

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



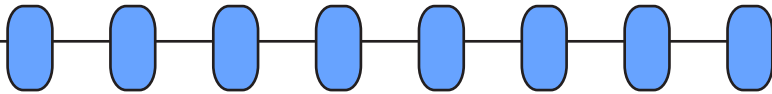
# اعتماد به نفس

CONFIDENCE



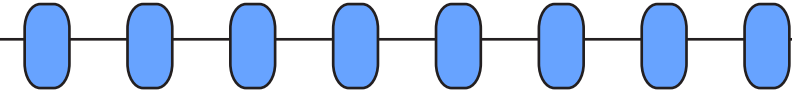
معین فلاحے





## فهرست

۱۱	مقدمه:
۱۳	تعریف اعتماد به نفس:
۱۴	چرا داشتن اعتماد به نفس مهم است؟
۱۴	چرا نداشتن خودباوری مضر است؟
۱۵	دلایل کاهش اعتماد به نفس:
۱۷	راه‌حل‌هایی برای بازسازی اعتماد به نفس:
۲۶	یکی از تأثیرات مهم اعتماد به نفس:
۴۰	آزمون
۴۷	تفاوت اعتماد به نفس سالم و اعتماد به نفس کاذب
۴۸	باور
۵۳	تفاوت اعتماد به نفس با غرور
۶۰	اعتماد به نفس اقتصادی:



- ۶۳ چند باور مخرب در کسب و کار:
- ۶۷ بخش جدید با زبان محاوره ای
- ۶۹ (ادامه ۲)
- ۷۴ خویشتن دوستی
- ۷۶ احساس گناه
- ۷۶ برخی از دلایل ایجاد احساس گناه
- ۸۰ منتقد درون
- ۸۴ ریشه‌یابی خشم و راهکارهای کنترل آن





## مقدمه:

سلام دوست گرامی.

از اینکه وقت گرانبه‌ای خود را برای خواندن این کتاب گذاشتید بسیار سپاسگزارم و به این عادت بسیار عالی، یعنی کتابخوانی که در خودتون ایجاد کردید به شما صمیمانه تبریک عرض می‌کنم.

شما با خواندن این کتاب، به سفر رشد فردی، بخصوص بازسازی و رشد اعتمادبه‌نفس دعوتید و به شما این تعهد را می‌دهم که مطالعه‌ی این کتاب، برای شما بسیار مفید واقع شود.

از آنجا که بنده به‌عنوان نویسنده، به لطف حضرت دوست، شخصاً در مسیر رشد فردی موفق عمل کرده‌ام و در مسیر بالا بردن اعتمادبه‌نفس خود در زمینه‌های مختلف، تغییرات قابل‌ذکر بسیاری را در خود ایجاد کرده‌ام و نیز علاقه دارم این رشدها در وجود عزیزانی که دوست دارند چنین تغییراتی را در


خود ایجاد کنند، به وجود بیاید، خیلی خیلی امید دارم که این کتاب می تواند  
برای شما نیز تأثیرگذار بوده که این آرزوی قلبی من است.

دوستدار و ارادتمند شما،

معین فلاحی،

کوچ یا مربی توسعه‌ی فردی.

نویسنده

 و یک معلم.



## تعریف اعتماد به نفس:

برای اعتماد به نفس، چند تعریف می‌توان بیان کرد که یکی از آن‌ها خودباوری است.

یعنی توانایی‌های خود را باور داشتن و با اعتماد به مهارت خود، اقدام کردن.

قطعاً باید به این نکته توجه داشته باشیم که آن مفهوم در مورد اقداماتی بیان می‌شود که در آن مهارت وجود دارد و نباید این اشتباه را مرتکب شویم که در هر کاری که انجام نمی‌دهیم یعنی اعتماد به نفس ما پایین است. خیر قطعاً چنین نیست و دانستن این نکته مانع از تضعیف خودباوریمان به دست خود می‌شود.

کسی خودباوری دارد که به اندازه‌ای که در کاری مهارت و توانایی دارد آن را باور داشته و در راستای آن، کاری انجام دهد و این دست و آن دست نکند.



### چرا داشتن اعتماد به نفس مهم است؟

به این دلیل که نداشتن آن باعث می‌شود در غالب اوقات حال ما بد باشد و چه چیزی از این مهم‌تر؟

وقتی ما به توانایی خود ایمان نداشته باشیم، در نتیجه در طی دوران زندگی خود کار مهمی انجام نمی‌دهیم پس همیشه در سطح بسیار پایین جامعه‌ی خود زندگی خواهیم کرد و همیشه باید شاهد کشته شدن آرزوهایمان باشیم. چقدر بد، موافقید؟

داشتن اعتماد به نفس تضمین‌کننده‌ی بسیاری از موفقیت‌های ماست و اگر بر روی تقویتش کار نکنیم باید بسیاری از حال‌ها و پول‌ها و جایگاه‌های خوب زندگی را بزنیم که فکرش نیز بسیار دردناک است.

### چرا نداشتن خودباوری مضر است؟

یکی از ویژگی‌های ما آدم‌ها این هست که به‌طور معمول تا وقتی که از موضوعی ضرر و رنج درست و حسابی نکشیدیم، در پی تغییر در آن بر نمی‌آییم.

به جرأت خدمت گل شما دوست عزیز خودم عرض می‌کنم که دلیل اصلی بی‌پولی و رابطه‌های نادرست با دیگران، از دست دادن دوست و مال و حتی ابرو، در بیشتر اوقات ضعف در این مقوله است و اطمینان دارم که اگر اعتماد به نفس در جامعه بالاتر برود، آمار طلاق نیز تا حد بسیار قابل توجهی پایین‌تر خواهد آمد. شاید پرسید چگونه؟ دلایل آن را عرض خواهیم کرد.

به‌عنوان مثال یکی از دلایل نارضایتی خانم‌های محترم از همسرشان این

است که چرا در فلان مهمانی، که مادر یا خواهرت فلان حرف رازد، توازن من دفاع نکردی و فقط ایستادی و نگاه کردی؟

البته در بیشتر مواقع درست هم می‌گویند. خوب به نظر شما دلیل این کم‌حرفی‌های بی‌موقع و دفاع نکردن‌ها، موضوعی به‌غیر از ضعف در اعتماد به نفس است؟

این نوع از مشکلات سهم قابل توجهی را از میان پرونده‌های موجود در دادگاه‌های خانواده به خود اختصاص می‌دهد.

اگر آقایان اعتماد به نفس کافی داشته باشند قطعاً در مواقعی که به همسرشان اجحاف یا توهینی می‌شود دچار رودربایستی نشده و با دفاع به موقع خود باعث تحکیم روابط درون خانواده‌ی خود خواهند شد. تصور کنید که همسر چنین مردی تا چه اندازه علاقه‌ی بیشتری نسبت به همسر خود خواهد داشت وقتی می‌بیند که همسری حامی و پشتیبان دارد و در مواقع عدم حمایت تا چه اندازه خانم‌ها دچار ناراحتی و تشویش خواهند شد. یک مزه در همین ابتدا به شما بدهم؟

اینکه اعتماد به نفس یک مهارت است و هر عاملی که مهارت باشد قابل رشد و بازسازی است.

### دلایل کاهش اعتماد به نفس:

ما آدم‌ها از ابتدای تولد به هیچ وجه دچار کمبود اعتماد به نفس نیستیم و این نقص به مرور زمان در ما به وجود می‌آید!



معمولاً اعتماد به نفس ما یا در محیطی که در آن رشد کرده ایم تحت تأثیر قرار می‌گیرد یا در محل تحصیلی و شغلی ما.

وقتی در محیط خانواده، والدین رفتارهای ناشایستی با فرزند خود می‌کنند و هر زمانی که فرزند می‌خواهد در مورد موضوعی اظهار نظر کند با رفتار تند اطرافیان مواجه می‌شود و یا وقتی که کودک می‌خواهد در موارد غیر خطرناک، آزمون و خطا کند اما والدین از ترس خراب شدن وسایل و... هیچ‌گاه شرایط را برای این امتحان کردن‌ها و کسب تجربه‌ها برای فرزند خود فراهم نمی‌کنند، آیا این کودک با ضعف اعتماد به نفس و یا بسیاری دیگر از اختلالات شخصیتی مواجه نمی‌شود؟

در مورد محیط تحصیل با توجه به اینکه شخصاً افتخار معلم بودن را دارم، این نکته را عرض کنم که تغییرات رو به رشدی در سیستم تحصیلی کشور ما، به لطف خدا در حال انجام است که از این نظر جای شکرگزاری و قدردانی از مسئولین محترم را دارد اما در کل تا این تغییرات بخواهد به‌طور کامل خود را نشان دهد و تمامی معلمان عزیز، خود را با آن وقف دهند، زمان بیشتری طول خواهد کشید.

گاهاً در برخی مدارس دیده می‌شود که معلم‌ها و مسئولین حوزه‌ی آموزش و پرورش، رفتارهایی را انجام می‌دهند که مانع رشد شخصیتی دانش‌آموزان شده و اعتماد به نفس آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. معلم یا استادی که اجازه‌ی اظهار نظرهای بیشتر را از دانش‌آموز سلب کرده و با او به تندی برخورد می‌کند، دانش‌آموزانی با خودباوری بالا را پرورش نخواهد داد.

یا مدیر و صاحب کار و احیاناً همکارانی که رفتار تحقیرآمیزی داشته و برای شخصیت دیگران ارزش چندانی قائل نیستند.

در کنار این‌ها، ممکن است افکار و رفتار غلط خود ما نیز بر روی این ضعف تأثیر گذاشته و به نوعی دچار خودزنی خواهیم شد.

مثل کامل گرایی یا اهمال کاری. یا مثلاً مقایسه‌های نابجایی که از خودمون نسبت به دیگران داریم.

### راه‌حلهایی برای بازسازی اعتماد به نفس:

همان‌طور که خدمت گل شما دوستان و همراهان ارزشمند خودم عرض شد، خوشبختانه ما می‌توانیم اعتماد به نفسی را که از دست داده‌ایم، بازسازی کنیم.

و البته به این نکته هم توجه داشته باشیم که به قول بعضی افراد، ما به دنبال قاتل بروسلی نیستیم!

یعنی قصد نداریم که جستجو کنیم ببینیم آیا خانواده‌ی ما باعث این لطمه شده‌اند یا دوستان و مسئولین.

فقط در صورتی که این نشانه‌های ضعف اعتماد به نفس را در خود دیدیم، باید به دنبال راهکارهایی باشیم تا آن را جبران کنیم، همین؛ و اگر یک نکته‌ی دیگر بخواهم اضافه کنم این است که مراقب باشیم که خود ما با کسی چنین رفتارهایی نداشته باشیم.

۱. قدم اول برداشتن قلم و کاغذ برای یادداشت دو موضوع در مورد خودمان

است:



توانایی‌ها و دستاوردها.

توانایی مثل هوش بالا یا قدرت جسمانی خوب و دستاوردها مانند به دست آوردن یک موفقیت قابل توجه از طریق تلاش و پشتکار خود.

گاهی ما انسان‌ها فراموش می‌کنیم که چه موفقیت‌های قابل‌ی را در گذشته به دست آورده‌ایم و بیشتر نگاهمان متمرکز بر روی ضعف‌ها و عدم موفقیت‌هایمان می‌شود.

در کل به یاد آوردن دستاوردها همیشه می‌تواند قوت قلب ما برای حرکت باشد.

وقتی دچار حالتی یأس آور شده‌ایم، نگاه به پیروزی‌ها، بسیار می‌تواند تأثیرگذار باشد.

مثلاً به خودمان بگوییم: ببین معین جان! تو هماً شخصی هستی که طی ۳ سال گذشته موفق شد با تلاش و خودباوری درآمد خود را تا حد قابل توجهی افزایش دهد و نیز تو توانستی بر فلان مسئله‌ی شخصی پیروز شوی و حال خودت و خانواده‌ات را بهتر کنی. پس در این چالش جدید هم یقیناً می‌توانی. پس لطفاً قبل از اینکه ادامه‌ی کتاب را مطالعه کنی، قلم را بردار و شروع کن به نوشتن، تا هر وقت آن افکار بازدارنده سراغ این یادداشت مهم رفته و انگیزه‌ی ادامه‌ی مسیر را به خودت بازگردانی.

راستی یک سؤال:

مگر کسی هم غیر از خود ما، مسئول خوب کردن حال ما هست؟ قطعاً خیر.

پس همین الآن اقدام کن و نشان بده که شخصیتی عمل‌گرا داشته و اهمال‌کار نیستی. یقیناً همین‌طور هست.

۲. مقایسه ممنوع!

یکی از کارهای غلط مردم، مقایسه کردن‌های کاملاً بی‌ربط هست. هر آدمی که در این دنیا ورود کرده، انگار که از یک سیاره‌ی دیگری به زمین آمده و در حال طی کردن مسیر خودش در تونلی کاملاً مجزاست. به نظر شما چگونه می‌توان یک نفر را با دیگری مقایسه کرد و به دنبال نتایج مفید هم بود؟

ما انسان‌ها هم اثرات متفاوتی داریم و هم اثرانگشت‌های متفاوتی! آیا این راز خلقت برای ما پیام ویژه‌ای ندارد  
نه مقایسه کنیم و نه مقایسه‌های دیگران را بر روی رفتار خودمان تأثیر بدهیم.

ما نباید ابتدای تلاش خود را با تلاش کسی که چند سال جلوتر از ما شروع به تلاش و تمرین کرده است مقایسه کنیم.

و همچنین درست نیست که اگر ما شبی میهمان خانه‌ی مجلل پادشاه بودیم، خانه‌ی خود را خراب کنیم!

پس به خودت قول بده که تنها الآن و امروز خودت را با گذشته‌ی خودت مقایسه کنی.

و وقتی در بین نوشته‌ها دیدی که سال گذشته مدرک تو دیپلم بوده و امسال کمی بالاتر، به خاطر این رشد و تغییر مثبت برای خودت جشن بگیر و هرگز مدرک خودت را با مدرک دیگری مقایسه نکن.



شاید اگر او جای تو بود، همین مدرک را هم کسب نمی کرد و شاید اگر تو شرایط او را داشتی، جایگاه و مدرک بالاتری را کسب می کردی.

۳. خودت را دست کم نگیر.

ما باید به این نکته توجه داشتیم که یک انسان هستیم و در هر شرایط و جایگاهی که قرار داریم، ارزشمند هستیم.

ارزش ما وابسته به مدرک و مقام و ... نیست.

تفکر صحیح و مفید این است که: من همین که هستم خوبه اما سعی می کنم فردا از امروز بهتر باشم.

به نظر شما اگر من شرایط فعلی خودم را اسفبار ببینم، آیا دیگر انگیزه ای برای رشد و حرکت برای بهبود شرایط فعلی خودم خواهم داشت؟

بنابراین از آنجایی که ما مسئول خوب کردن حال خودمون هستیم، باید خودمون رو دست کم نگیریم و به این نکته توجه داشته باشیم که اگر الآن فلان جایگاه را نداریم ولی قطعاً توان و زمان رسیدن به آن شرایط در ما قرار داده شده است.

یکی از نشانه های دست کم گرفتن خود این است که وقتی دیگران از ما تعریف می کنند، ما خود را دست کم گرفته و بگوییم: نه بابا این که چیزی نیست!

نه عزیز من، بجای این جملات مضر بگو متشکرم. ممنونم که به این ویژگی مثبت من توجه کردی.

هرگز از جملاتی که نشانه ای کوچک بودن مقام ما نسبت دیگران است استفاده نکنیم چون همه ی ما انسانیم و کسی بر دیگری چنین برتری ای ندارد.



و بهتر است جملاتی مانند نوکرتم و بهتر است جملاتی مانند نوکرتم، غلامم و ... را از ادبیاتمان خارج کنیم.

۴. دائماً آگاهی خود را افزایش دهیم.

روحیه‌ی دانش‌افزایی، به شدت اعتماد به نفس را در وجود ما بالا می‌برد. از یک طرف اثر مطالبی که می‌خوانیم و از طرف دیگر بالاتر رفتن سطح دانش به خودی خود باعث اعتماد به نفس بیشتر می‌شود.

خواندن کتاب زندگی ما را تغییر می‌دهد چه رسد به افزایش خودباوری.

البته بهتر است مطالعه جهت‌دار هم باشد. هر مطالعه‌ای هم مفید نیست.

مطالبی را باید در اولویت قرار دهیم که مرتبط با چالش‌هایی باشد که با آن‌ها روبرو هستیم. مانند مهارت‌های انتخاب همسر برای افرادی که قصد ازدواج دارند و ...

و همچنین مطالبی که در جهت هدف‌گذاری‌ها و ارزش‌های ماست و ما را در رسیدن به اهداف جلوتر می‌اندازد.

یکی از تعهدهای ما به خودمان این می‌تواند باشد که روزانه ۳۰ دقیقه الی ۱ ساعت مطالعه داشته باشیم. حقیقتاً با وجود در دسترس بودن منابع مطالعاتی و سایت‌ها و ...

