهش بگی میپذیره. اگه باور کنه با اعتماد به نفسی، خواهی بود. اگه پیشنهاد اینکه از یه خانواده مضطرب یا افسرده میای و

نمیتونی کاری در موردش بکنی رو پذیرفته باشه، احتمالاً مضطرب یا افسرده باقی میمونی. این پیشنهادها باورهای منفی رو تشکیل میدن که با تغییر سیستم باورها و تکرار تأییدهای جدید میشه برشون غلبه کرد.

- **قدرت تخیل شما بر نیروی اراده غلبه میکنه!** تخیل همیشه برنده میشه. اگه تا حالا نتونستی بر افسردگی غلبه کنی، تخیلت داره نشون میده که روشها برات جواب نمیدن. **هدف این برنامه اینه که تخیلت رو طوری آموزش بدی که برنده بشی.** میتونی خودت رو ببینی که از افسردگی بهبود پیدا میکنی و با اعتماد به نفس میشی.
- **یه تمرین خیلی خوب تو این قدم هست که نشون میده فکر چقدر قدرتمنده.** با کمک یه نفر دیگه، وایمیستی و ۱۰ بار کلمات یا باورهای منفی درباره خودت (مثل "من بیارزشم"، "من افسرده‌ام") رو تکرار میکنی. بعد از کمکت میخوای هلت بده. میبینی که ضعیف میشی و راحت تعادلت به هم میخوره. این نشون میده وقتی فکر منفی میکنی، قدرتت از دست میدی. بعد ۱۰ بار کلمات یا باورهای مثبت (مثل "من با اعتماد به نفسم"، "من حالم خوبه") رو تکرار میکنی. دوباره کمکت هلت میده و میبینی که قویتر میشی و سخت میشه تعادلت رو به هم زد. این یه اثبات فیزیکیه که نشون میده فکرت چقدر روی بدنت تأثیر داره.
- **یه تمرین دیگه اینه که تصور کنی در بهترین حالت خودت هستی و ببینی آیا میتونی چیزی بخری که همون حس رو بهت بده.** متوجه میشی که هیچ شیء مادی نمیتونه اون حس رو برای همیشه بهت بده. چون به خریدها عادت میکنی. تبلیغات از این حس خلاء استفاده میکنن. وقتی واقعاً خودتو دوست داری و حس خوبی نسبت به خودت داری، نیازی به پر کردن اون خلاء با خرید نداری. باید واقعاً این تمرین رو انجام بدی تا باورش کنی.

گام دهم: ده راه برای حس خوب داشتن نسبت به خودت

- این قدم یه جورایی خلاصه و تکرار چیزاییه که یاد گرفتی، چون تکرار برای یادگیری مهمه.
- **1. خودتان را دوست داشته باشید.** این نکته‌های حیاتی است که بارها تکرار شده است زیرا اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد. شما شبها با خودتان به خواب میروید و صبحها با خودتان بیدار میشوید! این در صورتی فوق‌العاده است که خودتان را دوست داشته باشید و در صورتی وحشتناک است که اینطور نباشد. دیگران نیز دقیقاً به همان میزان که شما خودتان را دوست دارید، شما را دوست خواهند داشت. هرچه بیشتر خودتان را دوست داشته

باشید، حس ارزشمندی و عزت نفستان بالاتر میرود و به همان نسبت اطرافیان شما نیز ارزشمندی شما را بیشتر درک میکنند. در دنیای زندگی میکنیم که معتقدیم پیشرفت مداوم کلید خوشبختی است، اما این کاملاً درست نیست. پذیرش خودتان کلید خوشبختی و اعتماد به نفس است.

- **2. سعی نکنید کامل باشید.** شما وارد مسابقهای شدهاید که نمیتوانید در آن برنده شوید و حتی به پایان برسانید، چرا که خط پایان همیشه دورتر میرود. تلاش برای رسیدن به کمال یک سراب و توهم است. افرادی که به دنبال کمال هستند و به نظر میرسد به آن نیاز دارند، ثابت شده که ناراضیترین و ناشادترین افراد جهان هستند. با توقف تلاش برای کامل بودن، نیازتان به پذیرش را برآورده میکنید. شادترین افراد کسانی هستند که هدفشان این است که بهترین نسخه از خودشان باشند، اما همچنین میپذیرند که خودشان و اطرافیانشان انسانهای واقعی با نقص هستند.

