



سرشناسه	: گسکیل، دنیس Gaskill, Dennis
عنوان و نام پدیدآور	: ۵ گام تا اعتماد به نفس / دنیس گاسکیل؛ نسرين باستانی.
مشخصات نشر	: اصفهان: کياراد، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهري	: ۹۶ ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۹۰-۶۳-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Confidence
عنوان گسترده	: پنج گام تا اعتماد به نفس.
موضوع	: اعتماد به نفس
شناسه افزوده	: باستانی، نسرين، ۱۳۶۶-، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ گ۵/الف/BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۱۴۵۳۱۶

گام تا اعتماد به نفس

مؤلف: نسرين باستانی

انتشارات: کياراد

نوبت چاپ: اول / بهار ۱۳۹۲

تعداد صفحات/ قطع: ۹۶ / رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۹۰-۶۳-۲

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

بهاء: تومان

۵ گام تا اعتماد به نفس

دنيس گاسكيل

فهرست مطالب

اعتماد به نفس چیست؟	۷
اما اعتماد به نفس چیست؟	۹
فاکتورهای مهم در اعتماد به نفس	۹
اعتماد به نفس و عادات منفی	۱۰
اعتماد به نفس، توانایی‌ها و اشتباهات	۱۲
ترس و اعتماد به نفس!	۱۸
چگونه اعتماد به نفس را افزایش دهیم	۲۹
تلقین و تصویرسازی	۴۶

فصل دوم: ۵ گام تا اعتماد به نفس

مقدمه	۵۴
اعتماد به نفس را کجا لازم دارید؟	۵۵
اعتماد به نفس در شما وجود دارد	۵۷
گام اول: آموزگار مثبت‌نگری باشید	۵۹
به خودتان ارزش بدهید	۶۱
از کم‌ارزش کردن خودتان دست بردارید	۶۲
خود را تشویق به اعتماد به نفس کنید	۶۴
گام دوم: داستان بهتری بگویید	۶۶
یک معنای نو پیدا کنید	۶۸
داستان زندگی شما	۷۰
گام سوم: کاری را انجام دهید که شما را می‌ترساند	۷۲
دو نوع ترس که شما را عقب نگه می‌دارد	۷۳
گام چهارم: کمتر فکر کن، بیشتر احساس کن	۷۶

- ۷۷..... از برج بالا برو.....
- ۷۹..... حضور در روابط.....
- ۸۰..... گسترش حضور.....
- ۸۲..... گام پنجم: انسان بودن را دوباره تعریف کنید.....
- ۸۳..... چک‌لیست ناممکن.....
- ۸۴..... باید‌ها را رها کنید.....
- ۸۵..... گام طلایی: پذیرفتن خود را کامل کنید.....
- ۸۷..... خودپذیری شرطی.....
- ۸۷..... مخالفت‌ها با خودپذیری تام.....
- ۸۹..... تصمیم‌گیری.....
- ۹۰..... موفقیت بدون خوشایندی.....
- ۹۳..... آزمون اعتماد به نفس: سطح اعتماد به نفس اجتماعی شما چقدر است؟..
- ۹۶..... جاده‌ی اعتماد به نفس.....

فصل اول
روانکاوی اعتماد به نفس
و آغاز یک تغییر

اعتماد به نفس چیست؟

فرض کنید جانی باید در یک کنفرانس اجرایی برای شرکتی که کار می‌کند، سخنرانی کند. اگر طرح پیشنهادی او مورد قبول واقع شود به معنای شغل بهتر برای او، پیشرفت و حقوق بیشتر است.

اما متأسفانه جانی از صحبت کردن جلوی جمع وحشت دارد، با لکنت صحبت می‌کند و نه تنها کسی را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد بلکه اینطور به جمع القا می‌کند که خود نیز به طرح پیشنهادیش اعتماد ندارد.

این در حالیست که ریچارد، همکارش در رقابت با او برای به دست آوردن موقعیت جدید، اجرای بی‌نقصی ارائه می‌دهد. طرح جانی از طرح

ریچارد بسیار بهتر است اما ریچارد به خاطر اعتماد به نفس بالایش در این رقابت پیروز می‌شود چرا که جانی نتوانست به درستی در مقابل مدیران شرکت صحبت کند.



اما اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس با یک باور مثبت درمورد توانایی‌های شما و ارزش شما به عنوان یک انسان توصیف می‌شود. افراد با اعتماد به نفس کسانی هستند که انسان‌های ارزشمندی هستند و برای اظهار وجودشان به تحسین و تاکید دیگران تکیه نمی‌زنند. آنها کسانی هستند که توانایی و پتانسیل انجام کار را دارند و شهامت انجام دادن کار در آنها، بسته به افکار دیگران یا حرف‌هایی که دیگران در موردشان می‌زنند، نیست. آنها از هر فرصتی که پیدا می‌کنند، به درستی استفاده می‌کنند.

فاکتورهای مهم در اعتماد به نفس

به طور عادی اعتماد به نفس در بچه‌ها وجود دارد اما متأسفانه بیشتر والدین به اندازه‌ی کافی دانش این را ندارند که فرزندشان را بدون بهم ریختن اعتماد به نفسش تربیت کنند. خبر خوش این است که یک فرد بزرگسال، با تلاش و پشتکار خودش و شاید با حمایت خانواده و دوستان، می‌تواند اعتماد به نفس خود را بازیابد.

در یک جهان ایده‌آل، اعتماد به نفس کودکان همراه با رشد آنها رشد می‌کند، که البته نقش والدین در این زمینه خیلی مهم است. پدر و مادرهایی که همیشه از فرزندان خود انتقاد می‌کنند، بدون آنکه تلاش و موفقیت آن‌ها را مورد تحسین قرار بدهند در حقیقت بطور ناخواسته گسترش اعتماد به نفس آن‌ها را متوقف می‌کنند.

آن روی سکه، کسانی که نقش پشتیبان و مشوق برای فرزندان‌شان دارند، برای آنکه آنها رو به جلو گام نهند و آنها را در تجربه کردن چیزهای جدید ستایش می‌کنند - حتی اگر موفق نشوند - فرزندان‌ی را تربیت می‌کنند که در آینده بزرگسالان دارای اعتماد به نفس هستند.



کسانی که به فرزندان‌شان احساس دوست داشته شدن و پذیرفته شدن می‌دهند، بدون وابستگی به آنکه چه پیش می‌آید فرزندان‌ی پرورش می‌دهند که حس اعتماد به نفس دارند و خود را می‌پذیرند.

متأسفانه بیشتر والدین از فرزندان‌شان انتظار دارند که در جنبه‌های به خصوص مثل درس خواندن، سختکوش باشند و با دیگران رقابت کنند. این کودک موفق بشود یا نشود، با کمبود اعتماد به نفس مواجه است. کودکانی که همیشه احساس می‌کنند به اندازه‌ی کافی برای والدین‌شان خوب نیستند، با این حس بزرگ می‌شوند و در بزرگسالی این کمبود را بیشتر هم احساس می‌کنند. این افراد با بیشترین موفقیت‌ها هم هیچ‌گاه احساس رضایت نمی‌کنند.

اعتماد به نفس و عادات منفی

هدف من از نوشتن این کتاب این است که کمکی باشم تا شما بتوانید اعتماد به نفس خود را پله به پله بالا ببرید. اگر می‌خواهید خود را از عادات منفی برهانید یا اینکه در تلاش برای آن هستید اعتماد به نفس می‌تواند شما را در این امر یاری کند.

البته این بدین معنی نیست که شما باید دست از تلاش برای ترک عادات منفی تان بردارید تا وقتی که اعتماد به نفس پیدا کنید. پروسه‌ی کنار گذاشتن عادات منفی به اعتماد به نفس متکی نیست.

شما می‌توانید همزمان هم به تمرین داشتن اعتماد به نفس بپردازید و هم عادات منفی تان را ترک کنید. که هر کدام از آنها یک پیشرفت در شما خواهد بود و مطمئن باشید هم با پیشرفت در کنار گذاشتن عادات منفی، اعتماد به نفستان افزایش پیدا می‌کند و هم با افزایش اعتماد به نفستان کنار گذاشتن عادات منفی برایتان امری آسان خواهد شد. اما به‌طور کل این دو پروسه هیچ وابستگی به هم ندارند.

بعضی وقت‌ها شما یک عادت بد را به خاطر نداشتن اعتماد به نفس شکل می‌دهید. یک عادت بد مثل سیگار کشیدن، بی‌حوصلگی و اتلاف وقت این خلاء را پر می‌کند. جالب است بدانید که وقتی عادات‌های بد شکل گرفت خیلی اوقات حتی وقتی اعتماد به نفس هم پیدا می‌کنید، عادتتان تا زمان زیادی باقی می‌ماند.



ممکن است بتوانید به درستی یک عادت منفی را کنار بگذارید و آن را با یک عادت مثبت جایگزین کنید، اما اگر اعتماد به نفس کافی نداشته باشید احتمال بالایی وجود دارد که عادت منفی دیگری را در خود شکل دهید.

وقتی که اعتماد به نفس دارید دیگر خلاءِ در شخصیتتان وجود ندارد که آن را با عادت‌های منفی پر کنید. اعتماد به نفس، جنبه‌های زندگی شما را یکی پس از دیگری رشد می‌دهد. وقتی شما در یک جنبه از زندگی‌تان مثل کار یا هنر اعتماد به نفس کافی پیدا کنید، رفته‌رفته به خود ایمان می‌آورید و در دیگر جنبه‌های زندگی‌تان هم اعتماد به نفس پیدا خواهید کرد.

اعتماد به نفس، توانایی‌ها و اشتباهات

اعتماد به نفس هیچ ربطی به توانایی افراد ندارد. خیلی‌ها با وجود نبوغ و استعداد‌های فراوان، به دلیل کمبود اعتماد به نفس آنها را به شمار نمی‌آورند و برعکس خیلی‌ها با وجود توانایی‌های ناچیز از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند.

اگر شما هم جزء کسانی هستید که از کمبود اعتماد به نفس رنج می‌برید، باید به‌طور مداوم کارهایی را انجام دهید که اعتماد به نفستان را بالا ببرند.

تمرین و موفقیت یک الگوی قدیمی ثابت شده است. در مرحله‌ی اول توانایی‌هایتان را بشناسید و روی آنها تمرکز کنید و از آنها استفاده کنید. اما توقع نداشته باشید که همه چیز ۱۰۰٪ با موفقیت پیش برود. زیرا شما ممکن است در طی راه مرتکب اشتباه هم بشوید. هیچ‌کس کامل نیست و همه اشتباه می‌کنند. مهم است که این را به یاد داشته باشید.



اشتباهات به معنای کمبود در شخصیت نیستند.

اشتباهات تنها اتفاقاتی از دنیای بیرون هستند که آنطور که شما در نظر گرفته بودید، امیدوار بودید و پیش‌بینی کرده بودید، نشده‌اند. یادتان باشد که اشتباهات تنها به منزله‌ی پل‌هایی هستند که به ما تجربه می‌دهند و ما را در رسیدن به هدف کمک می‌کنند.