کم‌اهمیتی به مطالعه‌ی کتاب جالب نیست بخصوص با توجه به این میزان کمبودهایی که ما آدم‌ها در موضوعات مختلف داشته و با مشکلات ناشی از آن در حال دست‌وپنجه نرم کردن هستیم.

من و شما حداقل یک نقش تا چندین نقش را در جامعه برعهده داریم که تمامی آن‌ها نیاز به دانشی کافی دارد.



من به عنوان یک پدر نقش و وظایفی دارم و به عنوان همسر نقشی دیگر. همچنین به عنوان یک معلم و کوچ توسعه‌ی فردی نقش ریختگی بشود. وقتی ما مطمئن باشیم که اگر ماشین ما اشکالی پیدا کرد می‌توانیم با درخواست از ماشین‌های امداد کمک بگیریم و... به همراه داشتن پول برای ما امنیت خاطر می‌آورد

۶. استفاده از تکنیک‌هایی برای گفتن (نه)

یکی از مواقعی که حال ما را بسیار بد می‌کند، موقعی است که کسی از ما درخواستی می‌کند یا رفتاری مخالف نظر ما انجام می‌دهد ولی از گفتن نه به دلیل ضعف‌های درونی خود امتناع می‌کنیم.

تصور کنید شخصی از ما درخواست ضامن شدن می‌کند و ما با اینکه اصلاً دوست نداریم چنین کاری را انجام بدهیم، اما در گفتن نه جرأت کافی را به خرج نمی‌دهیم و در نتیجه بعد از چند مدتی، پرداخت اقساط آن به عهده‌ی ما می‌افتد. آیا حال خوبی خواهیم داشت؟ به نظر شما اگر راحت‌تر با این درخواست مخالفت می‌کردیم، چه می‌شد؟

در پشت‌صحنه‌ی عدم این اقدام حال خوب کن، افکار و موانعی ذهنی وجود دارند که به تصویری که از خود بر جای می‌گذاریم و رفتاری که از ما صادر می‌شود، همان ضعف در اعتماد به نفس می‌گوییم.

و جالب اینجاست که غالب افکاری که در این مواقع به سراغ ما می‌آیند، هیچ‌گونه اعتباری ندارند و فقط تصور اشتباه ماست که به خود می‌گوییم اگر این کار را انجام دهیم یا این حرف را بزنیم، چنین و چنان خواهد شد!

تکنیک (نه ساندویچی):

فرض کنید شخصی از ما درخواست مبلغی به عنوان قرض می کند و ما به هر دلیل قصد دادن پول را نداریم.

بجای اینکه تند برخورد کنیم یا همه چیز را برهم بزنیم؛

پیشنهاد می کنم از این تکنیک استفاده بشود.

ترکیب یک ساندویچ با لایه های سه گانه ی مثبت - منفی - مثبت

مثبت: متشکرم یا خوشحال شدم که اعتماد کردی یا افتخار دادی تا مسئله ی خودت رو با من مطرح کردی.

منفی: من متأسفم از اینکه امکان آن را ندارم یا نمی توانم این مبلغ را به شما تقدیم کنم.

مثبت: آرزو می کنم این قدر پولدار بشوی که من و دیگران بیاییم و از شما طلب پول کنیم.

این طوری نه رابطه دچار تشنج خواهد شد و نه خود ما از درون به هم خواهیم ریخت.

۷. با افراد مثبت و سطح بالاتر رفت و آمدمان را بیشتر کنیم.

گرچه وجود تعداد کمی از آدم های منفی و منتقد در کنار ما خالی از لطف نیست؛

اما دایره ی اصلی افرادی که با آن ها ارتباط داریم می بایست افراد مثبت و رشد کرده باشند.

فرد منفی هم گاهاً برای اینکه عیب ها و نقایص ما را بهمان گوشزد کند بد نیست.



ولی حضور افراد مثبت برای خوب شدن حالمون و همچنین بزرگ اندیشیدن افزایش سطح دانش و آگاهی، خیلی خیلی مهم است. دوست من؛

اگر دوست داری در آینده فرد موفق و تأثیرگذاری باشی، می‌بایست در دایره‌ی افرادی که بیشترین ارتباط با آن‌ها را داری تغییرات بدهی، حتی با برخی از اشخاصی که ارتباط با آن‌ها مضر است باید رابطه را قطع کرد یا نهایتاً از آن‌ها فاصله گرفت.

اگر افرادی هستند که امکان قطع ارتباط با آن‌ها نیست حداقل این است که به آن‌ها خیلی نزدیک نشویم و به هیچ وجه با آن‌ها بحث نکنیم. شاید خود ما خیلی متوجه تأثیری که دوستانمان بر روی ما می‌گذارند نباشیم ولی دقیقاً آن‌ها ما تعیین می‌کنند که ما در چه فاز و مسیری قرار خواهیم داشت!

داشتن دوستانی با هوش مالی بالا و شخصیت رشد کرده و دارای اخلاق سالم و ارتباطات قوی که زندگی هدفمندی دارند، چگونه ممکن است که ما را به آن سمت نکشاند.

در کل دایره ارتباطات ما و اینکه بهترین و بیشترین زمان‌های مفیدمان را با چه کسانی می‌گذرانیم، می‌تواند تصویری پیشاپیش از آینده‌ی خود ما باشد. ۸. خوشتیپ باشیم

پوشیدن لباس و نوع راه رفتن تا حد بالایی بر روی حس اعتماد به نفس مؤثر است و از نشانه‌های عزت نفس و خویشتن دوستی بالاست. استفاده از عطر و ادکلن‌های خوشبو و رنگ‌های شاد را هرگز نباید کنار گذاشت.

ما باید توجه داشته باشیم که هرگاه قرار هست در جمعی حاضر شویم، از خوراکی‌های مانند سیر و پیاز استفاده نکنیم.

دندان‌های مسواک زده بر روی حس و حال ما تأثیر کمی ندارند.

کفش واکس زده و استفاده از ساعت بخصوص در مراسم‌ها می‌تواند برای ما مؤثر باشد.

در کل خودمان را جای انسان‌هایی که اعتمادبه‌نفس بالایی دارند بگذاریم و تا حد زیادی مانند آن‌ها رفتار کنیم.

۹. نحوه‌ی راه رفتن

ببینید دوستان، نیاز نیست الزاماً ما مدرک بالایا وضع مادی خوبی داشته باشیم و از آن به بعد شبیه افراد با خودباوری بالا رفتار کنیم؛ ابداً.

از همین لحظه خودت رو اصطلاحاً به اعتمادبه‌نفس بزن.

سروگردن در حین راه رفتن بالا و از قوز کردن به شدت پرهیز کنیم.

اگر هم عادت نداریم با تکرار بیشتر به‌مرور این عادت در ما ایجاد خواهد

شد.

دیدید آدم‌هایی که اهل تلاش و برنامه‌ریزی هستند چگونه راه می‌روند؟

چند نفر از این دست افراد را دائماً تصور کنید و تا جایی که ممکن است

شبیه آن‌ها رفتار کنیم.

۱۰. در اجتماع حضور بیشتری داشته باشیم

یکی از کارهایی که به بازسازی خودباوری ما کمک شایانی خواهد کرد،

حضور در جمع و کارهای تیمی است.



البته می‌توان ابتدا از جمع‌های کوچکتر شروع کرد و به مرور وارد جمع‌های بزرگتر شد.

اگر این کار برای ما کمی سخت است باید از خود پرسیم که چرا به خاطر دیگران باید قید بخشی از موفقیت یا حال خوب خود را بنیم؟ آیا تا این لحظه که این محدودیت را پذیرفته‌ایم منفی برای ما داشته است؟ اگر واقعاً سودمند است که ادامه بدهیم اما در صورتی که چنین نیست با جدیت تغییر بدهیم.

بر روی این بخش از موضوع که تحت عنوان (دیگران) و اهمیت به حرف و نظر دیگران است صحبت‌های زیادی است و اتفاقاً خیلی هم مهم است.

انگار نظر دیگران برای بیش از حد مهم شده است در صورتی که هرکسی به فکر کار خود بوده و آن‌گونه که ما فکر می‌کنیم نیست.

برای دیگران قطعاً احترام قائلیم اما این بدان معنا نیست که در مسیر زندگی و اهدافمون تغییراتی بدهیم که حال خود را خراب کنیم

### یکی از تأثیرات مهم اعتماد به نفس:

آرام و با متانت انجام دادن کارها یا دقیق‌تر بخواهم عرض کنم به هم نریختن، یکی از بارزترین جلوه‌های بیرونی اعتماد به نفس هست.

گاهی ما آدم‌ها به خاطر یک چالش کوچک آشفته می‌شویم و دچار اضطراب خواهیم شد اما شخصی که اعتماد به نفس کافی داشته باشد در چنین مواقعی در کمترین زمان خودش را جمع می‌کند و بر روی راه حل متمرکز می‌شود بجای غرغر کردن‌ها و عصبانیت‌های بیهوده که معمولاً کار را خراب‌تر خواهند کرد.

از دیگر اثرات بیرونی خودباوری، این است که انسان توجه بیش از حد به دیگران، حرف‌ها و نظرات آن‌ها نمی‌کند.

افرادی را می‌شناسم که با تصور اینکه فلانی ممکن است چه حرفی را بزند آن‌چنان آشفته می‌شود که حتی رفتارش بر روی اطرافیان‌ش نیز تأثیر گذاشته و آن‌ها را نیز دچار اضطراب می‌کند چه رسد به اینکه کسی حرفی مخالف نظرش هم بزند یا خدای ناکرده انتقادی بکند! و حالا بیا و ببین.

نه عزیز من، شما ابتدا باید بدانی که دیگران تحت کنترل من و شما نیستند و هر واکنشی را ممکن است نشان بدهند.

این ما هستیم که به دلیل ضعف‌های درونی خود، دچار تشویش می‌شویم و تا مدتی کنترل فکر و عمل خود را از دست می‌دهیم.

البته این نوید را به شما بدهم که تمام این ضعف‌ها با افزایش مهارت قابل بهبود هستند و بسیار بسیار خوشایند؛ یعنی با دیدن اولین تغییر رفتاری در خود، احساس شغف و توانمندی بالایی به ما دست می‌دهد.

این مثال برای من خیلی مؤثر بود امیدوارم که برای شما هم تأثیرگذار باشد.

تصور کن خدای ناکرده امروز عمرت تمام شده و اطرافیان دور تو جمع هستند. فکر می‌کنی از این حادثه‌ی ناگوار چند نفر عمیقاً ناراحت خواهند شد؟

به نظر من تعداد این افراد زیر بیست نفر هست!

و گاهی این سؤال رو از دوستانم هم پرسیدم و آن‌ها هم اعداد پایی‌نی را بیان کردند.



حال حرف اصلی من این هست که به خاطر این بیست نفر زندگی نکن!  
و به خاطر حرف و واکنش آن‌ها در قبال کارهای روزمره‌ی خودت در زندگی،  
مسیرت رو تغییر نده و حال خودت رو هم بد نکن.

ما به هیچ وجه قصد بی احترامی به دیگران رو نداریم و این نوع نگرش ما  
مربوط به مواقعی هست که ما تصمیمی شخصی برای خود داریم و در حال  
برنامه‌ریزی برای آینده‌ی خود هستیم.

به نظر شما اینکه افرادی غیرمتخصص که ما از آن‌ها نظری نخواسته‌ایم  
حق و اجازه‌ی دخالت در کارهای ما را دارند که ما به خاطر اینکه آن‌ها چه  
فکری خواهند کرد در کار خود تغییر دهیم؟

نمی‌دانم شما هم چنین مطلبی را تأیید می‌کنید یا خیر. انگار مردم این  
دوره و زمانه کمی خود را کاملاً نابجا صاحب حق می‌دانند و در مواقعی که  
هیچ‌گونه ارتباطی با آن‌ها ندارد به خود این اجازه را می‌دهند که ناراحت  
شوند و تغییر رفتار دهند و حتی گاهی پای خود را فراتر هم گذاشته و می‌آیند  
و به ما انتقاد هم می‌کنند!

در نظر گرفتن این نکته هم بد نیست که بدانیم تعداد قابل توجهی از افراد  
دوروبر ما دچار اختلال شخصیتی هستند و یا بیماری‌هایی دارند و از یک  
چنین اشخاصی نباید انتظار رفتار حساب شده و مفید داشت. در غالب اوقات  
باید فاصله گرفت و جای آن‌ها را با افراد مفید پر کرد و این اشتباه را مرتکب  
نشد که به خاطر حرف چنین انسان‌هایی در کار و روش خود تغییر داد.

و البته افراد زیادی نیز با در نظر گرفتن واکنش‌های دیگران در نوع کار و  
مسیر خود تغییر می‌دهند که این تغییر می‌تواند سرنوشت مادی و معنوی  
انسان را تحت تأثیر اساسی قرار دهد که بنده به‌شخصه بشدت با این کار



مخالفم و معتقدم که انسانی که چنین وضعی دارد در زندگی اش رشدی اساسی را تجربه نخواهد کرد و انسان مستقلى نخواهد بود و قطعاً این موضوع بر روی ارتباط ما با همسر و فرزندانمان نیز تأثیر چشمگیری خواهد داشت و حالا ما می‌مانیم و انتخاب خودمان.

در اینجا چند اقدام که اثر قابل توجه و نسبتاً سریعی بر روی اعتماد به نفس ما می‌گذارند را اشاره می‌کنم:

از همین لحظه تلاش کن در هنگام راه رفتن سر و گردن را کنى راست‌تر بگیر و توجه کن که در هنگام راه رفتن به هیچ وجه قوز نکنی.

قصد ادا در آوردن نداریم و نمی‌خواهیم مانند آدم‌های قلدر راه برویم! بلکه قصد این است که در موقع راه رفتن مثل شخصی که شل و بی‌رمق راه می‌رود نباشیم و واقعیت این است که نوع راه رفتن ما هم به مغزمان و هم به کسانی که می‌خواهند با ما ارتباط برقرار کنند پالس‌هایی متفاوت می‌دهد و اثر ذهنی و داخلی خودش را دارد.

حالا برای خودت بنویس که چه کارهایی رو می‌تونی ارائه بدی و دوست داری که این کار را انجام بدی اما به هر دلیلی از جمله عدم شجاعت یا توجه به نظر دیگران از انجامش خودداری کردی. دقیقاً الآن موقع درگیر شدن با این چالش هست بلند شو و اون کار رو انجام بده. مثلاً ممکن هست که مدت‌ها قصد گذاشتن یک پست در فضای مجازی را داشتی اما این کار را نکردی. چند لحظه مطالعه را متوقف کن و این کار را انجام بده و برگرد.

از همین لحظه خودت را مسئول و مدیر کارهای خودت بدان.

مثل یک مدیر رفتار کن با صلابت و مقتدر در ابتدای کار حتی ادا در آوردن و تخیل هم بد نیست. مسئولیت خطاهای خودت را هم بپذیر قبول کن که



اگر الآن در جایی که دوست داری نیستی، علت اصلی آن عدم هدف گذاری و اولویت بندی و برنامه ریزی های خودت هست و اینکه از افراد موفق و مربی های توانمند کمک نگرفتی.

پذیرش مسئولیت این کاستی ها، بسیار مؤثر بوده و باعث می شود که از این جای داستان زندگی ات را خودت بنویسی و فرمان امور را به یاری خدا به دست بگیری.

بعد از این ها دیگر بقیه ی مسائل را به کائنات بسپار چرا که تو تلاش خودت را کرده ای و اینجا دیگر می بایست آرام باشی تا نتایج کارها به مرور خودش را نشان دهد.

اشاره به این نکته هم خالی از لطف نیست اینکه ما آدم ها می بایست صبورتر باشیم. هر وقت که قصد داریم تغییری ایجاد کنیم باید یادمان باشد که دیده شدن نتایج نیازمند گذر زمان است و اگر این نکته را در نظر نگیریم، حال ما در طی مسیر رشد و تغییر، حال خوشی نخواهد بود و دسترسی به هدف نهایی نیز با مشکلاتی روبرو خواهد شد.

گاهی اوقات ممکن است شخصی کاملاً در مسیر صحیح قرار داشته باشد اما به دلیل نپذیرفتن زمان لازم برای مشاهده ی نتیجه، دست از ادامه ی تلاش خود برمی دارد! در صورتی که اگر صبوری به خرج می داد در آینده ای نزدیک به نتیجه ی دلخواهش می رسید.

متأسفانه یکی از اشکالات اساسی در طرز فکر مردم این دوران طرز فکر مایکروویوی است یعنی انتظار نتیجه ی زود تند سریع!

بسیاری از اضطراب های ما آدم ها به همین دلیل است که برای رسیدن به هر هدفی، زمان مورد نیاز آن را در نظر نمی گیریم و در طول مسیر از زیبایی ها

و سختی‌های مسیر لذت نمی‌بریم و عجولانه منتظر وقوع معجزه هستیم!  
 نه عزیز من، هیچ انسانی به محض تولد راه نرفته و هیچ دانه‌ای بعد از  
 کشت قبل از زمان مشخص بذر نداده است.

پس یا کاری را شروع نکن یا اگر شروع کردی حوصله‌ی کافی را به خرج  
 بده تا به نتایج دلخواه دست پیدا کنی.