- **3. آنچه را که دوست دارید پیدا کنید و انجام دهید.** همه ما هدیههای داریم و این هدیهها دقیقاً پشت سر و کاملاً متصل به چیزی است که دوست داریم انجام دهیم و در سنین هفت تا چهارده سالگی دوست داشتیم انجام دهیم. وقتی کاری را که دوست داریم انجام میدهیم، میدرخشیم و درک میکنیم چرا روی کره زمین هستیم. شما اینجا نیستید فقط برای اینکه عشق پیدا کنید. ما اینجا هستیم تا استعدادهایمان را درک کنیم و از آنها استفاده کنیم. شما تنها زمانی میتوانید واقعاً موفق باشید که کاری را که دوست دارید انجام دهید. با انجام کاری که دوست دارید، نیازتان به مشارکت را برآورده میکنید.

- **4. تنظیم اهداف شخصی و حرکت به سمت اهداف.**

- خیلی ساده بگم، بخش ۴ توی این گام درباره هدفگذاری و تلاش برای رسیدن به اونهاست **1.**

- میدونی، مغز ما جوری ساخته شده که دنبال هدف میگرده **1.** وقتی هدف داریم، یه جورایی "چراغ هدف" مغزمون روشن میشه و بهمون مسیر و انگیزه میده **1.** ولی اگه هدف نداشته باشیم، انگار توی یه رودخونه بدون پارو هستیم و همینجوری الکی شناوریم **1.**
- نکته جالبش اینجاست که حس خوشبختی واقعی فقط وقتی به هدف میرسیم نیست، بلکه توی خود مسیر رفتن به سمت هدف هم خوشبختیم **1.** یعنی خود تلاش کردن، برنامه ریزی، و پیش رفتن بهمون حال خوب میده **1.** برای همین که خیلیها بعد از اینکه به یه هدف بزرگ میرسن، سریع میرن سراغ یه هدف جدید **1.**
- پس، وقتی برای خودت هدف تعیین میکنی و حرکت میکنی، داری نیاز مهمی به اسم "رشد کردن" رو برطرف میکنی **1.** این خودش باعث میشه حس خیلی خوبی نسبت به خودت پیدا کنی.

- **5. نودوست باشید.** دانشمندان دریافته‌اند که انجام کاری خوب برای دیگران، هرچند کوچک، باعث می‌شود ما بیشتر و طولانی‌تر از خرید لباس یا کفش یا خوردن غذای راحتی، احساس خوبی داشته باشیم. اعمال خودجوش سخاوت و مهربانی را تمرین کنید. با انجام این کار، نیازتان به ارتباط را برآورده می‌کنید.
- **5.2. بیشتر تحسین کنید و کمتر انتقاد کنید (به خصوص از خودتان).** تحسین عزت نفس ما را تقویت می‌کند و انتقاد آن را پژمرده می‌کند. افراد برتر دیگران را تحسین می‌کنند و افرادی که خودشان را دوست ندارند، بسیار از دیگران انتقاد می‌کنند. آنها احساسات نارضایتی درونی خود را به بیرون ابراز می‌کنند. وقتی کسی را تحسین می‌کنید، شما هم سود می‌برید، چون وقتی تعریف می‌کنیم، چیزی در عوض می‌گیریم. همیشه می‌توانید چیز خوبی برای گفتن به کسی پیدا کنید. وقتی عزت نفس دیگری را بالا می‌برید، عزت نفس خودتان را هم بالا می‌برید. به خودتان هم مرتباً تعریف کنید. چیزهای ساده‌ای مثل "کار بزرگی انجام دادم"، "زیبا به نظر می‌رسم"، "من آدم خوبی هستم"، "خودم را دوست دارم". با تعریف کردن از خود و دیگران، نیازتان به قطعیت را برآورده می‌کنید.
- **6. وقتی به چیزی ناراحت کرد یا احساس کردی دلخور شدی، زود حرفتو بزن!**
- میدونی چیه؟ بعضی وقتا یکی به کاری می‌کنه یا به حرفی می‌زنه که ما رو اذیت می‌کنه یا دلمون میشکنه. این بخش می‌گه مهمترین چیز برای اینکه آروم باشی و حس خوبی نسبت به خودت داشته باشی اینه که بتونی این دلخوری یا ناراحتی رو زود بگی. یعنی نداری بمونه توی دلت و کهنه بشه.
- اگه این ناراحتیها رو نگه داری و بیرون نریزی، مثل یه غده میشه توی دلت و میتونه تبدیل بشه به **عصبانیت**. این عصبانیت‌های جمع شده خیلی برامون ضرر دارن. میتونن باعث اضطراب و مریضی بشن.
- پس راه حل چیه؟ به جای اینکه بگی "تو منو عصبانی کردی" یا "تقصیر تو بود که من اینجوری شدم"، یاد بگیری بگی: **"من وقتی تو اون کارو کردی/اون حرفو زدی، این حس بهم دست داد"**. مثلاً، "وقتی تولدمو یادت رفت، من حس کردم دلخور شدم" به جای "تو باعث شدی من عصبانی بشم که تولدمو یادت رفت". اینجوری هم حرفتو زدی، هم کسی رو مستقیم متهم نکردی.
- حالا اگه نمیتونی مستقیم به طرف بگی (مثلاً رئیسات یا یه نفر که خیلی نزدیک نیستید)، حتی **تنهایی و بلندبلند هم این حرفو بزنی**، باز هم بهتر از اینه که تو دلت نگه داری.
- خلاصه اینکه، این بخش یادآوری می‌کنه که برای اینکه حس آرامش درونی داشته باشی، باید یاد بگیری ناراحتیها و دلخوریها تو به موقع بیان کنی. این کار خیلی بهت کمک می‌کنه حس بهتری نسبت به خودت پیدا کنی.
-