تمام کسانی که از اشتباه کردن می‌ترسند، کسانی هستند که در کودکی، به طور رفتاری، احساسی و حتی فیزیکی به خاطر اشتباهاتشان تنبیه و سرزنش شده‌اند. والدین گاهی اشتباهاً با انتقاد شدید از کودکان و شاید مقایسه‌ی او با دیگران اشتیاق کودکان را برای تجربه‌ی چیزهای جدید از او می‌گیرند و ترس از انجام هر کار جدیدی که ممکن است انتقاد دیگران را برانگیزد در او ایجاد می‌کنند.

یاد بگیرید کارهایی را که به نظرتان درست است انجام دهید و از اینکه کاری را انجام دهید، صرفاً به خاطر اثبات خودتان به فکرهای منفی‌ای که به مرور زمان به ذهن شما تزریق شده است یا با شما رشد کرده است، بپرهیزید. می‌خواهم که اهمیت این پاراگراف را درک کنید.



هر چیزی که در مورد شما گفته شده است، قبل از این بوده که به این نقطه برسید و فقط یک خاطره است. هر نظر منفی که دیگران ممکن است در مورد شما بیان کنند، مشکل آنان است. شما به دنیا نیامده‌اید که برحسب انتظارات دیگران زندگی کنید. فکرهای آنان فقط فکر است... عقاید آنها تنها به اندازه‌ی ارزش دارد که شما برایشان اهمیت قائل باشید.

یادتان باشد که شما یک نقطه‌ی روشن منحصر به فرد در دنیا هستید، شاید دیگران تلاش کنند که نقطه‌ی روشن شما را تاریک کنند اما هنوز هم می‌درخشد. شما یک آفرینش فوق‌العاده هستید و اجازه بدهید که این نگرش را به خود داشته باشید و نسبت به خود نگرش خوبی داشته باشید. نکته همین است، شما هم مثل هر انسان دیگری ارزشمند هستید.

به تمام چیزهایی که به شما احساس خوبی می‌دهند نگاه کنید می‌تواند عکس‌هایی باشد که از موفقیت شما در یک مسابقه ثبت شده است. می‌تواند شعر و آهنگی باشد که نوشته‌اید مهارتی باشد که دارید می‌تواند یک خاطره یا وقتی باشد که شما به یک انسان مستمند کمک کرده‌اید یا به خاطر شادی کودکی با او بازی کرده‌اید. هر روز به این موارد تهرکز کنید. این کار به مرور زمان اعتماد به نفس شما را بیشتری و بیشتر خواهد کرد.



افزایش اعتماد به نفس پروسه‌ای زمان‌بر است اما اجازه ندهید که مشکلات حتی برای یک لحظه هم شما را به عقب برانند. به اندازه‌ی سن شما طول کشیده است که اعتماد به نفستان از بین برود، پس انتظار نداشته باشید که چیزی که در طول یک عمر خراب شده است، طی یک روز، یک هفته، یک ماه یا حتی یک سال کاملاً بهبود پیدا کند. مسلماً در هر راهی پستی و بلندی وجود دارد و در واقع به‌طور نرمال هم باید همین باشد. تنها کاری که باید بکنید، حرکت رو به جلو است و روزی برمی‌گردید و خود را در موقعیت فوق‌العاده‌ای نسبت به امروزتان می‌بینید.

حتی موفق‌ترین و با اعتماد به نفس‌ترین افرادی هم که بین ما زندگی می‌کنند، گاهی در مورد خود تردید می‌کنند و اشتباه می‌کنند؛ اما تفاوت آن‌ها با کسانی که اعتماد به نفس ندارند این است که آنان به خاطر تردید و اشتباهاتشان دوئل نمی‌کنند. آنان حرکت به جلو را ادامه می‌دهند با دانش اینکه بالاخره یکی از آنها اتفاق می‌افتد. موفق می‌شوند یا نمی‌شوند. اگر موفق شوند، عالی است، و اگر نه، یاد می‌گیرند، دوباره برنامه‌ریزی می‌کنند و به سوی اهدافشان حرکت می‌کنند. آنان هرگز با نگرش شکست زندگی نمی‌کنند.

از سایه‌های افکارتان آگاه باشید!

اولین قدم برای اینکه اعتماد به نفس داشته باشید این است که با خودتان صادق باشید و طرز فکرتان را در مورد خودتان بدانید. ذهن ما همیشه الگوهای گذشته را از افکار و رفتارها مرور می‌کند. این ویژگی بعضی وقت‌ها به نفع ما و بعضی وقت‌ها به ضرر ماست.



شما باید اول بتوانید الگوهای فکری، رفتاری و محیطی را که موجب کاهش اعتماد به نفستان می‌شوند، بشناسید تا قدرت این را داشته باشید که کاری در مقابل آنها انجام دهید.

الگوهای رفتاری و محیطی: برای مثال، شاید شما دوستی داشته باشید که با وجود علاقه‌ی فراوان به او، هرگز به احساسات شما توجه نمی‌کند. در این صورت شاید بهتر است که در مورد این دوستی تجدید نظر کنید و از خود بپرسید آیا دوست بودن با چنین فردی شما را آزار نخواهد داد؟ یا شاید دارای افکاری است و یا فعالیت‌هایی انجام می‌دهد که باعث کاهش اعتماد به نفس شما می‌شود. مثل رقابت‌های ناجوانمردانه. البته شاید خود شما فردی باشید که از مشاهده‌ی موفقیت دیگران و تحسین آنها احساس ناخرسندی و کمبود می‌کنید، در آنصورت باید بگوییم نگران نباشید، فقط به یک نگرش جدید احتیاج دارید.

یادتان باشد که یک رقابت ناجوانمردانه تقلای غیرممکن برای احساس بهتری در مقابل ایجاد هزینه برای دیگران است. کسی نمی‌تواند خود را با پایین کشیدن کسی دیگری بالا ببرد، شاید برای مدتی اثر داشته باشد اما با این کار به زودی به اعاقه تنزل پیدا خواهد کرد.



الگوهای فکری: افکاری هستند که من آنها را سایه‌های ذهن می‌نامم. انتقادات از خود، تردیدها، خاطراتی که شکست‌های گذشته را به یاد می‌آورند و درواقع اینها افکاری هستند که ضمیر ما تمایل دارد آنها را به

ما یادآوری کند تا بتواند از ما حمایت کند تا از اشتباهاتی مثل آن جلوگیری کنیم.

مشکل اینجاست! اگر به آنها گوش بدهید، از ترس شکست، تجربه‌های جدید را رها می‌کنید. بنابراین وقتی از فرصت انجام کار دور شوید، نهایتاً هر فرصتی را برای موفقیت از دست می‌دهید و به شکست حتمی خواهید رسید. برای اینکه بتوانید اعتماد به نفستان را افزایش دهید، باید اول زمزمه‌های خود پندارتان را بشناسید. باید توجه کنید که صدای درون سرتان چیست و در مورد شما چه می‌گوید. وقتی که صدای انتقادش بلند شد، آگاهانه آن‌ها را توسط افکار مثبت کنترل کنید.



وقتی صدای تردید در سرتان بلند می‌شود، نیاز دارید به خود یادآوری کنید که آینده هیچگاه با گذشته برابر نیست و موفقیت همواره ممکن است.



وقتی که زمزمه‌های خودپندار، شکست‌های گذشته را پیش چشم شما آوردند، درس‌هایی را که از آن گرفتید و رشدی را که تا الآن داشته‌اید به یاد بیاورید. همانطور که قبلاً گفتم اشتباهات به معنای کمبود در شخصیت نیستند. تنها اتفاقات دنیای بیرون هستند و نتایج اتفاقات.

یک شکست از شما انسان بدی نمی‌سازد، همانطور که یک موفقیت ربطی به خوب یا بد بودن شما ندارد. هر دو فقط نتیجه‌اند، نه بیشتر! تمام فعالیت‌هایی که اعتماد به نفس را افزایش می‌دهند و رفتارها و محیط‌های مخرب اعتماد به نفس شما را خنثی می‌کنند، نتایج یک حرکت رو به جلوی آرام هستند که اعتماد به نفس و بزرگ‌منشی را برای شما به ارمغان می‌آورند.

بیاید به عوامل مخرب اعتماد به نفس و برعکس، چیزهایی که به شما اعتماد به نفس می‌دهند نگاهی بیندازیم. البته یک لیست جامع نیست اما به اندازه‌ی کافی یاد می‌گیرید که مسائل مورد بحث را بشناسید و در آینده فاکتورهای مثبت و منفی را که بر سطح اعتماد به نفس شما اثر می‌گذارند، تشخیص دهید.

ترس و اعتماد به نفس!

طبق مطالعات ترس عامل اصلی کمبود اعتماد به نفس است. این مطالعات به‌طور شفاف تاکید کرده است که افکار ترس قابل شناسایی هستند. بگذارید روشن‌تان کنم که ترسی که ما از آن صحبت می‌کنیم ترس احساسی یا رفتاری است. ترس از یک خرس که به طرف شما حمله‌ور شده است، کاملاً طبیعی و سودمند است. این ترس می‌تواند زندگی شما را نجات دهد و نیازی نیست که در آن لحظه بایستید و افکارتان را تحلیل کنید.

ترسی که من از آن صحبت می‌کنم، نیروی خودش را از یک الگوی ذهنی غیرعادی به دست می‌آورد، در واقع سرچشمه‌ی آن جایی از ذهن است که به‌طور مداوم شما را روی تردیدها سردرگم می‌کند و به افکار منفی، شکست‌ها و کمبودها اجازه‌ی ورود می‌دهد.

در هر زمانی ریشه‌ی این افکار می‌توانند روی زندگیتان گسترده شود و اعتماد به نفس و توانایی‌های شما را بسیار کاهش دهد.

البته باید بدانید که ترس‌ها بسیار گسترده هستند: ترس از جدایی، ترس از شکست، کمبود، ترس از ناشناخته‌ها، ترس از خجالت، عدم احترام، مرگ، درد و حتی ترس از پذیرفته نشدن. سه تا از مهم‌ترین این ترس‌ها که موجب کاهش اعتماد به نفس می‌شود از این قبیل هستند: ترس از پذیرفته نشدن، ترس از شکست و خیال‌بافی‌های غیرواقعی.

ترس از پذیرفته نشدن: ترس از پذیرفته نشدن یک ترس غیرمعقول است که به شما می‌گوید ممکن است دیگران شما را همین‌طور که هستید، نپذیرند. این ترس، یک الگوی خیالیست که وحشتی را در شما به وجود می‌آورد که شاید شما در چشم دیگران به عنوان انسانی بی‌ارزش دیده شوید. این ترس شما را مجبور می‌کند کاری را انجام دهید که دیگران می‌خواهند و تمام صحبت‌هایتان بر اساس عقیده‌ی اطرافیانتان باشد و نه خودتان؛ زیرا وحشت دارید که مبادا شما را تایید نکنند، صدای انتقاد آنها را بشنوید یا شما را متهم کنند.

ترس از پذیرفته نشدن کم و بیش همه را درگیر کرده است اما خیلی‌ها را فلج می‌کند. آن‌ها در یک موقعیت مداوم رفتارهای ساختگی زندگی می‌کنند که آنها را از پذیرفته نشدن نجات بدهد. به خود اجازه نمی‌دهند خودشان باشند، فقط به خاطر ترس. متأسفانه این‌طور آدم‌ها از زندگی عقب کشیده‌اند در حالی که در خیالاتشان در میان قهرمانان فیلم‌ها و یا افراد معروف زندگی می‌کنند.