خب برویم سراغ یک راهکار دیگر.

یکی از جاهایی که دوست داشتی حرفی را به کسی بزنی یا انتقادی کنی  
 اما شهامت حرف زدن را نداشتی تصور کن. حالا دقیقاً به همان موقعیت برو و  
 در همان صحنه حرفت را بزن و این کار را چندین بار اصلاح و تکرار کن. اغلب  
 امور زندگی ما در حال تکرار هستند و بیشتر نارضایتی‌های ما به همین دلیل  
 است که چرا دوباره فلانی همان حرف را زد و من پاسخ درستی به او ندادم.

با تمرین ذهنی می‌توان کاری کرد که وقتی موضوعی واقعی پیش آمد با  
 راحتی و آرامش و تسلط بیشتری آن کار را انجام دهیم. به شما پیشنهاد می‌کنم  
 حتماً از این تکنیک برای شرایط مختلف استفاده کنی که بسیار مؤثر خواهد  
 بود.

سعی کنیم همواره به خودمان انگیزه و انرژی بدهیم. همان‌طور که  
 افکار منفی و تخریب‌گر دائماً در حال تراوش هستند بهتر است ما به صورت  
 خودآگاه نقاط قوت خودمان را به رخ خود بکشیم تا جلوی کاهش روحیه و  
 ضعف خودباوری را در خود بگیریم.

بخصوص بهتر است توجه کنیم که شخصاً از چه ناحیه‌ای دچار ضعف  
 هستیم و بیشتر بر روی آن قسمت تأکید کنیم یا در بخش‌هایی که اطرافیان ما  
 را تحقیر و سرزنش کرده‌اند.



یادت باشد که تو معجزه‌ی منحصر به فرد خداوند یکتا و عالم هستی. تو در بالاترین قسمت از بدن خودت حامل بزرگترین معجزه‌ی فیزیکی خدا هستی. معجزه‌ای که اگر از آن درست استفاده کنی، با کیفیت‌ترین و زیباترین زندگی را برای تو رقم خواهد زد.

بدان اگر کسی تا الآن تو را تحقیر کرده، از سر حقارت و ضعف و شعور پایین خودش این کار را کرده است نه اینکه به درستی تو لایق آن حرف‌ها نظرات و نگاه‌ها باشی.

تو حرف دیگران نیستی. تو نسخه‌ی بی بدیل خودت هستی. خودت را تمجید کن. جملات ارزشمند را درباره‌ی خودت به کار ببر. تو همین که هستی هم ارزشمندی چه رسد به اینکه قابلیت‌هایت را بروز دهی.

از افراد منفی فاصله بگیر. از کسانی که تو را باور ندارند و نگاه حقیرانه‌ای نسبت به تو دارند فاصله بگیر و زمان با آن‌ها بودن را اگر نمی‌شود قطع کرد به کمترین حد برسان.

حتی نزدیکان خود. تنها یک بار فرصت زندگی کردن به ما داده شده است پس نباید اجازه بدهیم دیگران به این راحتی این فرصت را تحت تأثیر قرار دهند.

به توانمندی خودت به عنوان انسان ایمان داشته باش و از این لحظه در جهت شکوفایی هر چه بیشتر آن تلاش کن.

شاید باور نکنید اما یکی از راهکارهای افزایش ترس هست!

بله ترس.

اما چه نوع ترسی؟

این ترس متفاوت از ترس از حیوانات وحشیست.

تصور کنید که رانندگی بلد هستید و گواهینامه هم دارید اما می ترسی پشت فرمان بنشینید یا مثلاً از نه گفتن به رئیس خود در جایی که وظیفه ای ندارید ترس دارید.

اینجا دقیقاً همان لحظه‌ی حساس و نابی هست که باید به دنبال آن بگردید زیرا در شرایط عادی هر کاری هم انجام دهید هرگز شما را رشد نخواهد داد. دقیقاً مانند راه رفتن معمولی ما در طی روز که موجب افزایش مدام عضلات ما نخواهد شد اما شخصی با ادامه‌ی چند ماه پرس پا، شاهد رشد ماهیچه‌های خود خواهد بود.

پس مواظب باش که از این فرصت‌ها فرار نکنی. همان موقع که افکارت تو را از بیان مخالف‌های به حق بازمی‌دارد، موقع درگیر شدن با چالش‌هاست و اگر یکی دوبار این کار را انجام دادی تمام تصورات اشتباه از بین خواهد رفت و کار بسیار آسان‌تر خواهد شد.

چرا نباید حرفت را بزنی؟ آیا از این نگفتن‌ها دستاورد قابل توجهی به دست آورده‌ای که حالا اگر حرف دلت را بزنی آن‌ها را از دست خواهی داد؟ یا اگر فلان کار را انجام بدهی با مشکل مواجه خواهی شد؟

باور بفرمایید که اگر کارهای مدنظرتان را انجام بدهید متوجه خواهید شد که موضوع را بیش از حد برای خود بزرگ کرده بودید و این‌ها همه در فضای ذهن شما به وجود آمده و پرورش یافته و اعتبار چندانی ندارد.



حتی اگر فرض کنیم که تبعاتی هم داشته باشد، آیا بیشتر از عوارضی که بر اثر درگیری افکار داخلی برای شما به وجود آمده است؟

بدون شک با فرا گذاشتن پا و ذهن از دایره امنی که رفتار ما را تحت تأثیر قرار داده، احساس بهتری خواهی داشت و دستاورد بیشتری در هر زمینه به دست خواهید آورد.

یکی از دلایل نگرانی ما برای نگفتن برخی حرف‌ها احتمال شنیدن نه از طرف مقابل است که اتفاقاً این هم یک چالش مفید برای ماست. چرا باید انتظار داشته باشیم که همه یا اکثر افراد با ما موافقت کنند؟! آن‌ها هم مثل ما مسائلی را در نظر می‌گیرند و بعد جواب می‌دهند پس باید به آن‌ها هم حق بدهیم.

اما در کل این مسئله‌ی ماست که نوعی ضعف به حساب می‌آید و باید آن را برطرف کنیم.

چالش چهل روزه‌ی نه شنیدن یکی از این راه‌هاست.

از دیگران درخواست‌هایی کنیم که به ما نه بگویند مثل درخواست پول خورد و یا موارد دیگر.

آن قدر نه بشنو تا ذهنت نسبت به شنیدن کلمه‌ی نه حساسیتش را از دست بدهد و این خود نشانه‌ی این نکته است که بسیاری از ضعف‌ها توسط خود ما به وجود آمده‌اند.

پس باید توسط خود ما هم برطرف شوند.

به‌گونه‌ای اقدام به انجام کاری کنیم که انگار به‌طور قطع پیروز خواهیم

شد.

البته به این نکته باید توجه کنیم که هدف انتخابی ما نباید آن قدر بزرگ باشد که به این راحتی‌ها دست‌یافتنی نباشد.

هدف آید کنی ترسناک باشد تا به نوعی موجب حرکت بشود اما اگر این هدف بیش از حد بزرگ و غیرمنطقی باشد برعکس بوده و ما را متوقف یا خسته و ناامید می‌کند.

اگر هدفی بزرگ است می‌توان آن را به چند بخش تقسیم کرد و ابتدا رسیدن به بخش اول را هدف اصلی خود قرار داد.

و در حین حرکت به سمت هدف نباید حرص و جوش خورد. آنچه که وظیفه‌ی من و شماست این است که بهترین و باکیفیت‌ترین نوع تلاش خود را به عرصه‌ی نمایش بگذاریم و اصولی عمل کنیم و مابقی ماجرا را به دست خدا بسپاریم و به گذر زمان لازم برای هر کاری اعتقاد داشته باشیم.

از همین الان به خودت اهمیت بیشتری بده.

نباید بیش از حد درگیر امور دیگر شد به شکلی که رسیدگی به خودمان را فراموش کنیم یا به خود کم‌توجهی کنیم.

این تصور را نداشته باشیم که برای رسیدن به هدف باید به امور دیگر مانند رسیدگی به موها و لباس و نظافت و سلامتی خود غافل شد این کار بسیار عوارض بدی خواهد داشت و حال ما را در درازمدت بد خواهد کرد.

پیشنهاد می‌کنم وقت قابل توجهی را برای نوشیدن دمنوش‌ها، رسیدگی به زیبایی، خوردن خوراکی‌های مفید و لذت‌بخش، خرید لوازم موردعلاقه بگذارید و از تعادل بین کارهای بلندمدت و کوتاه‌مدت غافل نشوید. ما برای ادامه دادن نیاز به روحیه و جسم شاداب داریم که اگر در هر یک از این‌ها نقصی ایجاد شود ادامه‌ی مسیر برای ما دشوار خواهد شد.



یکی از تصورات رایج که مخرب خودباوریست، این است که برخی از آدم‌ها را برتر از خودمان بدانیم.

باید توجه داشته باشیم که رئیس و وزیر و وکیل هم مثل ما انسان هستند و افرادی که سطح بالایی دارند هم توفیق خدمت بیشتر و تکلیف بیشتری دارند و هم از مزایای بیشتری برخوردارند و تا حدی پاداش و حقوقی متناسب با آن مقامی که در آن هستند را دریافت می‌کنند بنابراین نه آن‌ها حق دارند نسبت به ما فخر فروشی داشته باشند و نه این که ما می‌بایست خضوع بیش از حد در برابر آن‌ها داشته باشیم به طوری که دچار احساس حقارت در برابر آن‌ها بشویم.

ما احترام می‌گذاریم و از زحمات هم تشکر می‌کنیم اما بدانیم که کاملاً با آن‌ها برابریم و همه مخلوقات خدای بزرگ و مهربان خودمان را دست کم نگیریم و دیگران را از خودمان برتر ندانیم.

گاهی اشخاص به دلیل کوچک بینی در مورد خود یا بزرگ بینی در مورد دیگران ضررهایی را می‌پذیرند که اصلاً روا نیست.

بیماری برای مسئله‌ای به پزشک مراجعه کرده و پزشک بخشی از بدن او را معاینه می‌کند که به هیچ وجه ارتباطی با بیماری اش ندارد و بیمار حق دادن تذکر را برای خودش قائل نیست و بعد احساس سر خوردگی و ... می‌کند.

نه عزیز، شهامت به خرج بده و حرفت را بزن. تو اصلاً کمتر از او نیستی. تو یعنی شخصیت تو. دکتر و معاون و وزیر بودن یک جایگاه اجتماعی است و نماد برتری شخصیت آن‌ها نسبت به طبقات پایین‌تر جامعه نیست. کودکانی که از آن‌ها سوءاستفاده می‌شود در همین بخش ضعف دارند.

ارزش شخصیت انسانی من و شما با هیچ احدی نه تنها فرقی ندارد که



هرکسی باید نسبت به شخصیت خودش ابتدا ارزش قائل باشد و بعد برای دیگران.

در مباحث مادی هم به همین شکل. جایی متوجه شدی که شخصی در حال ضایع کردن مال شماست با احترام و جدیت از حقت دفاع کن. حتی اگر باقیمانده‌ی پولت را هم نتوانستی بگیری لااقل احساس ضعف نمی کنی چون خودت را کوچک ندانستی و حرفت را زدی.

این موضوع در مورد اطرافیان و نزدیکان هم مطرح است.

نزدیکان ما از جمله پدر و مادر و خواهر و برادر و... بسیار محترمند و جایگاه مهمی بعد از همسر و فرزندان برای ما دارند (یادتان باشد که همسر و فرزندان باید اولویت یک فرد متأهل باشد و الا کارها به درستی پیش نخواهد رفت)  
حالا این سؤال مطرح است که آیا نزدیکان ما اجازه دارند هر حرفی را بزنند یا در امور شخصی ما دخالت کنند؟

قطعاً اجازه‌ی چنین کاری را ندارند. متأسفانه در این دوره از زمان، بخش قابل توجهی از مشکلات زوج‌های جوان، همین دخالت‌هاست.

البته من کاری با آن‌ها ندارم و با عزیزی که شما باشی کار دارم. بله شخص شما.

اگر در اطرافیان در زندگی شما تأثیر منفی گذاشته‌اند همه را از چشم آن‌ها نبین. اتفاقاً علت نفوذ آن‌ها ضعف‌های رفتاری شما بوده و خواهی دید به محض اینکه شما باصلابت رفتار کنی آن‌ها خود را جمع و جور خواهند کرد. وقتی متوجه شدند که فلانی مرزهای خودش را کاملاً مشخص کرده و اجازه دخالت در امور شخصی اش را به دیگران نمی دهد، دیگر جسارت زدن حرف‌هایی که به آن‌ها ارتباطی ندارد را نخواهند داشت. دوست عزیز! آدم‌ها



اگر دیواری را کوتاه ببینند به حریم شخصی دیگران هم تعرض خواهند کرد و تفاوتی نمی‌کند که آن شخص چه کسی باشد.

شما دوست گرامی یا مجرد هستی و ای متأهل. اگر مجرد هستی که چه بهتر. از همین الآن محدوده‌ی امور شخصی‌ات را مشخص کن و هیچ احدی اجازه دخالت در خط قرمزهای خودت را نده تا زندگی‌ای بدون آسیب از این ناحیه را در آینده انشا الله رقم بزنی. و اگر متأهل هستی و اقتدار کافی نداری و دیگران در بخش‌هایی بجای شما و همسر محترمتان تصمیم می‌گیرند می‌کنم که مرزها را مشخص کرده و برای افرادی که حریم خود و دیگران را رعایت نمی‌کنند توضیح بده و آن‌ها را از اصول خودت با جدیت و بدون تعارف آگاه کن. آن وقت مشاهده خواهی کرد که هم زندگی با همسران برای شما شیرین‌تر خواهد شد و هم دیگران حساب کار دستشان خواهد آمد. زن، از مرد مقتدر خوشش می‌آید و این کار اقتدار شما را بالا برده و لذت بیشتری از زندگی خواهی برد.

من برای خانواده و بستگان ارزش زیادی قائلم اما این را نمی‌پذیرم که یکی از آن‌ها با رفتارش باعث تحقیر خودم و همسرم بشود یا بخواهد با دخالت در کارهای شخصی و خانوادگی خودم، استقلالم را تضعیف کند.

رابطه‌ی ما با نزدیکانمان بیشتر از دیگران است از این رو ایمن و سالم بودن رابطه را بایستی چک کرد و در صورت وجود رفتارهای مضر، باید فاصله را بیشتر کرد و رفت‌وآمدها را محدود کرد که در غیر این صورت این نوع رابطه، تبعات منفی زیادی را بر جای خواهد گذاشت.

تعصب اشتباه در اینجا زندگی شخصی خود ما را به نابودی و دردسر خواهد کشاند.

گاهی ما با خودمان فکر می‌کنیم که اگر این کار را انجام بدهیم دیگران در مورد ما چه فکر و قضاوتی می‌کنند.

نکته اینجاست که ما قبل از انجام هر کاری باید به این فکر کنیم که آیا در حال ضایع کردن حق کسی هستیم یا از انجام مسئولیتی در برابر دیگران سر باز زده ایم؟

اگر هست که حق هر نوع فکر در مورد خودمان را باید بدهیم.

اگر نه پس یعنی ما در حیطه‌ی امور شخصی خود در حال فعالیت هستیم. در این صورت اولاً به دیگران چه مربوط که بخواهند بدون اجازه‌ی ما نظری بدهند ثانیاً چه لزومی دارد که ما برای فکر آن‌ها اعتبار و ارزش قائل بشویم و از آن جایی که ما نمی‌توانیم فکر دیگران را کنترل کنیم پس بهتر است که به آن‌ها کم‌توجهی کنیم و باصلاطت کار اصولی خودمان را انجام بدهیم. البته این راه هم در نظر داشته باشیم که بخش قابل توجهی از این فکرها اشتباه هستند و اصلاً دیگران تا این حد هم که ما فکر می‌کنیم در مورد ما و کارهای ما فکر نمی‌کنند و غالب آدم‌ها درگیر مشغله‌های درونی خود هستند و این قدرها هم بیکار نیستند که به دائماً به این و آن فکر کنند و اغلب فکرهای آن‌ها هم فکرهایی زودگذر و بی‌اعتبار است.

به این نکته توجه داشته باشیم که هر شخصی اجازه انتقاد با هر لحنی را نسبت به ما ندارد بخصوص انتقاد در جمع و در منظر دیگران مانند پیچ‌های عمومی.

اگر شخصی در مکانی نامناسب به ما انتقاد می‌کند بایستی او را متوجه کنیم که این صحبت را بگذارد برای زمانی دیگر.



یکی از مواقعی که ما با مشکل مواجه می‌شویم در هنگام درخواست از ماست .

باید برای خودمان جا بیندازیم که نیاز نیست همه را راضی نگه داریم. اگر دوست نداشتیم به درخواست طرف مقابل پاسخ مثبت بدهیم بدانیم که این حق ماست و برای انجام آن می‌توانیم از تکنیک‌هایی استفاده کنیم. مثلاً جواب دادن را به تأخیر بیندازیم. گاهی رد درخواست دیگران در همان لحظه برای ما سنگین است پس به او بگوییم تا شب یا تا فلان موقع به شما جواب خواهیم داد.