- **7. هر روز به چیزهای خوب و عالی زندگیتان فکر کنید.** حتی وقتی اوضاع خوب پیش نمیرود، میتوانید فکر کنید "چه چیزی در این شرایط خوب است؟". با تمرکز بر تمام چیزهای عالی، بر آنچه *دارید* تمرکز میکنید، نه بر آنچه *ندارید*. این کار همچنین به شما کمک میکند تا به این فکر کنید که ده سال پیش چقدر حاضر بودید بدهید تا مشکلی را که اکنون دارید، داشته باشید.
- **8. از کلمات "من انتخاب میکنم که..." یا "انتخاب میکنم که... نباشم" استفاده کنید.** مطالعات نشان دادهاند که افراد بسیار موفق هرگز نمیگویند "نمیتوانم" یا "میتوانم"؛ آنها میگویند "من انتخاب میکنم که..." یا "انتخاب میکنم که... نباشم". با این شیوه صحبت کردن، آنها احساس کنترل بر خود و سرنوشت خود پیدا میکنند. تغییر کلماتی که استفاده میکنید میتواند تغییر چشمگیری در احساسات شما ایجاد کند. با این کار نیازتان به قطعیت را برآورده میکنید.
- **9. هر روز غذاهایی بخورید که سروتونین را تقویت میکنند.** سروتونین هورمون حال خوب است و بسیاری از پرخوران، افراد افسرده و الکلیها دچار کمبود سروتونین هستند. بزرگترین تقویتکنندههای سروتونین گشنیز، موز، تخم مرغ، بوقلمون، خرما، گلابی، آووکادو و شکلات خیلی تیره هستند. مصرف ویتامین B کمپلکس و ویتامین B6 نیز سروتونین را افزایش میدهد.
- **10. لمسی باشید: هر روز کسی را لمس کنید.** لمس کردن دیگران اکسیتوسین، هورمون عشق را ترشح میکند. نگاه کردن در چشمان کسی که دوستش دارید نیز اکسیتوسین ترشح میکند. حتی اگر شریکی برای عشق ورزیدن و لمس کردن ندارید، در آغوش گرفتن دوستان و کودکان یا نوازش حیوانات خانگی اثر مشابهی دارد. افراد، کسانی را دوست دارند که گرم و همدل هستند. صرف لمس بازوی کسی هنگام صحبت کردن با او تأثیر میگذارد و باعث میشود او شما را به یاد بیاورد و بیشتر دوست داشته باشد. با لمس کردن، نیازتان به ارتباط را برآورده میکنید.
- **این ده روش به شما یادآوری میکنند که چگونه مانند یک فرد ذاتاً با اعتماد به نفس عمل و واکنش نشان دهید، که در نهایت به همان شخص تبدیل خواهید شد و باقی خواهید ماند.**

در نهایت، کتاب میگز وقتی تغییر میکنی، بعضیها ممکنه مقاومت کنن، اما بعضیها هم بیشتر جذب تو میشن. تو یاد گرفتی نگرشت رو، زبانت رو و انتخابهات رو تغییر بدی و اعتماد به نفسی رو که باهаш به دنیا اومدی، دوباره فعال کنی. تغییرات هم ذهنیه و هم فیزیکی. اگه جایی لغزیدی، برگرد به قدم مربوطه و دوباره تمرین کن. مهم اینه که از خودت انتقاد نکنی و

خودت رو دوست داشته باشی. تو منحصر به فردی، مهمی و دلیل خوبی برای حضورت داری. با استفاده از تکنیکهای این کتاب، به "اعتماد به نفس یک ابرقدرت" میرسی.

این خلاصهای از بخشهایی از کتاب بود که در اختیار داریم دوست خوبم. امیدوارم برات مفید باشه و بتونی ارزش استفاده کنی! یادت باشه، تمرین کردن و انجام دادن تمرینها خیلی مهمه.

برای تهیه کتاب و خلاصه کتاب های بیشتر به kaaqazi.ir مراجعه کنید.

از طرف تیم کاغذی دوستِ دوست داران کتاب.