آدم‌هایی که ارزش زیاد از حد برای قضاوت دیگران در مورد خودشان قائل باشند، بار سنگینی را روی دوش خودشان می‌گذرانند. اگر تمام رفتارهای شما، علایق و دوست‌داشتن‌هاتان براساس عقاید فرد دیگری باشد، شما حقیقتاً به آن‌ها این قدرت را می‌دهید که برای لحظات شما تصمیم بگیرند که کی شاد باشید یا غمگین. یادتان باشد کسی حق این را ندارد که برای لحظات شما تصمیم بگیرد.



**آگر توانایی شادی خود را به کسی بدهید
داوطلب شده‌اید که به طور احساسی
برده‌ی او باشید.**



البته این، به این معنی نیست که شما نباید به اطرفیان‌تان هیچ توجهی داشته باشید، اما نباید بیش از حد هم خودتان را وقف قضاوت دیگران کنید. شاید اگر بدانید دیگران به ندرت در مورد شما فکر می‌کنند به این نتیجه برسید که شما حتی بیشتر از وقتی که دیگران آن را صرف فکر کردن در مورد شما می‌کنند، به آنها توجه می‌کنید.



**دیگران بیشتر فکر خود را صرف
خودشان و مشکلاتشان می‌کنند نه من یا
شما!**

شما یک انسان منحصر به فرد هستید، اما این یکتایی در لحظه‌ای که تاکیدتان را روی فکر اطرافیان می‌گذارید، رو به فروپاشی می‌رود. فردی که خاطر خوش آمد دیگران، لباس پوشیدنش، حرکاتش و حتی رفتار و فعالیت‌هایش مطابق خواسته‌اش نیست، برای خودش مشکلات زیادی درست می‌کند.

چنین فردی خود را غرق در پیروی از منش اطرافیان می‌کند و به‌زودی خودش را در این پروسه گم خواهد کرد. اعتماد به نفس یعنی شخصی باشی که خودت انتخاب می‌کنی و به صدای قلبت گوش کنی و نه با پیروی از دیگران فقط به خاطر حس تعلق و پذیرفته شدن از طرف آن‌ها.

وقتی بر اساس تصمیم‌گیری‌های لحظه‌ای دیگران مدام در حال گم کردن خود واقعیتان باشید، حتی حس تعلقی که به دنبال آن می‌گردید، از شما فاصله می‌گیرد. این روند درست مثل شروع یک بازی قایم‌باشک از خودتان است و تا جایی ادامه پیدا می‌کند که چیزی را که هستید کاملاً از دست بدهید.

این اتفاق اغلب برای افراد جوان می‌افتد که می‌خواهند توجه دیگران را جلب کنند و پذیرش آن‌ها را داشته باشند اما هنوز به این رشد دست نیافته‌اند که آنان حتی بدون ستایش و پذیرش دیگران هم کامل هستند. درست مثل هالیوود که پر شده از نوجوان‌های نابالغی که ناامیدانه به دنبال تایید و تحسین دیگران هستند.

تشخیص ترس از پذیرفته نشدن گاهی بسیار سخت است زیرا که تلاش می‌کنید آن را توجیه کنید. واقعیت این است که همه‌ی ما در بهانه آوردن بسیار عالی هستیم. هر کدام از ما در آوردن دلایل بیهوده متخصصیم!

بگذارید یک مثال بیاورم: شما در یک جمع شاید با یک مسئله‌ی مهم مخالف باشید اما به جای ابراز عقیده به خودتان می‌گویید شاید بهتر است ساکت بمانم. یا اینکه آخرین لباس‌های مد را دنبال می‌کنید و برای خود دلیل می‌آورید که شما عاشق مد هستید، خیلی بهتر از این است که اعتراف کنید که مد را فقط برای پذیرش دیگران دنبال می‌کنید! مگر نه؟

مشخصات فردی با ترس از پذیرفته نشدن: بگذارید نگاهی کنیم به کسانی که ترس از پذیرفته نشدن را با خود به همراه دارند. یک فرد با این نوع ترس:

- ➔ فعالیت بدون اعتماد به نفس دارد.
- ➔ گرایش به پیروی از دیگران دارد.
- ➔ هیچگاه اول از همه وارد مکانی نمی‌شود یا حاضر به امتحان هیچ چیز جدیدی نیست.
- ➔ ترجیح می‌دهد باورهایش را برای خودش نگه دارد تا اینکه آن‌ها را بیان کند و مورد انتقاد قرار بگیرد.
- ➔ بیشتر اوقات در حالت افسردگی قرار دارد. کسی که شهامت صحبت کردن در مورد خودش و بیان خواسته‌هایش را ندارد بیشتر از دیگران افسرده می‌شود و اشتیاق زندگی را از دست می‌دهد. این فرد بیشتر شبیه یک آدم آهنی از پیش برنامه‌ریزی شده است تا شخصی با ایده‌ها، خلاقیت و اشتیاق مخصوص به خودش.



✦ درمورد شخصیتش سردرگم است. اینطور آدمها از یک بحران ساده و یک دلیل پیش پا افتاده به راحتی عصبانی می‌شوند.



✦ برای خود ارزش کمی قائل است و به خودش احترام نمی‌گذارد. کسی که دائماً برای فکر دیگران اهمیت قائل باشد و به آنها فکر کند به این معنی است که به خودش فکر نمی‌کند و به همین دلیل است که برای عقاید دیگران ارزش بیش از حدی تلف می‌کند. اما چطور باید این ترس را از بین برد؟ فقط کافی است یادتان باشد که قرار نیست همه شما را دوست داشته باشند! هر کسی در دنیا فکر می‌کند حق با خودش است. این، تنها وقتی اهمیت پیدا می‌کند که شما فکر می‌کنید باید اهمیت پیدا کند.

شما می‌توانید بدون تایید دیگران هم، یک زندگی پربار، شاد و موفق داشته باشید. تنها کاری که باید بکنید این است که مصداق این واقعیت را در مورد خودتان بپذیرید. پذیرش خود تنها تاییدی است که برای داشتن یک زندگی شاد نیاز دارید.

ترس از شکست: جوامع مدرن آنقدر روی موفقیت تاکید می‌کنند که تقریباً واژه‌ی شکست به یک کلمه‌ی بد تبدیل شده است. باعث شرمندگی است که چنین چیزی پیش آمده است، زیرا شکست یکی از خصوصیات بارز در موفق‌ترین انسان‌های دنیاست.



شکست شاید مانند قرص تلخی باشد که شما مجبورید آن را فرو بدهید اما موفق‌ترین افراد به شما خواهند گفت که چیزهایی که از شکست‌هایشان یاد گرفتند خیلی بیشتر از چیزهایی بوده که از پیروزی‌هایشان آموخته‌اند.



تنها شکستی که به نظرتان سخت می‌آید، آخرین شکست شما است! آیا به آن اجازه می‌دهید یک اتفاق، شما را پایین بکشد؟ یا نه! می‌خواهید خود را بالا بکشید، عزمتان را جذب کنید و ادامه دهید. شما می‌توانید هیچ‌کاری انجام ندهید و بگذارید که شکست از شما یک تعریف بسازد یا می‌توانید بلند شوید و از یک پل یادگیری به اسم شکست رد شوید و خودتان، خود را در اراده‌تان تعریف کنید.



انتخاب کنید: در گذشته زندگی می‌کنید. دوئل با شکست. یا در زمان حال زندگی می‌کنید و از شکست‌ها به عنوان ابزاری برای موفقیت‌هاتان استفاده می‌کنید.

می‌دانید شکست واقعی چیست؟ تنها شکست واقعی این است که از امتحان و تجربه کردن هرچیزی که شهادت لازم دارد امتناع کنید فقط به خاطر اینکه از شکست دوباره می‌ترسید. یک شکست فقط وقتی شما را تعریف می‌کند که شما به آن اجازه‌ی این کار را بدهید. این جمله را از ویلیام شکسپیر به یاد داشته باشید که:

**افرادی که از شکست می‌ترسند هزار بار
می‌میرند اما افراد با شهادت فقط یک بار
می‌میرند.**



ترس از شکست یک حس طبیعی است. پس اگر این احساس را دارید ناراحت نشوید یا فکر نکنید که انسان غیرطبیعی هستید. اگر این احساس به درستی استفاده شود، می‌تواند یک نیروی محرک عالی باشد که به شما این احساس نیاز را بدهد تا یک تلاش خوب انجام دهید و به نتایج قابل قبول یا حتی فوق‌العاده دست یابید.

اما باید بدانید که چگونه مقابله با ترس از شکست این همه تفاوت ایجاد می‌کند. اول از همه سرزنش کردن خودتان را پایان دهید! جدی می‌گویم! شما انسانید و انسان جایز الخطاست. لزومی ندارد که تمام کارهایتان ایده‌آل باشد، در واقع شما نمی‌توانید ایده‌آل باشید، و نه تنها شما، بلکه هیچ‌کس نمی‌تواند. بنابراین زندگی‌تان را بکنید! به نظر من

اینکه دست به کاری بزنیم و شکست بخوریم خیلی بهتر از این است که هیچ کاری نکنیم. اینطور نیست؟

اعتبار از آن کسی نیست که زمین خوردن یله مرد تنومند را همه جا فریاد بزند یا اینکه او را سرزنش کند و بگوید کجا می‌توانست بهتر باشد. اعتبار از آن کسی است که در میدان ایستاده است، کسی که با غبار و عرق و خون مواجه است، دلاورانه نبرد می‌کند، زمین می‌خورد اما دوباره و دوباره می‌ایستد، زیرا هیچ تلاشی بدون شکست یا نتایج زودگذر نیست، اما کسی که اشتیاق خوبی دارد، به خوبی کار می‌کند، کسی که از خودش برای یله دلیل ارزشمند مایه می‌گذارد، به خوبی می‌داند که در پایان، پیروزی از آن اوست. پس هیچ‌گاه جایش را به یله انسان سرد و ترسو نمی‌دهد که حتی فرق شکست و پیروزی را تشخیص نمی‌دهد.

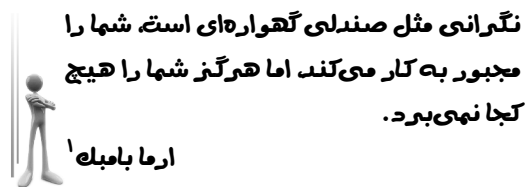


تئودور روسولت^۱

اگر این پاراگراف به شما انگیزه نمی‌دهد پس شاید معنی آن را هنوز درک نکرده‌اید. پس تا هنگامی که نیاز دارید آن را دوباره و دوباره بخوانید. وقتی که احساس ترس یا ناامیدی شما را فرا گرفته است، آن را بخوانید. این پاراگراف را ملکه‌ی ذهن خود کنید زیرا معنایی که در آن نهفته است، بی‌پایان است. این حق شماست که شهادت انجام چیزهای جدید را داشته باشد و این حق شماست که بتوانید شکست بخورید. از تمرین نهراسید، این حق ذاتی شما است.