یا می‌توانیم با قسمتی از درخواست او موافقت کنیم نه با همه‌ی آن. مثلاً کسی ده میلیون از ما طلب کمک می‌کند و ما به او بگوییم که من تا دو میلیون می‌توانم به شما بدهم و دیگر تکنیک نه به صورت ساندویچی که در صفحات قبل به آن اشاره کردم.

## آزمون

اگر دوست داشته باشید با یک آزمون ساده‌ی اعتماد به نفس میزان اعتماد به نفس خودمون رو بسنجیم.

موافقت؟

بریم:

لطفاً به هر سؤال از صفر تا ده نمره بدید

۱. به توانمندی‌های خودم اعتماد دارم و به آن‌ها افتخار می‌کنم.

۲. همیشه به گونه‌ای تلاش می‌کنم تا دیگران در موردم قضاوتی نکنند (توضیح: مانند شخصی که تلاش می‌کند تا از مکان‌هایی برود که آشناها او را نبینند یعنی از قضاوت دیگران نسبت به خودش فرار می‌کند)
۳. از اشتباه کردن واهمه‌ای ندارم ممکن است اشتباه کنم.
۴. در عمل به تعهد به خودم و دیگران اطمینان دارم.
۵. در مواجهه با مشکلات و چالش‌ها انعطاف‌پذیرم و از درون به هم نمی‌ریزم

سؤال‌ها تمام شد

حالا نوبت تشخیص از روی نتیجه‌ی نمرات

اعدادی که در پاسخ سؤالات ۱ و ۳ و ۴ و ۵ آمد را با هم جمع کنید و عدد مکمل جواب سؤال ۲ را با این‌ها جمع ببندید.

مثلاً جمع پاسخ سؤالات ۱ و ۳ و ۴ و ۵ با هم شدند ۳۰.

و عددی که شما در جواب سؤال ۲ دادید عدد ۴ بود پس مکمل عدد ۴ برای اینکه ۱۰ بشود عدد ۶ خواهد شد. پس عدد ۶ را با عدد ۳۰ جمع می‌کنیم و مجموع می‌شود ۳۶.

اگر پاسخ شما بالاتر از عدد ۳۵ شد یعنی قابل قبوله اما همچنان جای رشد دارد اما اگر از ۳۵ کمتر شد باید به‌طور جدی تری برای اعتماد به نفسمان کار کنیم.

ادامه‌ی مطلب رو با یک جمله از یک استاد موفق پیش بگیریم:

امروز کارهایی را انجام می‌دهم که دیگران حاضر نیستند انجام دهند تا



فردا کارهایی را انجام دهم که دیگران قادر نیستند انجام دهند (به یاری یاور  
مهربان)

بعضی از آدم‌ها انتظار دارند که وقت را بیهوده از دست بدهند و تلاش  
چندانی برای رسیدن به هدفشان نکنند اما نتیجه‌ای مانند انسان‌های تلاشگر  
به دست آورند.

دو سالی هست که با جدیت و گذاشتن وقت زیاد برای رسیدن به هدف و  
رشد کردن خود تلاش می‌کنم و متوجه شده‌ام که کار، کار آسان و زود بازده‌ای  
نیست. رشد زمان‌بر است و تا رشد نکنی، دست‌آورد معنوی و مادی چندانی به  
دست نخواهی آورد.

اگر به دنبال تغییر درونی هستی، از شما تقاضا دارم نگاه زودبازده نداشته  
باشید و الا خسته خواهید شد و کار را در میانه‌ی راه، رها خواهید کرد.

پیشنهادم به شما این است که به دنبال چیز جدید خیلی هم نباش بلکه  
به دنبال عمل کردن به همان قدیمی‌ها باش.

آن قدر کارها و ویژگی‌های خوب از گذشته داریم که آن‌ها را رها کرده‌ایم  
و پرورش نمی‌دهیم که اگر به آن‌ها توجه کنیم هم کار راحت‌تری را در پیش  
خواهیم داشت و هم نیاز به کار جدید از بین خواهد رفت.

در مورد اعتماد به نفس هم همین‌طور. یعنی همه‌ی ما در بخش‌هایی  
اعتماد به نفسی پایین و در قسمت‌های دیگر دارای نقاط قوت هستیم. پس  
اعتماد به نفس صفر و صدی نیست. پس می‌توانیم نقاطی را که در آن‌ها  
اعتماد به نفس خوبی داریم تقویت کرده و به دست‌آورد دلخواه از آن برسیم و به  
مرور بر روی نقاط ضعف نیز تمرکز کنیم.

در حین اینکه مشغول به مطالعه‌ی این کتاب هستید لطفاً به این نکته

توجه کنید که شما در حال ایجاد یک مسیر عصبی جدید هستید و مغز انسان در چنین مواقعی واکنش نشان می‌دهد یعنی در برابر هر تغییر جدیدی واکنش نشان می‌دهد و این در ابتدا کمی ناخوشایند و دردآور است اما احساس خوب و رشد برای کسی است که مقاومت به خرج می‌دهد و از این مرحله‌ی عمومی عبور می‌کند. افزایش اعتماد به نفس هم از این نوع است یعنی مانند یک کفش مجلسی نو که در ابتدا کمی پاها را اذیت می‌کند، الآن هم برای هر کسی که احساس می‌کند در حال تغییر مثبت است این‌گونه است البته نه در هنگام مطالعه بلکه در وقت چالش‌ها و عمل به آنچه که یاد گرفته.

پس مقاومت کن و من به شما قول می‌دهم که مدت زیادی نخواهد گذشت که آسایش و لذت از ایجاد این تغییر را حس خواهی کرد. و برخلاف آنچه در بین عموم القا می‌شود مراقب باش به دنبال تغییرات فوری و عجولانه نباشی که چنین چیزی اصلاً در عالم ما وجود ندارد و این تغییر باور را ما به شدت نیاز داریم چون از نبود آن لطمه خواهیم خورد. متأسفانه امروزه بشر به دلایل مشخصی دچار یک تفکر مایکروویوی شده است می‌خواهد که همه چیز مانند سریعاً گرم شدن غذا در مایکروویو، خیلی سریع داغ بشود در صورتی که این موضوع در مورد غذا درست از آب درمی‌آید که آن هم تبعات و مضرات خودش را دارد

نه در مورد رشد و تغییرات درونی و رسیدن به درآمدهایی عالی!

می‌خواهم یک تمرین ذهن آگاهی را به شما بگویم.

این تمرین از این نظر مهم است که بسیاری از اوقات ما از وضعیت فعلی خود ناآگاه هستیم و با همان حال به دنبال تلاش‌های روزمره هستیم



در صورتی که کم توجهی به اوضاع درونی وضعیت را آشفته کرده و به نوعی دچار به هم ریختگی شده ایم.

پس از خودت بپرس:

الآن مغزم در کدام حالت هست:

کلافه است- ناراحت- ترسیده- خوشحاله- نگران

کمی ادامه ی کار را رها کن تا به وضعیت عادی برگردی و بعداً مجدداً شروع کن. این کار کیفیت سرعت عمل را بالاتر خواهد برد.

و وقتی متوجه شده که ذهنت درگیر با چه موضوعی هست، برای رفع آن به دنبال راهکار باید باشی. گاهی راهکار تنها ۶ نفس عمیق است.

شاید بپرسید که چرا اغلب اوقات دچار افکار منفی هستیم؟!

نکته ی مهمی که در اینجا باید اشاره کرد وجود منفی بوده که این رفتارها در قدیم برای اجداد ما و خود ما داشته تا جایی که حتی بارها جان ما انسان ها را نیز نجات داده.

ترس از خطرات در دوران گذشته و منفی نگری ها در دوران پرخطر گذشته بسیار نجات دهنده بوده اما در این دوره آن نوع خطرها از بین رفته در صورتی که آن عادت های منفی نگری برای ما باقی مانده است.

پس ما نباید خودخوری کرده و غر بزنییم از اینکه چرا الآن این گونه هستیم چون اگر در گذشته این گونه نبودیم، اصلاً الآن وجود نداشتیم و نسل ما منقرض شده بود.

حالا این مسئولیت ماست که باید این نوع افکار را کنترل کرده و یک مسیر عصبی جدید در مغزمان ایجاد کنیم و عادت هایی غیرکاربردی را تغییر دهیم.



ما باید سوالات مربوط به ذهن آگاهی را از خود بیشتر پرسیم و اگر دیدیم که روی حالت منفی ایستاده ایم آن وقت راهکاری برای رفع آن به کار بندیم. از جمله راهکارها، انجام مدیتیشن است که بسیار مؤثر خواهد بود. ما می‌بایست تلاش بیشتری کنیم تا به سطح مطلوبی از اعتماد به نفس برسیم. چرا؟

چون آدمی که اعتماد به نفس بالاتری دارد با شرایط بد و سخت راحت‌تر کنار می‌یاد و عوامل بیرونی تأثیر کمتری بر روی اوضاع و احوالش دارند. چنین آدمی دیگران رو راحت‌تر می‌تواند قانع کند و خیلی روان‌تر و راحت حرف‌ها و انتقادات خودش را با دیگران مطرح می‌کند و اعتراض‌ها را فقط درون خودش نگه نمی‌دارد.

چنین شخصی برای راضی نگه داشتن دیگران، خوشی‌های خود را زیر پا نمی‌گذارد. اگر تغییر مثبت داشته باشیم واقع‌گراتر با مسائل روبرو می‌شویم. بازدهی انسان با اعتماد به نفس بسیار بالاتر از اشخاص عادیست. تمام بزرگان دنیا ۲۴ ساعت در اختیار داشته‌اند دقیقاً مانند ما! اما همین بالا بودن خودباوری باعث شده تا بازدهی بالاتری داشته و به نتایج بهتری دست پیدا کرده‌اند.

جذاب‌تر به نظر آمدن از ویژگی‌های مهم افراد با اعتماد به نفس است. علاوه بر درون آرام و زیبا، نمای بیرونی و رفتار ما نیز تغییر خواهد کرد و دیگران نیز کاملاً آن را درک خواهند کرد و آن را درک خواهند کرد. اینکه زندگی شادتری خواهیم داشت و از امور روزمره‌ی خود لذت بیشتری خواهیم برد.



فرض کنید با یک چالش روبرو شدید. مثلاً می‌خواهید یک لایو بگذارید یا وبیناری برگزار کنید و به عده‌ای هم وعده‌ی شروع سر ساعت را هم داده‌اید و پول هم گرفته‌اید پس قطعاً آن‌ها انتظار و توقع بالاتری دارند.

یک مرتبه یا برق قطع می‌شود اختلالی در سیستم فضای مجازی به وجود می‌آید. خوب تصور کردید؟ رفتار شما چگونه خواهد بود؟

شخصی که اعتماد به نفس کافی ندارد زمین و زمان را به هم می‌ریزد. چرا برق قطع شد چرا برای من باید این اتفاق‌ها بیفتد و چندین حرف زشت و زیبایی دیگر. پس او از درون به هم ریخته و در نتیجه کار خاصی را هم نمی‌تواند انجام دهند چون درون آشفته‌ای دارد. اما شخصی که از اعتماد به نفس کافی برخوردار است ابتدا قبل از هر تصمیمی خودش را به دست می‌آورد. بر احساسات خود غلبه می‌کند و تلاش می‌کند مدیریت امور را به دست بگیرد. بجای تمرکز بر مشکل بر روی راهکار متمرکز می‌شود و بخشی از اتفاقات را که تحت کنترل خودش است را تدبیر می‌کند و آن بخشی را که تحت کنترل و نفوذ او نیست را می‌پذیرد به علاوه برای دفعات بعد و اتفاقات بعدی خودش را رشد داده و آماده‌تر می‌کند.

و برعکس رفتار آن شخصی است که خودباوری پایینی دارد.

چنین شخصی با افراد سطح پایین‌تر از خودش ازدواج می‌کند چرا که به توانایی‌ها و پتانسیل‌های خودش باور درستی ندارد.

این تصمیم برای ما می‌تواند بسیار مؤثر باشد:

من آن آدم قبلی نیستم و می‌خواهم از خودم رفتار متفاوت به خرج دهم.  
ممکن بود در گذشته وقتی کسی از ما انتقاد می‌کرد یا در شرایط سختی قرار می‌گرفتیم رفتار ناهنجاری از ما سر می‌زد خب این‌ها دایره‌ی امن ما در

گذشته بوده اما حالا تصمیم داریم تا تغییرات اساسی در رفتار و منش خود بدهیم و باید سختی این تغییر را نیز بپذیریم.  
در ایجاد تغییرات این مراحل را پیش روی خود داریم:  
ناحیه یا دایره‌ی امن - ناحیه ترس - ناحیه یادگیری - ناحیه رشد  
با عبور از هر مرحله وارد مرحله بعد می‌رویم که هرکدام چالش خودش را دارد.

### تفاوت اعتماد به نفس سالم و اعتماد به نفس کاذب

اعتماد به نفس شامل دو بخش مهم است که اگر هرکدام از آن‌ها ناقص باشد دیگر به آن اعتماد به نفس نمی‌گویند:  
اول داشتن یک مهارت یعنی همان بلد بودن کاری و دوم باور به اینکه آن کار را بلد هستیم و می‌توانم از انجام آن خروجی‌ای متناسب به دست آورم.  
کسی که توانایی پایینی دارد اما فکر می‌کند که می‌تواند کار خیلی بزرگی انجام دهد دقیقاً دارای اعتماد به نفس کاذب است که خطر آن یک توهّم در انسان است که عوارض بدی را می‌تواند در پی داشته باشد.  
یا برعکس آن شخصی که کاری را به خوبی بلد است اما یا انجام نمی‌دهد یا انجام داده و آن را کوچک می‌شمارد که اصطلاحاً به آن وانمود گرایی می‌گویند.  
در این بین نه می‌توان گفت که باور مهم‌تر است و نه مهارت. بلکه این دو مکمل یکدیگر هستند و یکی بدون دیگری ناقص است.  
ممکنه مهارت و باور هم داشته باشی اما به هر دلیلی عده‌ای که باید کار



تورا قبول کنند آن را نپذیرند. در این مواقع یک انسان با اعتماد به نفس ناامید و ناراحت نمی‌شود و تنها با تلاش خود سعی می‌کند که بهتر از گذشته‌ی خودش شود.

گاندی از جمله‌ی سخنرانان بسیار خوب دنیا بود اما در اولین سخنرانی خودش در یک جمع پانزده نفره از حال می‌رود و غش می‌کند!

پس ترس برای همه است اما اگر خودمان را نباختیم و ادامه دادیم آن وقت ترس به هیجان مثبت تبدیل شده و کار به‌مرور برای ما بسیار آسان‌تر می‌شود اما این قول را به شما می‌دهم که این ترس هیچ‌گاه در امور جدید و رو به رشد از بین نخواهد رفت! و نباید هم از دست برود زیرا ترس‌ها خود راهنمای موفقیت ما هستند اعتماد به نفس یعنی اینکه بدانی زمین خوردن‌هایی هم پیش است اما هر بار مجدد بلند می‌شوی و شروع خواهی کرد.

## باور

برای تعریف باور این جمله‌ی زیبا از هنری فورد بسیار مناسب است:

چه فکر کنید موفق می‌شوید و چه فکر کنید شکست می‌خورید، در هر صورت حق با شماست!

باور نوع نگاه ما به هر موضوع است که باور ما بر روی نتیجه‌ی کارهای تأثیرات بسزایی دارد.

وقتی قصد انجام کاری داریم و از همان ابتدا با خودمان می‌گوییم من موفق نمی‌شوم یا خراب خواهم کرد، بسیار بعید است که در آن کار موفق بشوی حتی اگر از توانایی کافی برخوردار باشی و زیر در صورتی که مسئله‌ای

پیش بیاید آن را به فال نیک گرفته! و در نتیجه به دنبال راه حل نمی‌روی. دقیقاً برعکس کسی که باور دارد که می‌تواند. چنین شخصی نه تنها در وقت آمدن افکار بازدارنده بلکه در هنگام وقوع شکست نیز با جدیت به دنبال راه حل بهتر می‌رود. یعنی باورهای ما تعیین می‌کنند که برای رویدادهای بیرونی چه عکس‌العملی خواهیم داشت. کار کردن بر روی باورها و رشد آن‌ها، اثر بسزایی بر افزایش اعتماد به نفس خواهد داشت.

نکته‌ی مهمی که باید در مورد اعتماد به نفس در نظر داشته باشیم این است که نباید داشتن اعتماد به نفس را با داشتن مهارتی مشخص گره بزنیم. مثلاً پیش خود فکر کنیم که اگر مکالمه‌ی زبان را یاد گرفتیم اعتماد به نفس داشته باشیم ولی تا وقتی آن را یاد نگرفته‌ایم خیر. یعنی اعتماد به نفس ما بایستی در درون ما شکل بگیرد نه اینکه به دستاوردهای بیرونی وابسته باشد.

ما همین الآن هم توانایی‌هایی داریم که هر چند کوچک هم باشند اما باید مورد توجه قرار گرفتیم اعتماد به نفس داشته باشیم ولی تا وقتی آن را یاد نگرفته‌ایم خیر.