1.Theodore Roosevelt

خیال‌بافی‌های غیرواقعی: یکی از غیرمحمتمل‌ترین و البته رایج‌ترین انگیزه‌های ترس تصورات شما است. تصورات می‌تواند آزاردهنده‌ترین سناریوهایی را که ممکن است با آن‌ها روبه‌رو شویم در ذهن ما بیاورد. مشکل اینجاست که بیشتر آنها هیچ پایه و اساسی در واقعیت ندارند و اصلا اتفاق نخواهند افتاد.



شما چند بار به خاطر اتفاق‌هایی که هرگز رخ نداده‌اند، حرص و جوش خورده‌اید؟ اگر جواب می‌دهید زیاد، پس بهتر است بدانید که نگرانی‌های عمیق در انتظارات منفی ریشه دارند. سوال این است که چرا شما انتظارات منفی دارید و این انتظارات از کجا می‌آیند؟ بگذارید سوال دیگری از شما بپرسم:

شانس جایی است که همیشه بوده است. شاید شما ندانید از کجا آمده است اما آیا شما شانس دارید؟

این سوالیست که باید جواب بدهید، می‌دانم جواب شما همیشه نه است! همین انتظارات منفی است که نمی‌گذارد شانس به شما رو بیاورد و شاید هیچ‌وقت نیاورده است. به هر حال، شما هنوز باور دارید که آدم بدشانشی هستید، فقط به خاطر اینکه ترس‌های قدیمی همیشه تازه

1. Erma Bombeck

می‌شوند و هر بار که (در پیش‌آمدهای جدید) به ملاقات ما می‌آیند، تغییر
قیافه می‌دهند!

هر چقدر به ترس بیشتر میدان بدهید، چه ترس واقعی و چه ناشی از
تصورات شما، بیشترین تاثیری که می‌گذارد، روی تصمیمات و
فعالیت‌های خودتان است. اگر از صحت تصمیمات خود پشتیبانی
نکنید، می‌بینید که آنها به طرز نادرستی تحت تاثیر ترس، منفی‌نگری و
داده‌های نادرست قرار می‌گیرند.

مطمئنم شما به حد کافی باهوش هستید و قدرت تشخیص این را
دارید که تصمیمی که زیر فشار ترس، منفی‌گرایی و داده‌های نادرست گرفته
شده است، بسیار متفاوت است از تصمیمی که بر پایه‌ی واقعیت و رو
راستی با خودتان گرفته‌اید.

پس شما احتیاج دارید که ترس‌ها را وقتی که توسط منفی‌نگری‌هایتان
درحال رخنه کردن در ذهنتان هستند، بشناسید و این نگرانی‌های غیرواقعی
را با افکار مثبتی که شما را قادر به بهترین تصمیم‌گیری‌ها می‌کنند و
جریان فعالیت‌های شما را سرعت می‌بخشند، جایگزین کنید.

سوال اینجاست که چگونه به مبارزه‌ی این ترس‌ها برویم و اعتمادبه‌نفس
خود را افزایش دهیم. در ادامه شما را با چند راهکار آشنا می‌کنم.



چگونه اعتماد به نفس را افزایش دهیم

خوب، تا اینجا دیدیم که چرا اعتماد به نفس بعضی از ما پایین است و اینکه نشانه‌های آن چیست. اما چگونه با ترس‌هایمان مبارزه کنیم و اعتماد به نفس خود را افزایش دهیم؟



در ادامه چندین روش کاربردی را برای افزایش اعتماد به نفس پیشنهاد کرده‌ام. بعضی از گزینه‌ها مثل فرستادن پیامی به مغز است در حالی که بقیه فرستادن پیام به دنیای خارج و به دیگران است. در واقع اگر دیگران ببینند که شما اعتماد به نفس بیشتری دارید با شما مطابق همان رفتار می‌کنند، طبق آن رفتار اعتماد به نفستان زیاد می‌شود و این چرخه‌ی فوق العاده ادامه پیدا می‌کند. اینطور بگویم که می‌توان به داشتن اعتماد به نفس وانمود کرد و توسط این وانمود کردن، به آن دست یافت. شاید برایتان عجیب باشد اما جواب می‌دهد! و اما گزینه‌های پیشنهادی من برای بالا بردن اعتماد به نفس شما:

۱. بر قدرت خود تاکید کنید.

بر روی کارهایی که خوب انجام می‌دهید تمرکز کنید و آنها را انجام دهید. خود را به خاطر پیگیری آن تشویق کنید، همچنین به خاطر موفقیتتان.

با تمرکز روی توانایی‌ها و پیروزی‌هاتان - هرچقدر کوچک یا بزرگ - کم‌کم به‌طور طبیعی به اعتمادبه‌نفس نزدیک می‌شوید زیرا به چشم خود، شاهد موفقیت‌ها و دست‌آورد‌های بیشتر و شکست‌ها و تردیدهای کمتر هستید.

۲. خودپنداری‌های منفی‌تان را به مثبت تبدیل کنید.

برای افزایش خودباوریتان، باید ادبیاتی را که با آن در مورد خودتان فکر می‌کنید عوض کنید. مطالعات نشان داده است فکری که به آنها معتادیم، برای مغز ما مسیرهای عصبی جدید می‌سازند. در پروسه‌ای که شما قصد دارید الگوهای افکار منفی را با نوع مثبت آن جایگزین کنید، در واقع دارید یک مسیر عصبی برای یک جریان مثبت می‌سازید؛ و به مرور زمان مسیرهای عصبی پیشین از مغز شما قطع می‌شوند. این روند به شبکه‌های عصبی مغز اجازه می‌دهند که دوباره خود را بسازند، اما این بار سودمندتر از پیش، و با نابود کردن جریان منفی فکرها در سر شما!



۳. هنر ارزیابی از خود را داشته باشید و تمرین کنید.

در ارزیابی خود فردی شایسته شوید و با این پروسه که دارید یک فرد جدید می‌شوید احساس راحتی کنید. برای اینکه بتوانید انسان با اعتمادبه‌نفسی باشید، باید خود را از بردگی قضاوت دیگران رها کنید و

خودتان، خود را ارزیابی کنید با معیارهای خودتان! به یاد داشته باشید تنها باور خودتان است که مهم است.



**شما کسی که دیگران فکر می‌کنند یا
می‌گویند نیستید، شما کسی هستید که
خودتان فکر می‌کنید.**

دقت کنید: من نگفتم شما کسی هستید که فکر می‌کنید هستید، گفتم که شما نهایتاً کسی خواهید شد که فکر می‌کنید. و این عبارت به خاطر این است که زندگی، شما جهتی را در پیش می‌گیرد که افکارتان مدت زمان بیشتری و با قدرت بیشتری بر آن تمرکز داشته است. خواه جهت‌گیری اشتباهی در مورد خودتان داشته باشید یا نه.

۴. ریسک‌های منطقی و حساب شده انجام دهید.

وقتی که تجربه‌های خود را به عنوان ابزاری برای یادگیری قبول می‌کنید، بسیار بهتر است تا اینکه به آنها به دید مبارزه‌ای برای برد و باخت نگاه کنید. در این موقعیت است که موقعیت‌های جدیدی برای شما به وجود می‌آید که می‌تواند اعتماد به نفس گم‌شده‌ی شما را بازیابد. راستش، من عقیده دارم هر کسی اعتماد به نفس دارد، فقط گاهی اوقات زیر اعماق ترس، منفی‌گرایی، انتقاد و دودلی گم می‌شود و کمی پیدا کردنش سخت است! فقط همین است! مطمئن باشید!

۵. حالت بدن تمام قصه‌ی شما را می‌گوید.

اعتماد به نفس یا کمبود آن همیشه از حالت بدن شما قابل تشخیص است. چیزی که افراد کمی می‌دانند این است که حالت بدن می‌تواند اعتماد به نفس شما را تحت تاثیر قرار دهد. باور نمی‌کنید؟
به آسانی آن را ثابت می‌کنم:

وقتی که احساس نرمالی دارید (نه غمگین یا شاد) یک پیاده‌روی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای داشته باشید. با قامتی صاف و قدم‌های بلند، با انرژی راه بروید و دست‌هایتان را طوری حرکت دهید انگار فرد مشهوری هستید، سرتان را بالا نگه دارید و هرگاه عابری دیدید، به چشمانش نگاه کنید و لبخند بزنید. اگر جایی که قدم می‌زنید افراد زیادی وجود ندارند، به زیبایی طبیعت (گل‌ها، درختان و غیره) و چیزهای جالب نگاه کنید. برای هر مورد جالبی که پیش‌رویتان می‌بینید، لبخند بزنید. در پایان این پیاده‌روی نیم‌ساعته، احساسات خود را بررسی کنید. احساسات عالی نشده است؟ آیا احساس نمی‌کنید با خودتان آشتی کرده‌اید؟ می‌دانم جوابتان مثبت است. باید همین‌طور باشد - حالت بدن شما برای مغزتان این پیغام را فرستاده است.

حال بیایید حالتی متفاوت را در نظر بگیریم.

سناریوی دوم: اگر شما آهسته راه بروید، پاهایتان را روی زمین بکشید، سرتان را پایین بیندازید و دست‌هایتان را در جیب‌تان بگذارید، اگر به اطراف نگاه نکنید و زیبایی آن را نبینید یا از وجود دیگران آگاهی پیدا نکنید و با لبخندتان به آن‌ها احساس ارزش ندهید، متأسفانه بعد از پیاده روی، احساس کاملاً متفاوتی از پیاده‌روی قبلی خواهید داشت.

من پیاده‌روی اول را پیاده‌روی اعتماد به نفس نامیده‌ام زیرا احساس بیشتری از ارزش به ما می‌دهد. پس پیاده‌روی همراه با اعتماد به نفس را تمرین کنید و آن را مثل عادت به خاطر بسپارید. حالت بدن شما به مغزتان دستور می‌دهد که چگونه احساس کنید و مغز برای احساساتان پیام می‌فرستد. احساسات شما کمی دیرتر یا زودتر پیام را دریافت می‌کند و آنجاست که شما شروع به احساس اعتماد به نفس شگفت‌انگیزی خواهید کرد.

۶. به پیاده‌روی اعتماد به نفستان سرعت را بیفزایید.

یک نظرسنجی در میان مردم نشان داده است که کسانی که سریع‌تر راه می‌روند به‌عنوان افراد مهم شناخته می‌شوند و این حس را به دیگران می‌دهند که سرشان شلوغ است و درگیر مسائل بسیار مهمی هستند. از سوی دیگر، راه رفتن بدون هدف و بسیار آهسته می‌تواند یک سیگنال ناآشکار از کمبود اعتماد به نفس باشد.

همه چیز در مورد تغییر تصویری است که شما به دیگران القا می‌کنید. زیرا اگر دیگران شما را مثل یک انسان دارای اعتماد به نفس و مشغله‌دار ببینند، رفتارشان با شما با اهمیت‌تر می‌شود که این روند موجب پیشرفت سریع در افزایش اعتماد به نفس شما می‌شود.

اما یادتان باشد به طور غیرطبیعی سریع راه نروید. سرعت زیاد از حد نتیجه‌ی معکوس دارد. اگر در نهایت به نفس نفس افتادید و احساس خستگی کردید بدانید که زیاده‌روی کرده‌اید. فقط مهم این است که کمی قدرت به گام‌هایتان اضافه کنید.

۷. کمی ورزش کنید!

هر روز به پیاده‌روی بروید، یا شنا و دوچرخه‌سواری... می‌توانید کلاس‌های ورزشی ثبت‌نام کنید. مهم نیست که چگونه می‌خواهید ورزش کنید. فقط هر چه سریعتر کاری انجام دهید.



جالب است بدانید کسانی که اعتمادبه‌نفس ندارند گرایش بیشتری به تنبل بودن دارند! افراد فعال زمان کمتر و همچنین تمایل کمتری دارند به اینکه جایی بنشینند و در عین حال نگران کارهای عقب‌افتاده‌ی خود باشند. فعال باشید و مطمئن باشید که فعالیت پیام‌های جدیدی به درون شما می‌فرستد.

اما اگر پیاده‌روی را به عنوان ورزش خود انتخاب می‌کنید. این گزینه‌ها را به آن بیفزایید تا بتوانید هر چه سریعتر اعتمادبه‌نفس خود را افزایش دهید:

سریع‌تر: راه رفتن سریع‌تر مزایای پیاده‌روی را افزایش می‌دهد، وقتی پیاده‌روی اعتمادبه‌نفس را انجام می‌دهید باید ۱۰ تا ۲۰ درصد سریعتر از نرمال حرکت کنید، اما پیاده‌روی که به‌عنوان ورزش خود انتخاب می‌کنید باید ۲۵ تا ۵۰ درصد سریعتر از نرمال باشد و قدم‌هایتان کشیده باشد اما احساس راحتی را از شما نگیرد. اگر زمان زیادی است که ورزش نکرده‌اید شاید باید یک دوره‌ی زمانی برای آماده‌سازی داشته باشید و بسته به سن و

موقعیتتان لازم باشد که با یک پزشک ورزشی مشورتی داشته باشید تا شما را در یک برنامه‌ی ورزشی قرار دهد.

به بالا نگاه کنید: وقتی که پیاده‌روی می‌کنید نباید به زمین خیره شوید مگر اینکه جاهای خطرناک پا بگذارید، مثل قدم برداشتن در زمین‌هایی که در آن سنگریزه وجود دارد یا جایی که حیوانات کوچک وجود دارد. سرتان را بالا نگهدارید و حس کنید دنیا را فتح کرده‌اید! این کار برایتان شانس‌ی ایجاد می‌کند که با دیگران ارتباط چشمی داشته باشید. واقعیت این است که این روش، یک شیوه‌ی غیرلفظی برای ایجاد اعتمادبه‌نفس است.

به حرکت دستانتان توجه کنید: هنگام راه رفتن، حرکت دست‌ها نباید محدود یا بیش از حد باشد. محدود کردن حرکت دست‌ها موجب می‌شود انسان سختگیر و نامطمئن به نظر برسد و حرکت بیش از حد آنها به نظر خنده‌دار می‌آید.

راه رفتن به تنهایی احتیاج زیادی به تمرکز ندارد؛ اما پیاده‌روی اعتمادبه‌نفس به تمرین و تخصصی احتیاج دارد که در طبیعت شما نیست. پیاده‌روی می‌تواند مزیت‌های زیادی را در سطوح مختلف برای شما به ارمغان بیاورد، همانطور که گفتم مثل افزایش اعتمادبه‌نفس!



۸. چشم‌ها همیشه اولین چیزی است که در چهره‌ی شخصی توجه ما را جلب می‌کند.

می‌توان گفت چشم‌ها پنجره‌ای به روح انسان‌ها است، اما آنها همچنین می‌توانند بود یا نبود اعتمادبه‌نفس را به خوبی آشکار کنند.

افراد با اعتمادبه‌نفس بالا، معمولاً هنگام صحبت رابطه‌ی چشمی خوبی با دیگران برقرار می‌کنند و آن را نگه می‌دارند، در حالی که افرادی که اعتمادبه‌نفس ندارند سعی می‌کنند در چشم دیگران نگاه نکنند.

رابطه‌ی چشمی یک قسمت طبیعی و مهم در بیان شما است. چشم‌ها می‌توانند برخی اوقات حرف‌هایی را بگویند که واژه‌ها از انتقال آن ناتوانند. داشتن رابطه‌ی چشمی با دیگران را، هنگام صحبت کردن تمرین کنید، این یک نشانه از احترام است و به دیگران نشان می‌دهد که صادقانه به صحبت‌های آنها توجه می‌کنید.

به علاوه رابطه‌ی چشمی اعتمادبه‌نفس‌تان را به دیگران نشان می‌دهد، همزمان با این که آن را از درون شما، بنا می‌کند. وقتی بتوانید در حال صحبت کردن به چشمان کسی نگاه کنید، احساس برابری با او شما را در بر می‌گیرد.

۹. پیچ درونیتان را کنترل کنید.

این صدا یک عنصر بسیار سودمند و سخاوتمند به طرف ما است. اما گاهی تبدیل به یک انتقادگر می‌شود که در مورد ما قضاوت می‌کند و امیدمان را می‌گیرد.

کسانی که کمبود اعتمادبه‌نفس دارند به این گرایش دارند که این قضاوت‌ها و داوری‌ها را از انتقادگر درونیشان، باور کنند و به جای اینکه در

مورد آنها فکر کنند، فقط آنها را می‌پذیرند. به جای اینکه در مورد درستی آنها از خود بپرسند، به آنها ایمان می‌آورند. به جای آنکه افسار دیالوگ درونی خود را در دست بگیرند، گوش به فرمان آنها می‌شوند.

**انتقادگر درونی شما بیشتر شبیه یک
کودک باهوش و وراج است که در مورد هر
آنچه که فکر می‌کند به زبان می‌آورد
خوب یا بد!**



انتقادگر درونی شما مثل کودکی است که باید آموزش ببیند. شما باید فرمانروای او باشید نه او فرمانروای شما! چند پیشنهاد برایتان دارم که بتوانید افسار انتقادگر درونی‌تان را به دست بگیرید و به جای اینکه شما از او حرف شنوی داشته باشید، او از شما حرف شنوی داشته باشد:

به صدای درونیتان گوش کنید: این گام، اولین گام برای استفاده‌ی درست از پیچ‌پیچ درون شما است. به جای اینکه فقط هرچه را که می‌گویید بپذیرید، به صدایش دقت کنید و ببینید چه می‌گوید، افکارتان را تشخیص دهید: بعد از اینکه جهت‌گیری صدای درونیتان را مشخص کردید، وقت آن است که تعیین کنید طبیعت و کاراکتری که این افکار به شما می‌دهند، چیست. در کل آنها در مورد شما چه می‌گویند؟ و به وسیله‌ی آنها چه دیدی از خودتان پیدا می‌کنید؟

اگر پیامی که دریافت می‌کنید مخرب است، از خودتان بپرسید آیا راهی هست که از این پیام مزایایی را دریافت کنید. بپرسید آیا پیامی که هم‌اکنون دریافت کردید یک پیام جدید است یا همان دروغ‌های کهنه‌ای است که زندگی شما را دست‌آویز خود می‌کند؟

قبلاً به این نوع افکار چگونه پاسخ می‌دادید؟ این افکار این همه سال، در وجود شما چه تزریق کرده است؟ آیا به شما کمک کرده تا اعتمادبه‌نفس خود را بسازید؟

دیالوگ‌هایتان را کنترل کنید: بسیار مهم است که دیالوگ درونیتان را کنترل کنید به جای اینکه او، شما را کنترل کند. می‌توانید به افکارتان در هر مسیری که می‌خواهید، جهت‌دهی کنید؛ فقط باید انتخاب کنید. این افکار منفی را که موجب خرد شدن و کمبود اعتمادبه‌نفس شما می‌شود با نوع مثبت جایگزین کنید. توجه داشته باشید وقتی در حال تلاش برای کنترل دیالوگ درونیتان هستید، الگوهای فکری قدیمی دوباره و دوباره سعی می‌کنند بیرون بیایند. اما وقتی به جهت‌گیری جدیدی که انتخاب کرده‌اید ادامه دهید، افکاری که به وجود آنها عادت کرده‌اید کم‌کم ضعیف می‌شوند. تلاش کنید که مثبت باشید: مثبت فکر کردن و دید مثبت به زندگی داشتن راهیست برای ساختن اعتمادبه‌نفس. وقتی که می‌افتید، صدای درونیتان باید بگوید «بلند شو! تو می‌توانی»... نه اینکه بگوید: «چقدر بی‌عرضه‌ای، همان پایین بمان و بیشتر درد بکش! حقت همین است.»

مبارزه با صدای درونی وظیفه‌ی دشواری است. یک شخص مثبت با سخت‌کوشی بر افکار منفی‌اش پیروز شده و با جایگزینی آنها با افکار مثبت به اعتمادبه‌نفس رسیده است و در مقابل صدای درونی منفی‌اش ضعیف عمل نکرده است.

بگذارید به شما نشان بدهم که پیچ منفی تا چه حد می‌تواند روی رفتارتان تاثیر بگذارد. فرض کنید می‌خواهید با کسی دوست شوید، وقتی که دارید به طرف او می‌روید ناگهان افکار منفی شما به شما یادآور می‌شوند

آخرین باری که تلاش کردید با کسی دوست شوید به نحو بدی شما را رد کرده است و احساس بدی داشته‌اید. با این استنتاج شما باید دوستی با دیگران را فراموش کرده و تنها باشید. چرا؟ زیرا اینگونه احساس امنیت می‌کنید و نمی‌خواهید که هیچ ریسکی را برای صدمه دیدن بپذیرید.

شما باید بتوانید علیه افکار منفی پاسخ دهید: «نه! این بار متفاوت است و این فرد، فرد بهتریست». ... یا یک همچنین چیزی. این نوع مکالمه، چالش دوباره‌ی انتقادگر درونی شما را برای برگشت به مسیر بی‌سرانجام قبلی به پایان می‌رساند.

به جای بحث با خودتان، شیوه‌ی صحبتتان را با خود عوض کنید و از نو شروع کنید. با قدرت بگویید: «آن پیشامدها از آن گذشته است، من در زمان حال! بزرگتر شدم و عاقل‌تر؛ می‌دانم که آخرین تجربه‌ی پذیرفته نشدنم به معنای این نیست که بار دیگر پذیرفته نمی‌شوم، اما حتی اگر دوباره اتفاق بیفتد می‌توانم بر آن پیروز شوم. قبلاً از همچنین تجربه‌ای نجات پیدا کردم و در آینده هم دوباره آن را فراموش خواهم کرد. من فرمانروای زندگی خود هستم و انتخاب می‌کنم که برای دوستی باید به سمت آن فرد بروم نه افکارم!»

این تفاوت بزرگی است! نظر شما چیست؟ این حرکت موجب می‌شود انتقادگر درونی شما، وقتی که تصمیمی می‌گیرید، جلوی شما را نگیرد و بتوانید روی خواسته‌هایتان متمرکز شوید.

اعتماد به نفس مثل عینک است، داشتن

عینک با شماره‌ی درست به شما اجازه

می‌دهد که زیبایی‌ها را بهتری و کامل‌تری

ببینید و از آنها لذت ببرید.



اگر درست به زندگی نگاه کنید، می‌بینید که همه چیز بسته به باورهای ماست. کسی که از دریچه‌ی نابودگر منفی‌گرایی به زندگی نگاه می‌کند، هرگز به طور کامل از آن لذت نخواهد برد.