یعنی اعتماد به نفس ما بایستی در درون ما شکل بگیرد نه اینکه به دستاوردهای بیرونی وابسته باشد.

ما همین الآن هم توانایی‌هایی داریم که هر چند کوچک هم باشند اما باید مورد توجه قرار گرفته شوند و بدانیم که اگر همین میزان توانایی‌ها باعث



افزایش اعتماد به نفس ما نشوند به دست آوردن توانایی‌های دیگر هم چندان مؤثر نخواهند بود.

برخی پیش خود می‌گویند اگر شاگرد ممتاز شدم احساس اعتماد به نفس می‌کنم و در غیر این صورت خیر یا اگر فلان مدرک را گرفتم یا وقتی در شرکت یا آزمون مورد نظر استخدام شدم.

یا شخصی بر این باور است که اگر ۵۰۰ نفر حامی داشته‌ام خودباوری دارم اما اگر آن‌ها شدند ۱۰ نفر دیگر برایم چنین نیست.

اما باید به این نکته توجه کنیم که اعتماد به نفس به خوبی و بدی نتیجه ربطی ندارد بلکه توانایی در اقدام کردن است نه موفقیت در کارها.

بهتر است بر روی جهان بیرون حساب نکنیم بلکه بر روی اراده و عملگرایی خود حساب باز کنیم.

باید با خود بگوییم من به این دلیل که دیگران به من می‌گویند باهوش، دارای حس اعتماد به نفس نشده‌ام بلکه برای انجام هر کاری تحقیق می‌کنم و توانایی و اراده‌ی خودم را به بهترین نحو به کار می‌گیرم و نتیجه هر چه باشد آن را می‌پذیرم.

عقب انداختن در به انجام رساندن آرزوها از نشانه‌های ضعف در اعتماد به نفس است.

پیشنهادم این است که توانایی‌هایی را که داری بنویس و ببین چه مانعی برای عدم به‌کارگیری آن‌ها داری؟

گاهی ممکن است عدم دانش در جلب انواع مشتری یا در معرض نمایش قرار دادن مهارت خود مانع از اقدام باشد که در این صورت بهتر است از افرادی

که در این زمینه تخصص دارند کمک گرفت. مثلاً از افرادی که در تبلیغات و بازاریابی و فروش تخصص دارند.

در موقع تصمیم‌گیری برای انجام کارها از جمله بی‌عید است بتوانم انجامش دهم استفاده نکنید زیرا این کار توانایی ما برای انجام کارها را کم‌رنگ خواهد کرد و با قدرت و جدیت برای انجام کارها اقدام کنید.

ما باید بپذیریم که امکان دارد مانند هر انسان دیگری اشتباه کنیم. چه کسی گفته است که نباید اشتباه کنیم؟

اصلاً این فکر که بخواهیم بدون نقص کارها را انجام دهیم خودش هم مانع است و هم استرس آور. ما فقط تلاش می‌کنیم که نواقص را کاهش دهیم اما بدون وجود اشتباهات و شکست‌ها امکان رشد و فهم وجود نخواهد داشت و هم‌هی افرادی که کار خاصی را انجام داده‌اند، در طی مسیر رسیدن به موفقیت خود بارها اشتباه و خسارت به بار آورده‌اند اما هر بار درس گرفته و بهتر عمل کرده‌اند.

من ترجیح می‌دهم که کتابی را که می‌نویسم دارای اشتباهات و نواقصی باشد اما این اقدام برای چاپ کتاب را مثلاً یک سال به تأخیر نیندازم و در ویرایش‌های بعدی آن را کامل کنم زیرا ممکن است هرگز اولین کتاب خود را هم به مرحله‌ی چاپ نرسانم

شما کدام یک را ترجیح می‌دهید؟

یک لحظه فکر کنید که در چند مورد انجام کاری را به تأخیر انداخته‌اید تا بلکه بهتر انجام شود اما هرگز چنین اتفاقی نیفتاده است؟ و ببینید اگر الآن بخواهید انجام بدهید آیا باز هم مانعی می‌بینید؟

مراقب باشید زیرا اگر اقدام نکنید ممکن است تا آخر عمر نیاز باشد



صبر کنید! و خروجی این طرز فکر باعث از بین رفتن آرزوها می‌شود و روزی فرامی‌رسد که دیگر به صورت منطقی امکان اقدام کردن وجود نخواهد داشت.

به این مثال توجه کنید: فرض کنید برای درخواست مرخصی به رئیس خود مراجعه کرده و او امضای آن را مشروط به این کار می‌کند گزارشی از عملکرد بخش خود ارائه بدهید.

وقتی شما گزارش را برای رئیس برده تا مرخصی شما را تأیید کند او می‌گوید در صورتی مرخصی‌تان امضا خواهد شد که آمار سالیانه‌ی فعالیت را هم ارائه دهید!

در این صورت چه حالی به شما دست خواهد داد؟

این دقیقاً کاری است که یک شخص با اعتماد به نفس پایین با خودش انجام می‌دهد. او بارها به خود گفته است که هر وقت فلان کار را انجام دادم یا فلان مدرک را گرفتم اقدام خواهم کرد اما هر بار اقدام خود را به موضوعی دیگر گره زده است.

اینجاست که بایستی با جدیت جلوی این تحقیر خود را بگیریم و با اقدام بر موانع غلبه کنیم.

پس این فکر را که تنها زمانی احساس خوبی نسبت به خود خواهیم داشت که.....

را کنار بگذاریم و در هر حالتی به خود احترام گذاشته و اقدام کنیم. هر چند اقدامی کوچک.

البته بایستی مراقب باشیم که دچار این اشتباه نشویم که ما باید در جاهایی که اعتماد به نفس واقعی نداریم هم الزامی اقدامی انجام دهیم.



خیر. ما باید توان واقعی خود را در نظر بگیریم و بر اساس آن عمل کنیم وگرنه به خود لطمه خواهیم زد زیرا که اعتماد به نفس اطمینانی درونی است و نه لافزنی‌های بیرونی

و زاویه دیگری که باید نگاه کرد این است که کارهای خیلی کوچک و عادی نیز ما را رشد نخواهد داد. یعنی هر وقت دیدیم برای انجام کاری چالش چندانی نداریم این یعنی آن کار تکراری است و رشدی در آن نخواهد بود. در حقیقت کار باید کمی ترسناک جدید و پیش برنده باشد.

ترس به هیچ وجه مساوی با ضعف اعتماد به نفس نیست. انسان‌های موفق و به نام دنیا هم می‌ترسند اما نکته طلایی این است که بترس اما اقدام کن. بله. اگر قرار باشد هر جایی که ترسیدیم کار را کنار گذاشته و ادامه ندهیم هیچ موفقیتی را به دست نخواهیم آورد.

### تفاوت اعتماد به نفس با غرور

اعتماد به نفس یعنی باور به مهارت‌های خود اما غرور یعنی اینکه بخواهیم خود را از دیگران برتر بدانیم یا ویژگی مثبتی را به رخ دیگران بکشیم.

اینکه به دلیل ترس از غرور هیچ‌گاه ویژگی‌های مثبت خود را بیان نکنیم و یا بخواهیم آن‌ها را کتمان کنیم هم کار درستی نیست.

اما از افرادی که سعی می‌کنند فخر بفروشند بهتر است فاصله بگیریم.

غرور ابزاری است برای پوشاندن ضعف‌ها. ارتباط با چنین افرادی دل‌چسب نیست و چه بسا که مضر هم باشد.

\*\*\*\*\*



در نظر داشتن این مهم بد نیست که اعتماد به نفس مطلق نیست و ممکن است شخصی در یک سری از کارها اعتماد به نفس داشته باشد اما در اموری دیگر خیر.

و این امور ریز و درشت ندارند هر فردی ممکن است در هر کاری چه بزرگ و چه کوچک توانمند یا ضعیف عمل کند. گاهی گفتن یک نه در موقعیتی مناسب، نشانه‌ی اعتماد به نفس عالی ماست.

ضعف در اعتماد به نفس بخشی از وجود ماست و نباید با آن برخورد بدی کرد چون ممکن است اثرات بدتری بر جای بگذاریم. و این ترس همیشه بد هم نیست زیرا می‌تواند نشانه‌ای باشد تا متوجه شویم در کارها دقت کافی نداریم و در نتیجه نباید مسئولیت انجام آن کار را بر عهده بگیریم.

شاید اینگونه تصور شود که اگر اعتماد به نفس داشته باشیم هرگز شکست نخواهیم خورد و همیشه لبخند بر چهره خواهیم داشت. خیر قطعاً چنین نیست. داشتن اعتماد به نفس به ما کمک می‌کند که توان و دانش برخورد با احساساتمان در وقت چالش‌ها را خواهیم داشت و در آن مواقع از درون به هم نخواهیم ریخت و کنترل و مدیریت اوضاع را به خوبی به دست خواهیم گرفت.

خودم

تجربه‌ی شخصی:

قصد دارم تجربه‌ی خودم را برای شما بنویسم. وقتی یاد روزهای گذشته می‌افتم که چقدر انجام برخی از کارها برایم سخت بود تعجب می‌کنم و با خودم می‌گویم کارهایی به این سادگی چرا تا این حد برای من سخت بوده است.

در مقطعی برای امرار معاش بازاریابی می‌کردم و وقتی که می‌خواستم به فروشگاه یا رستورانی بروم تا کالای خود را عرضه کنم بارها دچار شک و ترس می‌شدم که آیا بروم یا نه؟

نکند صاحب فروشگاه ناراحت بشود یا حتی با حرف تحقیرکننده‌ای من را بیرون بیندازد!

تا اینکه بر اثر افزایش دانش و آگاهی و استفاده از برخی دوره‌های رشد دهنده، به مرور و البته کم‌کم باورم تغییر کرد و در نتیجه با شجاعت بیشتری برای صحبت با خریداران اقدام می‌کردم.

به این نکات فکر می‌کردم که این حق من است که کالای خود را به نمایش بگذارم و در مورد ویژگی‌های آن صحبت کنم و آن‌ها هم می‌توانند موافقت کنند یا مخالفت خود را ابراز کنند. قرار نیست جنگ و دعوایی اتفاق بیفتد یا من قصد توهین به کسی را ندارم که او بخواهد واکنش بدی نشان بدهد. متوجه شدم که این گفتگوهای درونی یک شخصی که اعتماد به نفس کافی ندارد بیشتر شبیه یک توهیم، پردازش شده هستند تا واقعیت. الآن متوجه شدم که اگر بر آن گفتگوهای درونی نخواهی پایان بدهی، قید خیلی از رشدها و تغییرات مثبت را باید بزنی.

اعتماد به نفس ارتباط مستقیمی با میزان درآمد دارد و کسی که از خودباوری کافی برخوردار نیست باید قید افزایش درآمد را بزند بخصوص در کارهای آزاد. یعنی چنین شخصی به صورت یک فرد حقوق‌بگیر باقی خواهد ماند و همین عامل می‌تواند اوضاع مالی او را روز به روز بدتر کند و همواره از سطح عمومی جامعه عقب خواهد ماند.

باید بر ترس‌ها غلبه کرد و با شجاعت دل به میدان زد.



به این نتیجه رسیدیم که فکریایی که دیگران در مورد من خواهند کرد چه زایندهی افکار من باشد و چه حتی واقعی، ارزش این را ندارند که من و خانواده‌ام بخواهیم تاوان عقب ماندن از نظریهای مختلف را بدهیم. افراد ارزشمندند و قصد بی احترامی به آن‌ها نیست اما نظرات آن‌ها الزاماً ارزشمند و قابل تأثیر دادن نیست. تصور کنید اگر من می‌خواستم به افکاری که به ذهنم می‌رسید توجه کنم الان خود و خانواده‌ام در شرایط سختی از نظر درآمدی بودیم حالا به نظر شما آیا ارزشش را داشت که بر روی خودم کار نکنم و به آن نظرات و تصورات دیگران بها بدهم؟ قطعاً نه.

جالب اینجاست که وقتی خودت را رشد داده و اقدام می‌کنی متوجه می‌شوی که بسیاری از آن افکار اصلاً وجود بیرونی نداشته و یا آنگونه که ما فکر می‌کردیم نبوده است و مانند بادکنکی پر از هوا خواهد ترکید.

ضررهای ضعف‌های درونی بسیار بالا هستند و ممکن است یا شخص را از به دست آوردن موهبت‌هایی محروم کند و یا با از دست دادن بخشی از مال و... دچار ضررهای جدی کند.

به همین خاطر هم هست که می‌گوییم بهتر است هرچه سریع‌تر برای رشد خود اقدام کرد.

این رشد باعث بهتر شدن روابط خانوادگی و محیط درون خانه نیز خواهد شد و محیطی صمیمی و با آرامش بیشتر را رقم خواهد زد.

\*\*\*\*\*

همان‌طور که گفته شد یکی از بال‌های اعتماد به نفس، باور است و همان‌طور که باور صحیح رشد دهنده است، باورهای اشتباه هم مانع به حساب می‌آیند.

یکی از باورهای اشتباه تأکید زیاد بر بایدونباید‌هاست.

من باید تا فلان تاریخ مدرکم را بگیرم. من به هیچ وجه نباید شکست بخورم.

این معیارهای سخت‌گیرانه بسیار مخرب است. بیشتر از همه برای ما این موضوع باید مهم باشد که در مسیر باشیم و اصول را رعایت کنیم. با مشاور و کوچ و برنامه‌ریزی پیش بروم اما بیش از حد تأکید بر رسیدن اینکه موضوعی حتماً در زمان و مکان مشخصی باید اتفاق بیفتد حال خوبی برای ما باقی نخواهد گذاشت.

کمی راحت‌تر گرفتن در امور برای ما اثر بهتری خواهد داشت و از تأثیرهای مخرب بر اعصاب و روان ما نیز جلوگیری خواهد شد.

از باورهای اشتباه دیگر این است که وقتی می‌خواهیم کاری را انجام دهیم به افکاری اجازه‌ی ورود می‌دهیم که بسیار بازدارنده می‌باشند.

برای نمونه هر وقت که به او می‌گوییم اگر دانش مالی‌ات را بالاتر بیاوری درآمد بیشتری خواهی داشت می‌گویند در کشور ما این حرف‌ها جواب نمی‌دهد یا آن‌هایی که موفق شده‌اند به این دلیل بوده که پدرشان پولدار بوده و چون پدر من پولدار نیست پس موفق نخواهم شد.

برای چنین مواقعی یک راهکار این است که برویم و نقیض حرف خودمان را پیدا کنیم مثلاً افرادی که در کشور ما زندگی می‌کنند اما با وجود تمام مشکلات موفق شده‌اند یا افرادی که نه پدر پولداری داشته‌اند و نه از سلامت کامل برخوردار بوده‌اند اما به موفقیت‌های مطلوبی دست پیدا کرده‌اند.

مسئله برای مغز ما بسیار راحت‌تر و کم‌هزینه‌تر است تا یک موضوع را به همه‌ی موارد تعمیم بدهد می‌دانید چرا؟



چون مغز ما با اینکه ۲ درصد وزن بدن را به خود اختصاص می‌دهد اما ۲۰ درصد از انرژی بدن را مصرف می‌کند و این میزان بسیار قابل توجه است. پس مغز ما بیشتر صلاح می‌داند که انرژی کمتری مصرف کند و از آنجا که تحلیل و تجزیه برای او انرژی بر است با یک تعمیم دادن مانع از مصرف بالاتر انرژی می‌شود. مثل این جمله که همه‌ی پولدارها از راه نادرست پولشان را به دست آورده‌اند!

اما انسان آگاه اینگونه نیست و هر وقت چنین افکار بازدارنده‌ای به ذهنش خطور می‌کند به دنبال تحلیل آن رفته و نقض آن کلام را پیدا می‌کند. خیلی باید مراقب بود تا با افکار اشتباه خود مانع پیشرفت خود نشویم.

و حالا ما باید ببینیم که می‌خواهیم جزء کدام دسته از آدم‌ها باشیم.

ترس یا هیجان؟

به این نکته‌ی مهم دقت کنید:

علائم ترس و هیجان در بدن ما یکی است و گاهی برای انجام کاری هیجان داریم اما آن را با ترس اشتباه می‌گیریم.

طبق تحقیقات اگر بجای کلمه‌ی ترس از هیجان استفاده کنیم تا حد زیادی تغییر در روند انجام کارمان مشاهده خواهیم کرد حتی اگر این کار یک نوع کلک به حساب بیاید.

اساساً بهتر است در واژه‌نامه‌ی خودمان برخی از کلمات را تغییر دهیم تا اثر بهتری را شاهد باشیم.