۱۰. نگرش خود را کنترل کنید.

چیزهای زیادی وجود دارد که می‌تواند اتفاق بیفتد و شما توانایی کنترل آن را ندارید. اما یک چیز هست که می‌توانید آن را کنترل کنید: نگرشتان! اگر بخواهم در این باره بیشتر توضیح دهم، داستانی قدیمی در مورد یک نگهبان را بازگو خواهم کرد. در قرون وسطی وقتی که دور دهکده‌ها دیوار کشیده شده بود، وظیفه‌ی نگهبانان این بود که دروازه‌ی دهکده را کنترل کنند و ورود مسافران را به دهکده تایید یا رد کنند.

روزی مسافری برای ورود به نگهبانی سالمند و عاقل برخورد کرد و به او گفت: «من به دنبال جایی مناسب برای اقامت هستم، لطفاً به من بگو مردم این دهکده چگونه هستند!»

نگهبان سوال او را با پرسش دیگری پاسخ داد: «دوست من! به من بگو مردم دهکده‌ای که از آنجا آمده‌ای چگونه بودند؟»

مسافر جواب داد: «آنها بسیار گستاخ و نامهربان بودند و به هیچ عنوان به کسی کمک نمی‌کردند. جای خیلی بدی بود، امیدوارم هرگز دوباره در همچین دهکده‌ای گیر نیفتم.»

نگهبان گفت: «جالب است، جملاتی که تو گفتی دقیقاً همان جملاتی است که من برای مردم این دهکده استفاده می‌کنم. تو باید عاقل باشی و به دهکده‌ی بعدی بروی، مبادا اینجا بمانی، زیرا به همان بدبختی دچار می‌شوی که در سکونت قبلی داشتی.» مسافر با این حرف برگشت تا به دهکده‌ی بعدی برود.

بعد از مدتی مسافر دیگری از راه رسید و از نگهبان پرسید: «خدا را شکر. نگهبان! مردمی که اینجا زندگی می‌کنند چگونه مردمی هستند؟»
نگهبان از او هم همین را پرسید: «در دهکده‌ای که قبلاً زندگی می‌کردی مردم چگونه بودند؟»

مسافر جواب داد: «آنها آدم‌های فوق‌العاده‌ای بودند. مهربان و صمیمی بودند، و وقتی به کمک آنها احتیاج داشتی به تو کمک می‌کردند. من آنجا دوستان بسیاری پیدا کردم.»

نگهبان گفت: «بسیار عالی است، این دقیقاً همان جملاتی است که من برای توصیف مردم اینجا می‌خواستم به تو بگویم. لطفاً به دهکده‌ی ما بیا و با ما زندگی کن.»

اما چرا نگهبان این دو جواب متفاوت را به دو مسافر گفت، زیرا او می‌دانست چیزهایی که مردم در دیگران می‌بینند دقیقاً همان صفاتی است که درون خود آنهاست. او می‌دانست که اولین مسافر بینش ضعیفش را به دهکده خواهد آورد و برای ساکنان آنجا محیط را بد می‌کند، بنابراین او را رد کرد؛ همچنین می‌دانست که مسافر دوم برای دهکده شادی را به ارمغان می‌آورد، بنابراین مشتاق بود که او به ساکنان دهکده بپیوندد.

می‌دانید چه می‌خواهم بگویم؟



شما نگرهبان بینش خود هستید.

شما می‌توانید افکار تاریک، بدبینی و نگرش شکست را انتخاب کنید و روزتان را نابود کنید؛ یا می‌توانید نگرش توانمند خوشبینی و امیدواری را برای خلق شادی و احتمالات شگفت‌انگیز برای خودتان داشته باشید. پس عاقلانه و به خوبی نگرشتان را انتخاب کنید و برای خودتان تعریف کنید می‌خواهید چه کسی باشید.

۱۱. اهدافتان را برای یک پیشرفت تعیین کنید.

جک را تصور کنید: ساعت زنگ می‌خورد و برنامه‌ی صبحگاهی شروع می‌شود. دوش می‌گیرد، لباس می‌پوشد، صبحانه می‌خورد و کیفش را برمی‌دارد. طبق معمول از همسرش خداحافظی می‌کند و او درحالی که صبحانه‌ی دختر کوچکش را آماده می‌کند، پاسخش را می‌دهد.



در به‌طرف محل کار رانندگی می‌کند و تنها به اطراف توجه می‌کند. دقیقاً همین مسیر بیشتر اوقات طی می‌شود. مسیر عادی است و هیچ رویداد مهمی در آن نیست، رادیو روشن است و موزیکی پخش می‌کند که شاید جک هیچ علاقه‌ای به آن ندارد.

وقتی به محل کار می‌رسد، ایمیلش را چک می‌کند و برای خودش
فنجانی قهوه می‌ریزد. کار به پایان می‌رسد، زمان خوردن ناهار فرا می‌رسد و
کار جک تا عصر به منوال همیشگی ادامه پیدا می‌کند.
جک وقتی به طرف خانه در حال رانندگی است به این می‌اندیشد که
برای اینکه کمی پول پس‌انداز کند، یک تجارت کوچک در چند سال آینده
داشته باشد. این همان ایده‌ای است که چند سال است به آن فکر می‌کند.
وقتی به خانه می‌رسد به همسرش سلام می‌کند، گپ کوتاهی با دختر
کوچکش می‌زند و جلوی تلویزیون لم می‌دهد.



بعد از چند ساعت به رختخواب می‌رود و فردا دوباره همین سناریو تکرار
می‌شود. روزهای بدون اشتیاق و معمولی پشت سرهم رد می‌شود تا وقتی که
جک می‌بیند که آرزوهایش به آرامی رو به فراموشی هستند.
متاسفانه برای بسیاری از مردم این، دقیقاً همان چیزی است که اتفاق
می‌افتد. آنها همین حقیقت خسته‌کننده را بارها و بارها تکرار می‌کنند زیرا
هیچ‌کاری برای تغییر حقیقت وجودیشان انجام نمی‌دهند.



**وقتی هر روز یک مسیر را طی کنید
نمی‌توانید انتظار داشته باشید به جای
متفاوتی برسید!**

نباید اینطور باشد. پس شروع کنید به تعیین اهداف با یک خط زمانی. اهدافتان را با مدت باهوش^۱ تعیین کنید. مدت باهوش برای تعیین اهداف مدت زیادی است که استفاده می‌شود و تاثیرگذاری آن توسط افراد مختلفی تایید شده است. حروف واژه‌ی باهوش (SMART) از کلمات زیر ساخته شده است: ویژه^۲، قابل اندازه‌گیری^۳، قابل دستیابی^۴، واقع‌گرایانه^۵، دارای محدودیت زمانی^۶

اجازه بدهید به هر کدام از این خصوصیات نگاهی بیندازیم: **ویژه:** هدفی که تعیین می‌کنید باید تا حد ممکن دقیق باشد. هر چقدر هدفتان دقیق‌تر باشد، بهتر می‌توانید موفقیت را به تصویر بکشید. هر چقدر بیشتر درمورد هدفتان بدانید، باور شما برای رسیدن به آن بیشتر خواهد شد. هدفتان را تا جایی که می‌توانید جزیی کنید. **قابل اندازه‌گیری:** هدف شما باید طوری طراحی شده باشد که بتوانید پیشرفتتان را اندازه‌گیری کنید و محک بزنید. برای مثال کسی که قصد دارد لاغر شود هدفی تعیین کند که طی ۹۰ روز ۲۵ پوند وزن کم کند نه اینکه فقط بگوید طی ۹۰ روز می‌خواهم لاغر شوم. یا یک نویسنده هدفش را اینگونه تعیین کند که روزی ۱۰ صفحه بنویسد. یک هدف قابل اندازه‌گیری هدفی است که سیستم بازخورد دارد و بنابراین شما می‌توانید پیشرفتتان را بسنجید.

-
1. SMART method
 2. Specific
 3. Measurable
 4. Attainable
 5. Realistic
 6. Time-bound

قابل دستیابی: هدف قابل دستیابی اینطور تعریف می‌شود که در صورت تلاش، بتوانید به آن دست یابید. مثلاً بهترین نوازنده‌ی گیتار شدن طی چهار هفته قابل دستیابی نیست اما هدفی مثل یاد گرفتن اولیه‌ی نواختن گیتار قابل دستیابی است. در واقع یاد گرفتن مهارتی است که به خود شما بستگی دارد و یک هدف قابل دستیابی است. بهترین بودن یک مفهوم ذهنی است و قابل دستیابی نیست. در واقع می‌خواهم بگویم که هدفتان را به طور کیفی تعیین نکنید.

واقع‌گرایانه: آیا هدف شما منطقی است؟ به مریخ رفتن و برگشتن طی ۲۰ روز یک هدف است، اما آیا با امکاناتی که در اختیار دارید، این هدف واقع‌گرایانه است؟ قسمتی از واقع‌گرایی برای اهدافتان در این نهفته است که آیا مشتاق هستید به اندازه‌ی کافی برای رسیدن به اهدافتان تلاش کنید - یا اگر نیستید، پس هدفتان واقع‌گرایانه نیست. هدف شما هنوز برای دستیابی واقع‌گرایانه است، اما اگر هنوز مهارت کافی، منابع کافی یا اشتیاق کافی را برای رسیدن به هدفتان ندارید، پس هدف شما با این میزان تلاش، غیر واقعی است.

دارای محدودیت زمانی: شاید این فاکتور، مهمترین باشد. هدف شما برای اینکه واقعا یک هدف باشد باید زمانبندی شده باشد وگرنه فقط یک آرزو خواهد بود. زمانبندی به شما کمک می‌کند که تلاش برای دستیابی به هدفتان را پشت گوش نیندازید.

محدودیت زمانی به شما کمک می‌کند که اهدافتان را به گام‌های قابل دستیابی کوچک تقسیم کنید و بتوانید پیشرفتتان را هر روز تماشا کنید. برای مثال، هدف کلی شما این است که در طی ۱۰ هفته ۲۰ پوند وزن کم کنید؛ با این وصف شما باید در هر هفته دو پوند وزن کم کنید. پس اولین گام هدف شما کم کردن ۲ پوند در طی هفته‌ی اخیر خواهد بود و به همین ترتیب می‌توانید به هدف بلندمدت خود دست یابید.

تلقین و تصویرسازی

مردم از تمام مسیرهای زندگی برای پرورش خودشان از تلقین استفاده می‌کنند. ورزشکاران، بازرگانان، دانش‌آموزان، نویسندگان، کارگرهای ساختمانی...

چرا؟ چون تلقین جواب می‌دهد و می‌تواند به عنوان یک یادآوری برای اهداف شما بکار برود، می‌تواند تعهدتان را قوی‌تر کنند و به کمک کنند تا اولویت‌هایتان را نگاه دارید. همچنین کمک می‌کنند که باورهایتان را آنطور که می‌خواهید گسترش دهید و تعهدتان را به آنها جدی بگیرید. همانطور که تقلین می‌تواند تعابیر مختلفی داشته باشد اما چیزی که مدنظر من است این است: تقلین، تکرار یک باور مثبت برای آموزش ذهن خود آگاه و ناخود آگاه برای یک طرز تفکر جدید است.

وقتی از تلقین استفاده می‌کنید باید به زمان حال باشد، باید به صورت مثبت گفته شود و هر چقدر که ممکن است نشان دهد که شما چگونه می‌خواهید از دروغ‌های واضحی که انتقادگر درونیتان می‌خواهد با شما سر آنها دعوا کند، رها شوید.

مثلاً شاید شما ۲۰ پوند اضافه وزن داشته باشید و می‌خواهید لاغرتر شوید. اینکه تکرار کنید من لاغر هستم یا اینکه من چاق نیستم خیلی کمتر اثرگذار است از اینکه به خودتان بگویید من به آرامی در حال وزن کم کردن هستم و هر هفته به وزن ایده‌آلم نزدیک‌تر می‌شوم.

آیا فقط تکرار یک تلقین اثر دارد یا ندارد؟ بعضی‌ها اعتقاد دارند که اگر آن را باور کنید و باورتان را احساس کنید البته که اثر دارد. من معتقدم تلقین راهیست که طرز تفکر شما را از آن تفکری که باعث شده شما ۲۰ پوند اضافه وزن پیدا کنید - یا هر چیز دیگر - تغییر دهد و آن تفکر را نابود کند.

وقتی یک تلقین شروع به نفوذ در فکر شما می‌شود، رفتار شما در جهت تلقینتان تغییر می‌یابد. مثلاً شما بدون اینکه خودتان را مجبور کنید، شروع به خوردن یک لیوان آب قبل از غذا بکنید تا زیاد غذا نخورید. شاید دیگر دسر نخورید یا وعده‌های میانی پرکالری را حذف کنید یا فعال‌تر شوید و بیشتر کالری بسوزانید.



تلقین با همگام کردن ذهن ناخودآگاه و خودآگاه شما طوری جواب می‌دهد که هر دو در رسیدن به یک هدف به جلو حرکت کنند. این کار یک نوع خود هیپنوتیزم است که اغلب با تصویرسازی دستیابی به هدفان، ترکیب می‌شود و شامل یک تلاش موفق از گام‌های لازم برای دستیابی به هدف شما می‌شود.

متخصصین ورزشی سال‌هاست از تصویرسازی و تلقین برای ارتقاء کارایی ورزشکاران استفاده می‌کنند. ما انسان‌ها هم در برنامه‌ریزی ذهنی و دستیابی به اهدافمان بسیار ماهر هستیم و هم در برنامه‌ریزی افکار منفی و اتفاقاتی که نمی‌خواهیم برایمان بیفتد. یک نفر می‌تواند آنقدر افکار منفی را مرور کند تا آنکه مغزش به طور کامل تسلیم آنها شود.

ذهن ناخودآگاه ما نمی‌تواند بین افکار منفی و مثبت تمایزی قائل شود و فقط برنامه‌ای را که مرتب برایش تکرار می‌شود، دنبال می‌کند. این دلیلی است که تا چه حد افکار بد موجب عادت‌های بدی می‌شوند که می‌تواند برای ما دست و پا گیر باشد.

منظور من این است که بگویم تلقین تا چه حد مهم است. تلقین باید با جملات مثبت گفته شود و دقیقاً همان چیزی باشد که شما آرزو دارید نه چیزی که آرزو ندارید.

اگر ما هیچ واژه‌ی مثبتی برای تلقیناتمان نداشته باشیم، ذهن همیشه در دام کلمات منفی می‌افتد. برای مثال جان که می‌خواهد اعتمادبه‌نفس بالایی داشته باشد نباید جمله‌اش این باشد: «اعتمادبه‌نفس من پایین نیست!». ذهن ناخودآگاه این جمله‌را اینطور تعبیر می‌کند که او یک فرد بدون اعتماد به نفس است. به جای آن تلقین، این جمله بسیار بهتر است: «من اعتماد به نفس بسیار بالایی دارم.»

بہتر است تلقیناتان به زمان حال باشد. شما دارید چیزی را تلقین می‌کنید که حالا می‌خواهید، نه در ناکجا آباد و در یک آینده‌ی مبہم. هر چقدر تلقینتان مثبت‌تر باشد، قدرتتان بیشتر خواهد شد. هر چه احساسات بیشتری به خرج دهید، قدرتتان بیشتر خواهد شد. هر چه از این روش بیشتر استفاده کنید، قدرتتان بیشتر خواهد شد.

تلقین را هر روز و چندبار در روز استفاده کنید. تلقین باید اولین کاری باشد که شما بعد از برخاستن از خواب انجام می‌دهید و آخرین چیزی باشد که قبل از رفتن به رختخواب انجام می‌دهید. در واقع می‌توانید با تکرار جملات تلقینی خود به خواب بروید.

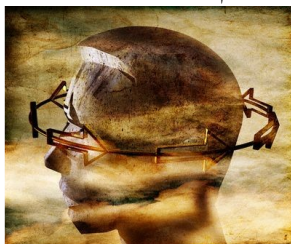
جملات تلقینی یک برنامه‌ریزی ذهنی برای موفقیت هستند. در واقع شما دارید الگوهای زیانبار فکری خود را به الگوهای مفید ذهنی تبدیل می‌کنید و ذهنتان را دوباره برنامه‌ریزی می‌کنید.

اگر بخواهم در مورد قدرت تلقین بگویم بهتر است از تجربه‌ی خودم بگویم. سی‌سال پیش دکترم به من گفت که بیماری دارم که تمام عمر با من خواهد بود. من از تلقین برای غلبه بر آن استفاده کردم. شش ماه طول کشید ولی در طی این سی سال من از آن بیماری کاملاً آزادم و از آن زمان تا به حال دوباره دچارش نشدم. این قدرت تلقین است.

نکته: ترک کردن مداوا برای بیماری به امید تلقین اصلاً کار عاقلانه‌ای نیست. منطقی باشید و موازی با بهترین مداوا از تلقین هم استفاده کنید. منظور من صرفاً یادآوری قدرت تلقین است. لطفاً برداشت اشتباه نداشته باشید!

و اما در مورد تصویرسازی. تصویرسازی به معنای دیدن آینده با جزئیات هر چه تمامتر است. تصویرسازی باید شامل تمام صحنه‌ها، مزه‌ها و بوها باشد. این کار یک دید ناگزیر به وجود می‌آورد و ذهن به آسانی آن را به عنوان واقعیت قبول می‌کند. وقتی تصویرپردازی به درستی انجام بگیرد، ذهن ناخودآگاه به طور خستگی‌ناپذیر در راستای تحقق تصویرپردازی شما فعالیت خواهد کرد.

ذهن می‌تواند یک ابزار قابل دگرگونی و توانا باشد، اما درست مثل یک تکه اسفنج باید مواظب باشید که چه ماده‌ای درون آن می‌ریزید. آخرین داستان را برای شما بازگو می‌کنم تا به اهمیت تغذیه‌ی فکر خود پی ببرید.



روزگاری مردی بود که دو خرگوش مسابقه داشت. هر تعطیلات پایان هفته این دو خرگوش را مقابل یکدیگر به مسابقه می‌گذاشت و با مردم سر آن شرطبندی می‌کرد.

یک هفته خرگوش مشکی برنده می‌شد و مردم که آن را می‌دیدند، هفته‌ی بعد روی خرگوش مشکی شرطبندی می‌کردند اما خرگوش سفید برنده می‌شد.

این وضعیت همچنان ادامه پیدا می‌کرد و مرد از یک شهر به شهر دیگر می‌رفت. مردم همیشه سر خرگوش برنده‌ی هفته‌ی قبل شرط‌بندی می‌کردند و خرگوش دیگر برنده می‌شد و مرد از این زندگی کولی‌وار پول زیادی به دست می‌آورد.

وقتی که پا به سن گذاشت و دیگر مسابقه‌ای برای خرگوش‌ها نداشت از او پرسیدند که چگونه می‌دانست که کدام خرگوش برنده خواهد شد. مرد پاسخ داد که هر هفته او برای خرگوشی که قصد داشته برنده شود، یک تغذیه‌ی مقوی و سالم در نظر می‌گرفت و خرگوش دیگر را فقط در حدی غذا می‌داد که زنده بماند. خرگوشی که خوراک بهتری داشت همیشه قویتر بود و مسابقه را برنده می‌شد.

ذهن ما درست مثل این است. اگر فکرتان را با یک رژیم ذهنی سالم تغذیه کنید، قوی‌تر و تواناتر می‌شود و اعتمادبه‌نفستان افزایش می‌یابد، اما اگر آن را با افکار بیهوده و منفی پر کنید، درجا می‌زند، ضعیف‌تر می‌شود و توانایی‌اش را از دست می‌دهد.

فکری که در سری می‌پرورانید مشخص کننده‌ی جایبسته که در زندگی به آنجا می‌رسید.



در پایان از صمیم قلب امیدوارم با خواندن این کتاب بینش باارزشی
به دست آورده باشید که به بازیابی اعتماد به نفس شما کمک کند. به یاد
داشته باشید که اگر کاری را که همیشه انجام می دادید، انجام دهید، چیزی
نصیبتان می شود که همیشه می شده است.
امیدوارم بهترین را داشته باشید.

دنيس گاسکيل

فصل دوم
۵ گام تا اعتماد به نفس

مقدمه

شما در این کتاب می‌توانید ابزارها و ایده‌های زیادی بیابید و بلافاصله از آن‌ها برای یک تغییر مسیر بزرگ در زندگی‌تان استفاده کنید. به‌زودی راه‌های جدیدی برای آغاز یک اعتمادبه‌نفس در خودتان، روابطتان، کارتان و هر حیطه‌ی دیگری از زندگیتان که نیاز به خودباوری و باور توانایی‌هایتان دارید، می‌آموزید.

نداشتن اعتماد به نفس در هر زمینه اثر زیانباری بر احساسات، انرژی و توانایی ریسک‌پذیری شما می‌گذارد. بدتر از همه، دیدتان را نسبت به خودتان تغییر می‌دهد. بدون اعتماد به نفس، شروع به باور این خواهید کرد که به‌اندازه‌ی کافی برای موفق شدن، خوب نیستید. به‌کار بستن آنچه که در این کتاب می‌خوانید، می‌تواند تمام این‌ها را تغییر دهد.



اعتماد به نفس را کجا لازم دارید؟

در چه زمینه‌ای احساس کمبود اعتماد به نفس می‌کنید؟ جواب این سوال، زمینه‌ای از کار یا موفقیتی است که شما واقعاً به آن مشتاقید، اما از این می‌ترسید که توانایی رسیدن به آن را نداشته باشید. یا اینکه به خودتان بگویید چنین چیزی برای شما غیرممکن است و شما در هر صورت، شایستگی داشتن آن را ندارید.

شاید کمبود اعتماد به نفس شما در میهمانی‌ها باشد. آیا همیشه با خودتان کلنجار می‌روید و نمی‌توانید در میهمانی‌ها، خودتان باشید؟ احساس ناآسودگی می‌کنید و مطمئن نیستید که کجا باید بروید و یا چه باید بکنید! یا شاید به‌جای این که از فرد مورد علاقه‌تان خواستگاری کنید موقع دیدن او یخ می‌زنید و فرار می‌کنید!