مثلاً بجای اینکه بگوییم بچه‌ی سمجی داریم بگوییم بچه‌ی پرتلاشی داریم این کار حس خوبی به ما می‌دهد و اگر بخواهیم برای بهبود برخی رفتارهای

ناخوشایند او اقدام کنیم با احساس بهتری این کار خواهیم کرد. همچنین بجای گرفتن مجوز از رقیب حذف کن می شود استفاده کرد. یا وقتی می خواهیم حالتی ناخوشایند از وقوع یک اتفاق را در نظر بگیریم بگوییم اگر این طور بشود افتضاح خواهد شد یا فاجعه است بلکه بگوییم دوست ندارم این طور بشود اما احتمال دارد آن اتفاق نیز رخ دهد. در کل گاهی ما برخی از مسائل که اتفاق افتاده یا اتفاق خواهد افتاد را با بکارگیری برخی کلمات سخت جلوه می دهیم و اوضاع را برای خود پرتشویش می کنیم و در اصل در اینجا ما داریم به خودمان پالس ناتوانی می دهیم و با کاربرد این کلمات از کارایی خودمان خواهیم کاست.

اول و آخر ما مسئول انجام کارها هستیم پس بهتر است به گونه ای رفتار کنیم که آمادگی بیشتری برای انجام مسئولیت های برعهده مان داشته باشیم زیرا شخص دیگری قرار نیست به جای ما وظایف برعهده ی ما را انجام دهد و انجام هم نخواهد داد پس اوضاع را از آنچه که هست برای خودمان شلوغ تر جلوه ندهیم و به اصل کارهایمان بپردازیم.

البته این را هم در نظر داشته باشیم که ما مسئول همه ی وقایع اطرافمان نیستیم اما مسئول واکنش خود نسبت به رویدادها و وقایع هستیم.

افراد ممکن است با ما بدرفتاری داشته باشند تا اینجا ما مسئول رفتار آنها نیستیم اما اینکه در قبال رفتار آنها بخواهیم فحش بدهیم یا منطقی و اصولی واکنش نشان بدهیم دقیقاً جزء مسئولیت ماست.



### اعتماد به نفس اقتصادی:

با توجه به اینکه یکی از موانع مهم درآمد پایین کمبود اعتماد به نفس است خالی از لطف نیست تا بخشی را هم برای اعتماد به نفس اقتصادی اختصاص دهیم.

در هر موضوعی هر وقت که دیدیم در اعتماد به نفس نداریم باید دوبال باور و مهارتمان را چک کنیم و ببینیم که در کدام بال ما کوچک مانده که این پرواز اتفاق نمی افتد.

استادی نقل می کرد که پولدار شدن الزاماً خوشبختی نمی آورد اما فقیر بودن قطعاً بدبختی می آورد و من با این جمله کاملاً موافقم. ضعف مالی اثرات بسیار بدی دارد و انسان هر مقدار هم که تخصص داشته باشد در اوضاع مالی بد به قول امیر بیان علیه السلام تدبیرش کند خواهد شد. حالا این سؤال را پاسخ بدهیم که پول اعتماد به نفس می دهد یا اعتماد به نفس باعث افزایش پول خواهد شد؟

در جواب باید گفت که این یک موضوع دوطرفه است و کاملاً با هم در ارتباط هستند اما از این جهت که رشد اعتماد به نفس سریع تر اتفاق می افتد تا رشد مالی بهتر است ابتدا بر روی اعتماد به نفسمان کار کنیم.

در مورد اینکه چه کاری انجام دهیم تا درآمد بهتری داشته باشیم توجه به این ۵ نیاز که توسط دکتر علی صاحبی مطرح شده است ضروری است.

نیاز به: بقا-آزادی-قدرت-تفریح-عشق

هرکدام از ما نیازی داریم و نیازی را می توانیم پاسخ دهیم و هر کاری که نیاز بیشتری را پاسخ دهد حتماً درآمد بهتری نیز خواهد داشت.



من برای اولین تجربه‌ی فروش خودم به صورت کاملاً اتفاقی کالایی را شروع کردم که اصلاً جزء نیازهای اساسی مردم نبود اما در آن موقع به این نکته توجهی نداشتم ویژگی‌هایی آن کالا داشت که فروش آن را ادامه دادم. ولی همین موضوع که نیازهای مهمی از مردم را برطرف نمی‌کرد باعث شد که زمان بیشتری را برای جا انداختن کالا از من بگیرد و درآمد محدودی را نصیب من کند و اگر قرار باشد به آن روزها برگردم کالایی بهتر و ضروری‌تر را انتخاب خواهم کرد.

ببینید اگر قرار است کالایی را بفروشید تا موقعی که آن کالا جا بیفتد و مشتری و سود خوبی را نصیب شما کند یک الی سه سال طول می‌کشد. ما در ابتدا چنین چیزی را در ذهن نداریم و خیلی باور نمی‌کنیم اما باور کنید که کاری آنچنان زودبازده که ما تصور می‌کنیم وجود ندارد.

پس بهتر است از همان ابتدا با کالایی پرفروش‌تر که مردم به آن نیاز بیشتری دارند شروع کنیم تا اینکه سراغ کالاهای گم و کم‌فروش برویم. نکته‌ی مهم در سود کردن این است: اولین‌ها و متفاوت‌ترین‌ها سود می‌کنند.

باید از خودت بپرسی که چرا دیگران باید بیایند و از شما و کالای شما را خریداری کنند؟

پس باید مزیت رقابتی ایجاد کنی تا بتوانی موفق بشوی چون حتماً افرادی هستند که قبل از شما اقدام به فروش کالای انتخاب شده توسط شما کرده باشند.

معمولاً ترس‌هایی که افراد کارآفرین دارند از این نوع است که در مورد آن‌ها توضیحاتی خواهم داد:



۱. ترس از ورشکستگی: خوب آمدن این ترس به ذهن ما طبیعی است اما وقتی می‌خواهیم کاری را شروع کنیم باید بهترین و بدترین حالت را بررسی کنیم اگر احتمال شکست بزرگی در بین بود پس بهتر است آن کار را انجام ندهیم یا در نوع آن تغییراتی بدهیم که ریسک آن را کاهش دهد.

با تحقیق بیشتر وارد شویم و نقاط مبهم را شفاف کنیم. برنامه‌ریزی کنیم و پلنی را با کمک یک مشاور برای خودمان بریزیم.

۲. ترس از خندیدن و مسخره کردن دیگران:

بگذارید شما را مطمئن کنم که عده‌ای به شما خواهند خندید و شما هم اصلاً به این خنده‌ها نباید توجه کنید زیرا آن‌ها بعد از اینکه شما موفق شدید به عده‌ای دیگر خواهند خندید.

۳. ترس از به دست نیاوردن مشتری:

به دست آوردن مشتری کیفی و روبه افزایش نیاز به کسب دانش و افزایش مهارت دارد و نیاز است که بر دانش خودمان بیفزاییم تا نگرانی‌مان برطرف شود.

۴. ترس از اینکه دیگران ما را باور نکنند:

آدمی که اعتماد به نفس بالایی دارد به هیچ‌وجه به دنبال این موضوع نیستند و فقط کار خودشان را درست انجام می‌دهند پس فقط کار خود را درست انجام بده.

۵. ترس از اینکه بگویند کارت چرت و بیخود است

باز هم مانند مورد بالا تنها موضوع مهم این است که ما طبق اصول پیش برویم و اینکه افراد بدون تخصص در مورد کار ما نظر بدهند و ما هم بخواهیم تأثیر بدهیم کاری کاملاً اشتباست.

۶. ترس از اینکه عده‌ای بگویند شانس آورده:

خیلی از افراد به خاطر اینکه عقب ماندن‌های خودشان را بخواهند توجیه کنند به موفقیت دیگران می‌گویند شانس!

دارن هاردی تعریف جالبی از شانس ارائه داده است با این مضمون که اگر برای کاری آمادگی داشته باشی و مهارت و فرصت طلب هم بوده و اهل اقدام باشی شانس بسیاری خواهی داشت.

استادی می‌گفت من هر چه بیشتر تلاش می‌کنم احساس می‌کنم شانس بیشتری دارم!

### چند باور مخرب در کسب‌وکار:

برخی از افراد نظرشان این است که اگر جنس باکیفیت تولید کنند دیگر کار تمام است و از اینجا به بعد فروش به راحتی انجام خواهد شد. باور کنید که چنین نیست. یاد یک نقاشی افتادم که شخصی یک ماشین باکیفیت تولید کرده بود که بسیار آرام در گوشه‌ای نشسته بود و شخص دیگری تنها یک لاستیک باکیفیت تولید کرده بود اما بسیار بوق و کرنا راه انداخته بود و کالای خود را تبلیغ می‌کرد و جالب اینجاست که مشتری‌های این شخص از کسی که خود ماشین را تولید کرده بود بسیار بیشتر بود. این یک واقعیت است دوستان. هر کالا یا خدماتی که داری برای فروش آن باید به خوبی تبلیغات کنی. اصلاً نیاز نیست آنچه که می‌خواهی بفروشی در حد یک اختراع باشد یا کیفیت عجیب و غریبی داشته باشد. نه اصلاً. بگذارید راحت به شما بگویم، حتی اگر قصد فروش لواشک داری و خودت هم تولیدکننده نیستی، محکم و با جدیت پشت کالای خودت بمان و آن را به گوش دیگران برسان و در منظر



چشم دیگران قرار بده. اما متأسفانه آدمی که اعتماد به نفس کمی داشته باشد، به تولید خودش هم لطمه زده و حاضر نیست آن را تبلیغ کند به این امید که کالای خوب، خودش می فروشد.

فرض کن می توانی یک مهارت را آموزش دهی، پیشنهاد می کنم کمی مطالب را جمع و جور کن و از دوستان و آشنایان شروع کن به تبلیغ و هنرت را ارائه بده.

دوست عزیز، میدانی که اگر این روحیه را نداشته باشی و نخواهی این باور اشتباه را کنار بگذاری، باید تا آخر عمر با ابراز توانایی هایت خداحافظی کنی! آیا می ارزد؟ تصمیم با شماست.

البته ما نمی خواهیم به هر شکل هم که شده بفروشیم و حتی انتظار داشته باشیم که فردی که به محصول ما نیازی ندارد هم بر اثر تبلیغ زیادمان، از ما خرید کند، خیر. مهم ترین هدف ما این است که تنها به افرادی خدماتمان را ارائه کنیم که از داشتن محصول ما احساس ارزش افزایی کنند نه اینکه احساس کنند که سرشان کلاه رفته است.

ممکن است این فکر به سراغ ما بیاید که مردم پول برای خرید از ما را ندارند درست است که عده ای کم درآمد همواره وجود داشته و دارند اما این راه هم باید در نظر گرفت که عده ی قابل توجهی هم وجود دارند که وضع مالی خوبی داشته و به فکر رشد شخصیت و افکار و اوضاع خود هستند که دقیقاً با تبلیغات می توانیم این اشخاص را پیدا کرده و جذب کنیم. دوست دارم به یک نکته توجه شما را جلب کنم. اگر همه ی مردم پول ندارند، پس صاحب این همه ماشین و خانه های میلیاردی چه کسی است؟!

به نظر می آید که بخشی از مردم در عین داشتن مال و اموال کافی، عادت

کرده‌اند که غر بزنند و شرایط خود را اسفبار جلوه دهند. حال خدا می‌داند که این خصلت برای آن‌ها چه منفی و مخری بر روی دیگران دارد و امیدوارم با توجه به شرایط رفتار آن‌ها اثر منفی و مخری بر روی دیگران دارد و امیدوارم با توجه به شرایط مناسبی که دارند، آه و ناله را کنار گذاشته و شکرگزار نعمت‌هایی که دارند باشند که چه انسان‌های زیادی که محتاج تنها بخشی از آن‌ها هستند و این نالیدن‌ها فضای عمومی را مسموم کرده به طوری که هرگاه یک انسان تازه کار قصد راه‌اندازی کاری را دارد، به یاد این انسان‌های باتجربه و قدیمی می‌افتد و با خود می‌گوید اوضاع بد است که حتی این‌ها هم می‌نالند پس اگر من که تازه کارم بخواهم در این اوضاع پا بگیرم قطعاً آن قدر شکست خواهم خورد و این نتیجه‌ی رفتار اشتباه آن دسته از افراد است.

گاهی ما آدم‌ها انتظار داریم تا در مسیری که برایمان کاملاً واضح است قدم بگذاریم و این را یکی از دلایل پولدار شدن می‌دانیم در صورتی که باید توجه داشته باشیم که مسیری که راحت باشد، رهگذر بیشتری نیز خواهد داشت و در این مسیر موفقیت قابل توجهی به دست نخواهد آمد.

البته که قرار نیست گام‌های غیرمعقول برداریم. ما مسیر متناسب با خودمان را انتخاب کنیم و اقدام کنیم، آن وقت متوجه خواهیم شد که مسیر به‌مرور برای ما مشخص خواهد شد.

یکی از آفات عدم اقدام یا شکست در کارها، مقایسه‌ی غلط بین خود و دیگران است.

شخصی که ابتدای کار خود را با وسط یا انتهای کار دیگران مقایسه می‌کند در اصل در حال سنگ‌اندازی جلوی پای خود هستند و به این نکته توجه ندارند که هر آدمی اثر انگشت منحصر به فرد خود را دارد و هر کسی فقط



می‌بایست الآن خود را با گذشته‌ی خودش یا امروز خود را با فردای خودش مقایسه کند.

گاهی ما در دورانی که قصد داریم سرمایه‌مان را افزایش دهیم، فقط بر روی درآمدی که از کار موجود به دست می‌آوریم حساب می‌کنیم در صورتی که آنچه که بیشتر افراد را جلو می‌اندازد، سرمایه‌گذاریست نه صرفاً حجم درآمد فعلی. به عنوان مثال یک شخص بخشی از درامدش بر روی خرید ملک یا طلا یا در بورس و ارز دیجیتال سرمایه‌گذاری کرده و به نوعی یک سبدی از سرمایه تشکیل داده است که طی چند سال یکی از این‌ها رشد خوبی کرده و سطح سرمایه‌ی آن فرد را افزایش داده است. بنابراین نباید فقط به دنبال افزایش سرمایه از راه درآمد جاری بود و بلکه بهتر است بخشی از درآمد را به سمت سرمایه‌گذاری صحیح سوق داد.

## بخش جدید بازبان محاوره‌ای







## (ادامه ۲)

دوست من!

در این بخش در مورد موضوع بسیار مهمی در حال نوشتن هستم که اگر به خوبی اون رو مطالعه کنی، روی بخش های مختلف زندگی شما تأثیر خواهد گذاشت. از جمله آرامش بسیار زیادی رو به ارمان خواهد آورد. بله عزت نفس.

من در این موضوع شکی ندارم که بخش قابل توجهی از بیماری هایی شبیه افسردگی ها و اضطراب ها که خود اونها بیماری های زیادی رو در پی دارند، به دلیل کاهش عزت نفس و در مجموع مطالب مربوط به رشد فردیست.

اگر انسانی جایگاه خودش رو به خوبی بشناسه و به اندازه ی کافی برای خودش ارزش قائل باشه، خیلی از مسائل حال بد کن اصلاً پیش نمیاد و شخصی رو در طی گذر زمان دچار ضعف اعصاب و... نخواهد کرد.

حالا عزت نفس چیه؟

عزت نفس یعنی اینکه:

«من آدم ارزشمندی هستم و برای دیگران هم ارزش قائلم، من حقوق و



مسئولیتی دارم که به خوبی از عهده‌ی اونها برمیام و دیگران هم حقوق و مسئولیتی دارند

و البته به تأیید دیگران وصل نیستم»

یک شخصی که از عزت نفس کافی برخورداره،

در روابط با دیگران به راحتی جا نمیزنه.

خودش رو ارزون نمیفروشه و حق رو زیر پا نمیذاره.

یک آدمی که رشد کرده است، به جایگاه اجتماعی، مدرک، ثروت، بزرگی و کوچکی خونه، و... وصل نیست.

قطعاً به دنبال اینها هست اما بدون وجود هر کدام از این موارد هم خودش رو ارزشمند میدونه و برای خودش احترام خاصی قائله.

اگر قرار بود وجود جایگاه اجتماعی به خودی خود عزت نفس بیاره، افرادی مثل مایکل جکسون که همه اون رو می شناختند و آقای باز آلدین که به گفته‌ی غربی‌ها به ماه سفر کرده بود و معروف شده بود، نباید خودکشی می کردند.

مگه افراد زیادی مثل اینها، دیگه از شهرت و ثروت و... چی می خواستند که نداشتند؟

پس چرا این امتیازات باعث نشد که حالشون خوب باشه و در نهایت با دست خودشون به قصه‌ی زندگی پایان دادند؟

تمام اینها به دلیل کمبود عزت نفسه. اگر انسان جایگاه ارزشمندی رو برای خودش و نزد خودش قائل باشه، هرگز خودکشی نخواهد کرد، آن هم در اوج شهرت جوانی.

یادت باشه دوست من،

شکست‌های ما در طی زندگی‌مون، ارزش ما رو کم نمی‌کنه.

مراقب خودت باش، اگر تا الآن شکست‌هایی داشتی، بدون که این‌ها فصل مشترک زندگی ماست و انسان‌های موفق‌تر، شکست‌های بیشتری رو پشت سر گذاشتند. البته شکست افتخار به حساب نیاد و اگر بتونیم جلوی اونرو بگیریم، حتماً بهتره که این کار رو بکنیم.

نکته‌ی جالب اینه که موفقیت هم ربطی به عزت‌نفس نداره!

یعنی اینکه خود موفقیت الزاماً ارزش ما رو زیاد نمی‌کنه. موارد دیگری در افزایش عزت‌نفس دخالت دارند که جلوتر در مورد اونها صحبت خواهیم کرد اما باید یادمون باشه که ارزش ما نباید وابسته‌ی به موفقیت‌هامون باشه.

در این صورت با کوچکترین شکست و ناملاپتمنی در طی مسیر، حس ارزشمندی خودمون رو از دست خواهیم داد.

پیشنهاد می‌کنم همین الآن که داری این کتاب رو می‌خونی و به خاطر این موضوع خیلی خوشحالم،

یک لحظه توقف کن و به این موضوع فکر کن:

من کی ام؟ مدرکم چیه؟ داراییم چقدره؟

با چه افرادی معاشرت دارم؟ خانوادم در چه سطحی هستند؟

حالا توی ذهنت یک لحظه همه‌ی این‌ها رو کنار بذار و با خودت تکرار کن که من بدون تمام این‌ها هم ارزشمندم و وابسته‌ی به هیچ کدوم از این‌ها نیستم.

و البته همه‌ی ما تلاش می‌کنیم که تا وقتی که زنده هستیم، بر امتیازات



و مدرک و ثروت خودمون اضافه کنیم و اصلاً منافاتی با موضوع مطرح شده نخواهد داشت.

باور می‌کنید که هر بار که این فکر رو می‌کنم و امتیازات دیگه رو از خودم و شخصیتیم جدا می‌بینم، احساس آرامشم بیشتر میشه. من هر چه که هستم ارزشمندم و ارزش من متصل به این عوامل بیرونی نیست.

عزت نفس یعنی برداشتی که من از خودم دارم و میزان احترامی که برای خودم قائلم.

این یک سؤال خیلی مهم در مورد عزت نفس:

آیا خودم رو شایسته‌ی یک زندگی خوب میدونم؟

اگر اینطوره، قدم اول قبول داشتن همین آدمیه که در حال حاضر هستم

و قدم بعدی تلاش برای رشد خود، افزایش دانش و سطح آگاهی و ایجاد تغییراتی در نگرش و نوع زندگی و کارهای روزمره است تا رفته‌رفته احساس کنیم که به شایستگی‌هامون نزدیک‌تر میشیم.

یادمون باشه که عزت نفس با خودشیفتگی تفاوت داره.

شخصی که حس ارزشمندی داره، در همه‌ی شرایط اون رو حفظ می‌کنه و بر روی ارزش‌های خودش پا نمیذاره، اما شخص خودشیفته، به دنبال تأیید دیگرانه و اگر جایی چنین موضوعی رو احساس نکنه، هم از درون به هم میریزه و هم رفتارش متفاوت میشه!

عزت نفس ربطی به عوامل بیرونی نداره اما قطعاً بر روی همه‌ی این‌ها مؤثره.

یادمون باشه که یک شخص رشد کرده، به‌خوبی این موضوع رو میدونه که

نباید بر روی عواملی که تحت کنترل او نیستند تمرکز کنه و قطعاً تأیید دیگران جزئی از این اموره.

آدم‌ها به دلایل مختلفی از جمله حسادت و ... ممکنه موافقت خوشحالی خودشون رو از موفقیت ما بروز ندن، و اگر ما به تأیید اونها وصل باشیم دچار خطای محاسباتی خواهیم شد.

پس روی اموری که تحت کنترل ما نیست زوم نکنیم.

در جلسات کوچینگ، در خدمت مراجعین عزیزی بودم که بعضاً دچار همین نگاه اشتباه بودند و وقتی می‌خواستند کاری رو انجام بدن، یکی از دغدغه‌هاشون این بود که آیا دیگران از این کار خوششون میاد؟

نکنه ناراحت بشن و بهشون بر بخوره؟ و ...

در صورتی که کاری که می‌خواستند انجام بدن، نه ارتباطی با افراد دیگه داشت و نه حق و حقوقی رو از اونها ضایع می‌کرد، اما بشدت نگران افکار و نظرات دیگران بودند که به لطف خدا با تغییرات و تمریناتی که انجام می‌دادند، از این چالش ذهنی عبور می‌کردند و حال بسیار بهتری می‌داشتند.

ما الآن داریم در مورد عزت‌نفس صحبت می‌کنیم که بخشی از پازل اعتماد به نفس و توسعه‌ی فردیه که البته هر کدوم از این‌ها اثر خودش رو میذاره.

نکته‌ی نگران‌کننده اینه که باید مراقب بود که نکنه از اون دسته آدم‌هایی باشیم که اعتماد به نفس بالایی دارند اما عزت‌نفسی پایین؟

میدونید در این صورت چه اتفاقی می‌افته؟

عذر خواهی می‌کنم که از این کلمه استفاده می‌کنم اما چنین آدمی از نظر



دیگران جایگاهی شبیه حمال‌ها رو خواهد داشت که خیلی خوب کار میکنه اما برای خودش ارزش چندانی قائل نیست. این دسته از آدم‌ها معمولاً به خودشون لطمه‌های زیادی وارد می‌کنند، هم به جسمشون و هم به شخصیت خود.

بایستی به این نکته توجه داشته باشیم که در عین اینکه در کاری مهارت داریم و میتونیم به خوبی اون رو انجام بدیم، باید به شخصیت خودمون هم احترام کامل بذاریم، منظور اینه که به این دلیل که خوب کار انجام میدیم، اجازه ندیم افرادی از زیر کار در برن و مسئولیتشون رو گردن ما بندازن و یا اموری از این دست.

### خویشتن دوستی

همراه خوبم،

در این بخش از کتاب قصد دارم در مورد یک موضوع خیلی خیلی مهم با هم صحبت کنیم،

موضوعی که اکثر آدم‌های اطراف ما، نسبت به اون کم‌توجهی می‌کنن و به همین دلیل، زمان‌های زیادی رو با حال ناخوشایند می‌گذرونن. افرادی که ارزش چندانی برای خودشون قائل نیستن و خروجی تمام این مسائل هست که بر روی امور دیگری مثل ارتباط با همسر، فرزندان، خانواده و دوستان، همکاران و مدیران و همچنین روی درآمد تأثیر می‌ذاره.

دقیقاً مثل اعتماد به نفس و عزت نفس، خویشتن دوستی یک عمل آگاهانه

است

یعنی فقط در زمان‌هایی که مغز ما در حالت هوشیار قرار دارد، خویشتن دوستی هم فعاله، در غیر این صورت خیلی تمایلی به رعایت اون نداره.

همین‌جا، یک نکته‌ی کلیدی رو بهتون بگم، ما باید خودمون رو هسته‌ی اصلی و مرکزی در این عالم بزرگ بدونیم و تمام انرژی و کارهامون رو می‌بایست در جهت رشد، اهمیت دادن و دوست داشتن این هسته‌ی اصلی خلقت بکار ببریم، انگار که کسی غیر از ما نیست، انگار که تمام امکانات خلق شده‌اند برای احترام به ما، به نیت ابراز علاقه‌ی به این موجود!

اینجاست که وقتی در سایه‌ی خویشتن دوستی و رشد شخصیت، بزرگ شدیم، از سرریز این تعالی به دیگران هم خواهد رسید و شخص مفیدی برای زندگی و اثرگذاری بر روی زمین خواهیم بود.

یک فرزند رشد کرده، یک پدر و مادر فیک معلم، یک مسئول و درنهایت یک انسان پرورش یافته است که میتونه به دیگران خدمات عالی ارائه کنه و مفید واقع بشه.

ما باید یاد بگیریم و تمرین کنیم که نسبت به خودمون مثل یک مادر مهربون باشیم.

بخصوص نسبت به مواقعی که کارهامون خیلی هم درست نبوده، نسبت به خطاها و اشتباهاتمون.

توجه کردید گاهی به دیگران چطوری احترام میذاریم؟

حالا نوبت به اون رسیده که بیشتر از احترام به افراد دیگه، برای خودمون ارزش و احترام بیشتری قائل بشیم.



حقیقتاً کی مهم‌تر و لایق‌تر از شخص شما؟

متأسفانه اغلب آدم‌های باهوش و لیاقت بیشتر، خویشان دوستی پایین‌تری دارند و به خودشون زحمت‌های سنگین و کارهای مضر رو تحمیل می‌کنن و در رسیدگی به سلامت، استراحت، خوراک و تفریح نسبت به خودشون کم‌کاری می‌کنن.

### احساس گناه

یکی از عوامل مهم تأثیرگذار بر روی خویشان دوستی، احساس گناهه.

یعنی بعد از انجام برخی از کارها که حتی حق ما هم هست و حقی رو از کسی ضایع نکردیم،

به افکاری توجه می‌کنیم که انگار باورمون شده که گناهی مرتکب شدیم و گاهاً احتمال میدیم که هر لحظه ممکنه به خاطر اونها، اتفاقی برای ما رخ بده. به همین دلیل یا کاری رو انجام نمی‌دیم، یا اونها رو نصفه و نیمه رها می‌کنیم!

در صورتی که بروز خیلی از این افکار کاملاً طبیعی بوده و ما باید روش‌هایی رو یاد بگیریم که خیلی به اونها توجه نکنیم.

### برخی از دلایل ایجاد احساس گناه

مدرسه:

در برخی از مدارس، مسئولین و یا معلم‌های گرامی، در مواقعی که



دانش آموزی به هر دلیل، به تکالیف و قوانین مد نظرشون عمل نمی‌کنه، برای اینکه موضوع رو هرچه سریع‌تر مانع بشن، به دانش آموز حس گناه واری شدیدی رو انتقال میدن به طوری که باور کنه یا گناهی مرتکب شده و یا حق الناسی رو زیرپا گذاشته.

به طور مثال دانش آموزی که به هر دلیل نیاز به استراحت و خواب بیشتری داشته و دیرتر در مدرسه حاضر شده، با جملاتی از این قبیل که با این کار به خودت و خانواده‌ت لطمه می‌زنی و از درس عقب می‌مونیو به نوعی داری به زحمات پدر و مادرت خیانت می‌کنی! اون رو دچار حس شرمندگی و گناه می‌کنن.

در صورتی که اتفاقاً کار این دانش آموز میتونه نشونه‌ی خویشتن دوستی هم باشه و بخصوص در درازمدت باعث بشه سلامت و کارایی اون دانش آموز بالاتر بره. البته قطعاً منظور من اون دسته از دانش آموزهایی که عادت به بی‌نظمی دارند و یا اهمال کارند نیست.

این یک نمونه‌ی کوچک از ایجاد حس گناه است که متأسفانه گاهی نمونه‌های بسیار مخرب‌تری رو شاهد بودیم.

والدین:

از جمله عوامل ایجاد احساس گناه در افراد، متأسفانه خیلی از اوقات والدین هستند، هر جا که رفتاری از فرزندان بروز کرد که بخشی از رشد و تجربیات اون‌ها محسوب میشه اما والدین ناآگاه با دادوبیداد یا رفتارهای خشن و استفاده از جملاتی که احساس شرم و گناه و عذاب وجدان به او می‌دهد، فرزند رو دچار این احساس می‌کنند.

به عنوان والدین خیلی باید مراقب واکنش هامون نسبت به رفتار فرزندان



باشیم تا اونها رو در آینده دچار مشکل نکنیم. وظایفی که داریم رو مدام به رخ بچه‌ها نکشیم، اینکه به خاطر شماها چه سختی‌هایی که نکشیدیم، از صبح تا شب به خاطر یک لقمه نون که دهن شما بذاریم می‌دویم و سختی می‌کشیم، چه بلاهایی که به خاطر شما بر سر ما نیومده! این‌ها نمونه‌هایی از همون حس گناه هست که میتونیم به دیگران انتقال بدیم و باید مراقب باشیم.

گاهی اوقات وقتی یک لباس نسبتاً گرون قیمت می‌خریم یا یک سفر هزینه‌دار میریم برای اینکه روحیه‌ی بهتری پیدا کنیم، این افکار که اسراف کردی و عده‌ای از مردم نون شب ندارن و تو داری این طوری ولخرجی می‌کنی و... بالا میاد و افکار ما رو به هم میریزه، به جز استثنائات، خیلی از اوقات این نوع افکار از نوع همون احساس گناه هست و میتونه به دلیل خویشتن دوستی پایین باشه. چون هر آدمی باید به اندازه‌ی کافی برای روحیه و خوردوخوراک خودش هزینه کنه و اگر خود ما روحیه‌ی خوبی نداشته باشیم، لطمه‌های زیادی به خود و دیگران خواهیم زد.

بسیاری از عزیزانی که گرایش‌های مذهبی دارند، بخش قابل توجهی از وقت و فکر و ذهنشون گاهاً درگیر با این نوع افکار میشه و انرژی زیادی رو از اونها میگیره که اگر جزء این دسته افراد هستیم و برخی از افکار وسواس گونه ما رو آزار میده، بهتره که از آموزش‌ها و مشاوران خوب بهره بگیریم و این موضوع رو حل و فصل کنیم چرا که در غیر این صورت سلامت جسم و روان ما رو با خطر جدی روبرو خواهد کرد.

حالا میخوام یک روش برای مقابله با احساس گناه بگم خدمتون.

اول اینکه برای فکر یا احساسی که داریم یک اسم انتخاب کنیم

و دوم اینکه حواسمون باشه که این‌ها یکی از کارکردهای مغز ماست که میخواد توسط این این نوع افکار از ما محافظت کنه، اما به این دلیل که به صورت اتوماتیک و ناآگاهانه انجام میشه، اغلب به ضرر ما تموم میشه.

و سوم اینکه ببینیم دلمون می خواد کمی با خودمون مهربون تر باشیم یا نه؟

دوستان، ما آدمیم، هم اشتباهاتی داریم و هم برداشتهای اشتباه از حالاتمون.

بهتره در تمام این موارد با خودمون مهربون تر باشیم.

آدمی که برای خودش ارزش بیشتری قائله، و حال دلش با خودش خوبه، قطعاً از مشکلاتش هم بهتر می تونه عبور کنه و برعکس.

حتماً به این نکته هم توجه داشته باشیم که یکی از مواقعی که احساساتی شبیه شرم و شرمندگی، ناراحتی، رذل بودن، گناه، سوگ و... ممکنه بهمون دست بده

دقیقاً موقعی میتونه باشه که اتفاقاً یک کار خوب مثل کم‌رنگ کردن یا کنار گذاشتن آدم‌های منفی ممکنه بهمون دست بده، دقیقاً موقعی میتونه باشه که اتفاقاً یک کار خوب داره اتفاق میوفته، مثل کم‌رنگ کردن یا کنار گذاشتن آدم‌های منفی!

بله و این کاملاً طبیعیه، چون با شخصی سال‌ها دم خور بودی و حالا به دلیل تغییر برخی ارزش‌ها و اهداف، قصد داری رابطه رو تغییر بدی و فاصله رو بیشتر کنی.



و اینجا، همون جاست که باید در مقابل این نوع احساسات، مقاومت کرد.

## منتقد درون

یکی از بخش‌های مهم درون ما، که مرتبط با مغز و افکار ما همیشه، همین منتقد درونه.

همین منتقد درون، چهارتا خدمتکار داره که دست به دست هم میدن و اثرات مخربی رو به وجود میارن.

- شرم
- حسادت
- غبطه
- گناه

شاید این حرف‌ها برای ما آشنا باشه:

دیدي باز هم خراب کردی؟

گند زدی؟

تو آدم نمیشی؟

همیشه همین طور بودی؟

تنبل

بی خاصیت و ...

امیدوارم که این حرف‌ها خیلی برای ذهنتون آشنا نباشه

یک نکته‌ی بسیار مهم رو بهتون بگم، وقتی ما متوجه اشتباهی میشیم،

درسته که نگاه به ضررهای گذشته، حال ما رو بد میکنه، اما هم‌زمان این نوید رو هم به دنبال داره که یک رشد و آگاهی جدید اتفاق افتاده، وگرنه در صورتی که ما همون آدم قبلی بودیم، هرگز متوجه اشتباهمون نمی‌شدیم، پس بجای غصه خوردن و بدویراه گفتن، بهتره که از این تغییر و رشد مثبت خوشحال باشیم و تلاش کنیم که از ضررهای آینده جلوگیری کنیم. یادت باشه که تو بعد از اشتباه، دیگه اون آدم قبلی نیستی، و این رشد بجای ناراحتی جای تبریک داره.

اولین قدم هم اینه که خودمون رو بیشتر دوست داشته باشیم و از جملات مثبت در مورد خودمون استفاده کنیم.

در گذرگاه چالش‌ها و مشکلات روزمره، همه‌ی ما آدم‌ها به هم میریزیم و افکار ناراحت‌کننده‌ای سراغمون میاد، کم میاریم اما یادت باشه، این‌ها کاملاً طبیعی‌ه و فقط کافیه در این کش و قوس‌ها، جازنیم، با خودمون مهربون باشیم و بجای متوقف شدن، مدتی استراحت کنیم، همین.

البته یادمون باشه که به‌عنوان یک آدم رشد کرده، مسئولیت اشتباهاتمون، به عهده‌ی خودمونه و نمیتونیم اون رو گردن دیگران بندازیم.

یک فرد خویشتن دوست برای رسیدن به اهدافی در حال تلاشه و سختی‌هایی رو هم متحمل میشه، اما هرگز نباید فراموش کنیم که اهدافمون از خودمون مهم‌تر نیستند! یعنی باید با مهربانی با خود به سمت اهدافمون حرکت کنیم، نه مثل یک شخصی که به اهدافش رسیده، اما عاش و لاش! داغون و به هم ریخته.

خب حالا این چه ارزشی داره. باید از مسیر لذت برد و فقط به هدف خیره



نشد. مسیر، بخش زیادی از راهه و هدف یک نقطه است. پس گذروندن مسیر نباید طوری باشه که سلامت روح و روان ما رو به خطر بندازه.

گاهی برای حرف‌های ناراحت‌کننده‌ی دیگران بیش از حد خودمون رو اذیت می‌کنیم. اما یک شخص با عزت‌نفس بالا و خویشتن دوست، میدونه که من الزاماً اونطوری که اونها می‌گن نیستم. این نظر اونهاست و از ذهن و افکار اونها داره بیرون میاد و میتونه دلیلی داشته باشه.

مثلاً چه دلیلی؟

اینکه اونها هم آدم‌اند و ممکنه این حرفاشون از سر عقده‌ها و کمبودهای درونی باشه.

پس من چرا باید این موضوع رو به خودم بگیرم؟ اونها دارن با این کارشون، به یکی از نیازهای درونی خودشون پاسخ میدن، شاید نیاز به جلب توجه دارن و چندین شاید دیگه. تو خودت باش و همواره صرف‌نظر از نظرات دیگران، با خودت مهربون باش و هرچقدر که میتونی برای خودت ارزش قائل شو. همین بهتره بجای گفتن کلماتی مثل من احمقم و... جایگزین‌های محترمانه‌تری رو پیدا کنیم مثل این جمله که دانش کافی در موردش نداشتیم. یا بجای جمله‌ی من تن‌پرورم بگیریم ترجیح دادیم در اون موقعیت استراحت بیشتری کنم و حالا جبراناش می‌کنم.

حتماً ویژگی‌های خوبت رو بارها و بارها به رخ خودت بکش، قطعاً نقاط قوتی داری، که افراد زیادی برای داشتن اونها بارها غصه خوردن.

راستی یه سؤال:

اگه واقعاً قرار بود یک نفر شما رو اونطوری که هستید ارزیابی کنه، از کدوم خصوصیت شما بیشتر لذت می‌برد:

مشتاق شمی باپشتکار سرزنده منضبط پرتلاش سرزنده سرگرم کننده  
حساس منظم

مهربان مشوق دیگران قدرشناس وفادار پرستاری خوب نکته‌سنج  
مصمم روشنفکری آموزش‌پذیری منطقی سخنور صادق متدین و متعهد  
حق‌شناس و قدردان

حالا در مورد این یک یا چند ویژگی برجسته، برای خودت داستان یا  
خاطره بنویس و اون رو هر چند وقت یکبار مرور کن.

یادت باشه، این یک عمل آگاهانه است و مغز ما به حالت عادی خیلی  
تمایلی به این نوع حرکات نداره و اتفاقاً علت خیلی از خودکم‌بینی‌ها و حال  
بدمون از همین جاست.

حالا یکی از نقایصت رو تصور کن و احساست رو درباره‌ی اون بنویس.

فکر کن داری اون رو با یک دوست بسیار مهربون درمیان می‌گذاری، رفتارش  
باهات چگونه؟

دیدین، چقدر چنین دوست‌هایی تلاش می‌کنن تا اشتباه ما رو نادیده  
بگیرن و ما رو دل‌داری و امید بدن.

بیایم با خودمون مثل اون دوست مهربون باشیم. به قول بچه‌ها قول .....  
قول

و اینکه هر وقت حالت مساعد نبود در کنار خویشتن دوستی و پذیرش  
خود، رو بیار به داروی مؤثر شکرگزاری. واقعاً عالیه.

یاد نعمت‌هایی بیوفت که الان هست و اگر نبود، حالمون به مراتب بدتر از  
این‌ها می‌شد.



حتی نعمت‌هایی که خیلی از آدم‌ها به حالت عادی اصلاً به اون توجهی نمی‌کنن.

خدایا شکرِت به خاطر کلیه‌هام و شکرِت به خاطر عدم ناراحتی پوستی. شکرِت بخاطر اینکه تو خدای عادل حکیم و مهربان خدای من هستی.

شکرِت که برای نفس کشیدن اذیت نیستم. شکرِت بخاطر اینکه طعم میوه‌ها رو حس می‌کنم و زیبایی دیدنی‌ها رو می‌بینم.

شکرِت بخاطر نعمت خواب و بیداری.

شکرِت که اگه تصمیم بگیرم بر سر کاری برم، دست و پا و انگیزه‌ی کافی دارم.

شکرِت که آدم بی‌آبرویی نیستم و اعتبار دارم

شکرِت که اهل رعایت آداب و احکام حق مردم هستم

بشین و بنویس. خیلی زیادند و همین الان اگر آب چشم و بزاق دهنمون کمی خشک می‌شد چی می‌کشیدیم.

واقعاً نعمت‌ها زیادند و تا بنویسی هست.

و این نوشتن یکی از حال خوب کن‌هاست

پایان بخش شش.

## ریشه‌یابی خشم و راهکارهای کنترل آن

یکی از نشونه‌های آدم‌های رشد کرده، نحوه‌ی برخورد و رفتار او در مواقع خشم هست.



اگه ما بدونیم که به چه دلیل خشم شروع میشه و به چه شکل می‌تونیم اونرو کنترل کنیم، در چنین مواقعی خیلی بهتر عمل می‌کنیم و سلامت جسمی و رفتاری ما بیشتر میشه.

بعضی از افراد در چنین مواقعی رفتار منفعل انجام میدن، انگار که به لاک دفاعی فرو میرن ولی در اون لحظه کار خاصی انجام نمیدن و بیشتر خودخوری می‌کنن.

برخی دیگه در لحظه‌ای که عامل خشمگین کننده به وجود میاد، شروع به پرخاش کردن می‌کنن و برون‌ریزی دارن.

اما رفتار درست در این مواقع، هیچ کدوم از حالت‌های بالا نیست، بلکه کنترل خشم بهترین رفتاریه که میتونیم انجام بدیم.

خشم هفت ریشه‌ی اصلی داره.

با شناخت اونها هم دلایل خشم خودمون رو می‌فهمیم و هم اطرافیانمون

رو.

شناخت دلیل، یکی از راه‌های بسیار مهم در کنترل هر موضوعیه.

ریشه‌ی اول: توقع و انتظار

معمولاً توقع به دو دلیل اتفاق میوفته.

اول توقع به ازای لطف و محبتی که ما به دیگران داشتیم

و دوم توقع از برخی نقش‌ها و وظایف اطرافیان. مثلاً چون پدرم هست باید

این کار رو برای من می‌کرد. چون همسرمه وظیفشه که فلان کارها رو انجام

بده و...



حالا بریم سراغ راهکاری که بتونیم توقعمون رو به حداقل کاهش بدیم. در مورد کارهایی که به نوعی لطف در حق دیگران هست و میشه گفت بالاتر از وظیفه است بایستی تغییری بدیم تا خروجی اون برای ما اذیت کننده نباشه.

یا اون کار رو برای لذتی که انجامش می بریم انجام بدیم مثل لذت حاصل از بخشش و یاری دیگران.

که در این صورت با انجامش، پاداش خودمون رو دریافت کردیم و دیگه اصلاً منتظر نمی مونیم که طرف مقابل چه رفتاری رو نسبت به ما انجام میده. حالت دوم اینه کار رو فقط برای رضای خدا انجام بدیم و خدا هم ثبت می کنه و قطعاً پاداش کار و لطف ما رو خواهد داد.

و بهتره اگر برای هیچ کدوم از این دو دلیل قانع نشدیم که کاری رو انجام بدیم، از خیر لطف کردن در حق دیگری بگذریم چون در این صورت هم حال خودمون رو بد می کنیم و هم اثر خوبی باقی نمی داریم.

نوع دوم توقع داشتن از نقش ها بود مثل توقع از پدر و...

در این مورد بهتره نوع نگاهمون به کار افراد رو تغییر بدیم.

یعنی بجای اینکه مثل دوربین عکاسی فقط یک یا بخش کوچیکی از رفتارهای یک نفر رو ببینیم، مثل دوربین فیلمبرداری مجموعه ای از رفتارهای دیگران رو ببینیم. کسی که سال ها به ما خدمت و لطف کرده، با دیدن یک حرکت از رفتار او، رفتارهای گذشته رو نادیده نگیریم.

تمرین تفهم یا درک دیگران هم یکی دیگه از روش های موجود هست.

ما تنها موجودی هستیم که می‌تونیم خودمون رو جای دیگران بذاریم. خیلی از آدم‌ها در محیطی بزرگ شدن که چنین مطالبی رو بهشون یاد ندادن. بعضی‌ها حال و شرایط فعلیشون مناسب نیست، درد و رنجی دارن که بر روی عکس‌العمل‌های اون‌ها تأثیر گذاشته و با عذرپذیری از اون‌ها، خشم ما کنترل میشه و حال بهتری خواهیم داشت. مثلاً یکی از موضوعاتی که خالی از لطف نیست مطرح بشه و به اون توجه کنیم،

توجه به تفاوت‌های ذهنی و ساختاری زن و مرد هست. گاهی اوقات خانم‌ها ابراز ناراحتی می‌کنن از اینکه چرا وقتی همسرشان از سرکار به خونه برمی‌گرده، خیلی توجهی به کارهایی که ما کردیم مثل آرایش کردن یا تغییراتی که در خونه به خاطر اون‌ها دادیم ندارن، در صورتی که اگر آگاهی داشته باشیم این یک موضوع کاملاً طبیعیه!

چرا؟

چون ذهن مردها طوری طراحی شده که برای کارهای سخت و صنعتی مناسب باشه و وقتی روی کاری تمرکز می‌کنن، دیگه امکان تمرکز بر روی موضوعی از جنس دیگه براشون نیست. به خاطر همینکه وقتی به خونه برمی‌گردن، حدود نیم ساعتی طول میکشه تا ذهنشون به این فضا برگرده. حالا اگه خانمی با این نکته آشنا نباشه، مرد رو درک نمیکنه و انتظار داره که اینها رو ببینه. در صورتی که خانم‌ها خیلی سریع با محیط‌های مختلف ارتباط می‌گیرن و با این مسئله درگیر نیستند.



گاهی اوقات وقتی مردی در حال دیدن یک بازی فوتبال هستند، دوست ندارند کسی در مورد موضوعی دیگره باشون صحبت کنه. اما خود خانومها اینطوری نیستند. پس اینجا هم نیازه که درک متقابل داشته باشیم و عدم اون موجب ایجاد خشم خواهد شد. البته که قطعاً آقایون هم باید چنین تلاشی رو برای درک متقابل انجام بدن.

و اینجاست که درک کردن دیگران مشکل گشا خواهد بود.

یا همین طور در مورد کلی نگر بودن آقایون و جزئی نگر بودن خانمها.

یا به طور مثال در مورد انتقادی که اکثر فرزندان از عدم درک توسط پدر و مادرهاشون دارن، میشه از این نظر نگاه کرد که اونها، بزرگ شده در یک محیط و دوران دیگری هستند و نباید به اندازه‌ی فردی که در این نمونه زندگی می کنه، به دلیل تفاوت‌هایی که اتفاق افتاده، نباید چنین انتظاری داشت.

دلیل دوم برای خشم میتونه عجله و شتاب‌زدگی باشه.

مثلاً وقتی پیامکی رو از شخصی دریافت می کنیم و بدون اینکه به طور کامل متوجه محتوای اون بشیم واکنش نشون بدیم و حتی به طرف مقابل زنگ بزیم و اعتراض کنیم در صورتی که محتوای پیام کاملاً موضوع متفاوتی بوده.

جالبه بدونید که این موضوع در مورد آدم‌های باهوش که سرعت بیشتری دارند، بیشتر دیده میشه.

این شتاب‌زدگی رو باید به مرور تغییر بدیم، قبل از اینکه موضوعی رو بطور کامل متوجه نشدیم یا مطمئن نشدیم که دقیقاً برداشت ما درسته، هیچ واکنشی نشون ندیم و یا هیچ تصمیمی نگیریم چون علاوه بر خشمگین شدن، اعتبارمون هم به خطر میوفته.

ریشه‌ی سوم خشم کمبود اعتماد به نفس هست.

افرادی که زیاد دچار مقایسه‌ی خود با دیگران میشن، که بسیار مضر هم هست، گاهی با دیدن یک شخصی که وضعیت ظاهری بهتری داره دچار خشم میشن و از درون به هم میریزن و دچار پر خاشگری میشن.

یادمون باشه که آدم‌هایی که زیادی داد و بیداد می‌کنن، بیشتر به دنبال قوی نشون دادن خودشون هستن و شاید جایی کودک درونشون ترسیده! و برای بیشتر دیده شدن این حرکت‌ها رو انجام میده.

ریشه چهارم خشم، ترس از قبول اشتباه و پذیرش شکسته.

آدم شجاع اشتباهش رو می‌پذیره و در صورت لزوم عذر خواهی می‌کنه اما آدم ضعیف داد و بیداد می‌کنه تا از قبول اشتباهش فرار کنه.

دوست عزیز، توجه به این نکته بسیار مهمه که معذرت خواهی در زمان صحیح، نشونه‌ی بلوغ و رشد ماست و تلاش کنیم به این بلوغ نزدیکتر بشیم.

ریشه‌ی پنجم: بی‌منطقی و لجاجت بازی

باید این رو یاد بگیریم که آدم‌ها از زاویه‌های مختلف به موضوعات نگاه می‌کنن و با هم اختلاف نظر دارن و این کاملاً طبیعیه.

حالا اینکه ما بخوایم بیش از حد تأکید کنیم که این مطلبی که من میگم درسته و شما دارید اشتباه می‌کنید، خودش یک اشتباه مهم به حساب میاد.

خیلی از اوقات نه حرف ما اشتباست و نه حرف طرف مقابل، فقط نوع نگاه‌ها متفاوته و باید این درک رو داشته باشیم تا خیلی از خشم‌ها و ناراحتی‌ها به وجود نیاد.

ولی در صورتی که حرف یکی از طرفین فقط درست بود، نیازی به اصرار و



لج بازی برای اثباتش به دیگران ندارم مگر در بعضی از موارد که نیاز میشه از یک داور یا قاضی استفاده کنیم.

ششمین ریشه از خشم، خودنمایی هست.

خشمگین میشه تا دیگران اون رو ببینن، قلدربازی در میاره تا معروف بشه. که این‌ها ریشه درگذشته‌ی افراد داره و میشه روی این‌ها کار کرد تا برطرف بشه.

و اما هفتمین ریشه از ریشه‌های خشم، درک نکردن دیگرانه.

آدم‌های خودشیفته و مغرور، دنیا رو از منظر خواسته‌های خودشون میبینن و درک پایینی از شرایط افراد مقابل رو دارن.

یادمون باشه اکثر رفتارهای آدم‌ها به دلیل عذرهاییه که دارن و درک اینکه اونها در زمان، محیط و شرایط دیگری بزرگ شدن، نگاه ما رو به اونها و کارهاشون تغییر میده.

حالا که این هفت ریشه مطرح شد، بیاییم و یک کار مهم انجام بدیم.

یک جدول بکشیم و ببینیم که چند درصد از خشم‌های ما مربوط به کدوم مورد بالاست تا با این آگاهی بهتر بتونیم بر روی اون کار کنیم و بدونیم هر کدوم از اینها، راهکار متناسب با خودش رو داره.

اما بهتره که این موضوع رو جدی بگیریم.

معمولاً یا چیزی می‌بینیم یا می‌شنویم که باعث خشمگین شدن ما میشه.

در لحظه‌ی اول یک به‌هم‌ریختگی در خودمون احساس می‌کنیم.

در این لحظه غدد فوق کلیوی شروع به دفاع می‌کنن و کورتیزول و آدرنالین

ترشح همیشه و چون فشار خون بالاست و بیشتر حجم خون از سمت ماهیچه‌ها به سمت قلب و مغز حرکت می‌کنن، این هورمون‌ها به سرعت در بدن پخش میشن. پس باید توجه کنیم که اگر در همون لحظات اولیه که حس کردیم داریم خشمگین میشیم، جلوی اون رو نگرفتیم، بعیده بتونیم موفق به کنترل اون بشیم. هر گلی زدی همون لحظه‌ی اول به سر خودت زدی، وگرنه اگر خشم در رفت، هر اتفاقی ممکنه بیوفته، هر اتفاقی.

میدونید چرا؟

چون قدرت تعقل تقریباً به طور کامل از کار میوفته، و تمام تمرکزش رو میذاره برای دفع این حالت خشم.

پس بهتره اصلاً اجازه ندیم این موضوع فوران پیدا کنه و هنرمون رو باید در همین ابتدا نشون بدیم که البته با تمرین، کاملاً شدنی هست.