شاید کمبود اعتماد به نفس شما در حیطه‌ی روابط با خودتان در جنگ هستید! وقتی با دوستتان روبه‌رو می‌شوید حتی نمی‌توانید حالت رسمی‌تان را از بین ببرید. نمی‌توانید به خودتان آسان بگیرید، احساس راحتی کنید یا خودتان باشید، زیرا فکر می‌کنید اگر او بداند چه کسی هستید، از دوستی با شما صرف‌نظر خواهد کرد.

نفس شما در زمینه‌ی کاری باشد. آیا از صحبت کردن و تلفن زدن به همکارانتان یا مشتری‌های خاص ظفره می‌روید؟ آیا از صحبت در جلسات کاری یا صحبت در مورد مسائل کاری با ریاستان واهمه دارید؟ برایتان سخت است در جمع صحبت کنید؟

شاید کمبود خودباوری شما در مورد موفقیت باشد. چیزی هست که شما می‌خواهید، نیاز دارید و برای شما مهم است، اما به‌دنبال دستیابی آن نمی‌روید؟ چرا که می‌ترسید. اگر کیفیت زندگی شما کاهش یافته است، دلیل آن، این است که برای چیزی که به آن مشتاق هستید تلاش نمی‌کنید و نهایتاً زندگیتان رنج می‌کشد. حتی خودتان را به‌طور کامل دوست ندارید. با خودتان در جنگید که بتوانید خود را به‌عنوان یک فرد ارزشمند، شایسته، توانا و کسی که می‌تواند دنیا را تحت تاثیر قرار دهد، قبول کنید.



خوشبختانه، مجبور نیستید دیگر در این راه رنج بکشید. مشاوره با صدها نفر در دهه‌های گذشته مرا قانع کرده است که اعتماد به‌نفس تنها یک مهارت است که می‌تواند توسط هرکسی گسترش یابد.

اعتماد به نفس در شما وجود دارد

اعتماد به نفس چیزی نیست که از بیرون به طرف شما جاری شود. بلکه یک موقعیت درونی است، خواه شما از آن اطلاع داشته باشید یا نه، سرشار از آنید. در واقع، گذشته از آنکه شما چه کسی هستید، من تضمین می‌کنم که حداقل یک زمینه از زندگی هست که شما در آن اعتماد به نفس دارید و از آن مطمئن هستید و آن چیزی نیست به جز چیزی که در مورد آن بسیار می‌دانید، در آن اثرگذار هستید و تعیین‌کننده‌ی آنید.



شاید چیزی باشد که جامعه بسیار به آن ارزش می‌دهد مثل توانایی گفتگو با دیگران یا کسب درآمد. اینها چیزهایی بدیهی هستند اما مسائل دیگری وجود دارند که شاید اعتماد به نفس زیادی در آن حیثه داشته باشید، اما به آن ارزش نمی‌دهید و آن را نمی‌بینید. دقیقه‌ای وقت بگذارید و به این فکر کنید که در چه زمینه‌ای از زندگی اعتماد به نفس دارید.

آیا وقتی که صحبت از تجارت می‌شود شما احساس اعتماد به نفس می‌کنید؟ آیا توانایی‌هایتان را در خلق موقعیت‌های تاثیرگذار در محل کارتان باور دارید؟

شاید شما یک پدر یا مادر فوق العاده هستید؟ شاید حیثه‌ی تسلط شما این باشد که همه‌چیز را در مورد خودرو می‌دانید، از موتور داخل ماشین گرفته تا اجزای بیرون.

فوتبال، بسکتبال یا بیسبال! شاید حیطه‌ی تسلط شما این است که همه چیز را درمورد یک سبک فیلمسازی یا رمان‌نویسی می‌دانید. شاید تخصص ویژه‌ای در کار با ابزار خاصی دارید. یا اینکه می‌توانید گیتار یا هر ساز دیگری بنوازید؟

شاید تخصص شما در بازی‌های ویدیویی باشد؟ یا اینکه اطلاعات زیادی درمورد فن‌آوری اطلاعات دارید. آیا شما از هرکس دیگری درمورد سرقت‌های هوشمند عصر جدید اطلاع دارید؟

هر چیزی می‌تواند باشد. درموردش بیندیشید. هرکسی در دستکم یک زمینه خوب است. فقط نیاز دارید که آن را بشناسید.

هر زمینه‌ای که در آن مهارت دارید، همانی است که در آن اعتمادبه‌نفس دارید. شما در این زمینه‌ی مشخص اطلاعاتی دارید که خیلی از مردم حتی درمورد آن چیزی نشنیده‌اند. چه زمینه‌ای است که اگر من همین حالا از شما درمورد آن بپرسم، شما با اطمینان درمورد آن صحبت می‌کنید و ایده‌هایتان را شفاف، با اعتقاد و مشتاقانه با من به اشتراک می‌گذارید.

می‌بینید! تمام اعتمادبه‌نفسی که نیاز دارید، درون شماست و این اعتمادبه‌نفس تنها نیازمند گسترش در زمینه‌ی درست است.

زمینه‌ای که در آن مهارت دارید - هرچه باشد - شک دارم که با تمام اطلاعات، مهارت‌ها و توانایی‌هایی که حالا درمورد آن دارید، زاده شده باشید. شما درمورد آن یاد گرفته‌اید، اطلاعاتتان را به‌کار بسته‌اید و بارها تمرین کرده‌اید تا نتیجه گرفته‌اید.

این دقیقا همان روشی است که با آن، اعتمادبه‌نفس‌تان را هم تا حدی که آرزو دارید - در هر زمینه‌ای از زندگی - افزایش می‌دهید.

با خواندن و بارها تمرین کردن گام‌های زیر، راهی را می‌پیمایید که اعتمادبه‌نفس درونیتان را رها می‌کند.

گام اول: آموزگار مثبت‌نگری باشید

مهم‌ترین و لازم‌ترین عنصر برای اینکه اعتماد به نفس‌تان را دوباره بازیابید، این است که یک آموزگار خوب برای خودتان باشید.

در طول روز باید به ذهن خود آموزش بدهید که به خودتان ارزش بدهید. این آموزش شامل این است که چگونه با خودتان حرف بزنید، چطور با خود رفتار کنید و در شرایط دشوار چطور خود را راهنمایی کنید.

هرچه بیشتر به خود ارزش بدهید، اعتمادبه‌نفس بیشتری پیدا می‌کنید.

**آموزش خود در روشی تشویق‌کننده،
پشتیبان و مثبت بسیار مهم‌تر از موفقیت‌ها
و افتخارات شما از دنیای بیرون است.**



برای اینکه بدانید چطور باید خود را آموزش دهید، به چیزی بیندیشید که برای شما پرمخاطره است. شاید صحبت در جمع یا معرفی خود به همکاران جدید در محل کار جدیدتان.

موقعیت را انتخاب کنید و تصور کنید که در آن قرار دارید. در یک کنفرانس کاری، گروهی از همکاران را که منتظر صحبت شما هستند، تصور کنید و دقت کنید در چنین موقعیتی به خودتان چه می‌گویید. قبل از این که آغاز به صحبت کنید، شاید با خود بگویید: «خدای من، خیلی نگرانم، نمی‌توانم، می‌دانم که خرابکاری می‌کنم، به بدترین وجه خراب کاری می‌کنم، وقتی که بلند می‌شوم و پشت تریبون می‌روم تمام چیزهایی را که از بر بدم فراموش می‌کنم. افتضاح می‌شود، می‌دانم. آن‌ها از اینکه مرا استخدام کرده‌اند پشیمان خواهند شد، نمی‌توانم! نمی‌خواهم پشت تریبون بروم...»

یا شاید وقتی می‌خواهید خودتان را به همکاران جدیدتان معرفی کنید اینطور فکر کنید: «هیچ حرفی برای گفتن ندارم، احتمالاً آنها به من بی‌مغلی خواهند کرد و فکر می‌کنند که من یک بازنده‌ی واقعی هستم. علاوه بر این آنها اصلاً نمی‌خواهند با من آشنا بشوند. آنها احساس ناراحتی و نارضایتی می‌کنند اگر من تلاش کنم که با آنها یک مکالمه را شروع کنم.»

آیا این افکار برای شما آشنا نیستند؟

آیا این طرز فکر تاثیرگذار است و به شما کمک خواهد کرد که در انجام کاری که از آن می‌ترسید گامی به جلو بردارید؟ آیا به شما در پیدا کردن راه حل‌های خلاقانه کمک می‌کند؟ یا بلعکس؟



به خودتان ارزش بدهید.

متأسفانه برای بسیاری از ما، افکار روزانه‌مان مشوق، الهام‌بخش، ستایش‌کننده و پشتیبان نیستند و پر از ترس، شک و خود‌تهاجمی هستند.

تیم مورد علاقه‌تان را تصور کنید. فرض کنید در وقت استراحت نیمه‌ی اول تلقینی که مربی تیم به آنها می‌کند این است: «بازیکنان تیم مقابل بسیار از شما بهترند، نمی‌دانم چطور می‌خواهید برنده شوید. شما ضعیف عمل می‌کنید و تمام فرصت‌ها را از دست می‌دهید. اصلاً خوب نیستید، حالا بلند شوید و سعی کنید دوباره گند نزنید.»

چگونه این تیم، فوتبال بازی می‌کند؟ خنده‌دار است اگر افکار منفی را مثل تلقین این مربی ببینیم، ما اگر به این دقت کنید که چطور در مورد خودتان حرف می‌زنید، مطمئناً از شنیدن پیچ‌پیچ‌هایی در تمام مدت در سرتان می‌پیچند، تعجب می‌کنید.

فرض کنید که به یک رستوران رفته‌اید و کنار میزی نشسته‌اید که پدر و فرزندی آنجا هستند، اگر پدر به همان طریقی که شما در مورد خودتان فکر می‌کنید، با فرزندش صحبت کند، عصبانی نمی‌شوید؟ مطمئناً شوکه می‌شوید وقتی بشنوید که پدری به فرزندش می‌گوید: «تو احمق، زشتی و اصلاً خوب نیستی...» مطمئناً قابل قبول نیست، اما چرا شما هنوز با خود، هر روز و هر روز این‌گونه رفتار می‌کنید.

این سمی است که من با نام پیچ‌پیچ سمی می‌شناسم.



پیچ‌پیچ سمی اعتماد به نفس شما را نابود می‌کند، مهم نیست که چقدر از آن را دارید.

از کم ارزش کردن خودتان دست بردارید.

برای اطمینان از خلق یک احساس متداوم از اعتماد به نفس باید یاد بگیرید که چطور با خود صحبت کنید.

قبل از اینکه کم‌دتان را عوض کنید، یک ماشین جدید بخرید یا حتی یک مکالمه را شروع کنید، باید یاد بگیرید که چطور به خود ارزش دهید و در مورد خودتان صحبت کنید.

اولین چیزی که احتیاج دارید این است که افکار منفی الآن‌تان را بشناسید. به عنوان تمرین، برای هفته‌ی آینده به این توجه کنید که چطور در مورد خودتان داوری می‌کنید. با دقت به فکرهايتان، قبل از انجام کارهایی که از آن می‌ترسید، یا سخت است یا فقط از انجام آنها احساس خوشنودی نمی‌کنید، گوش دهید.

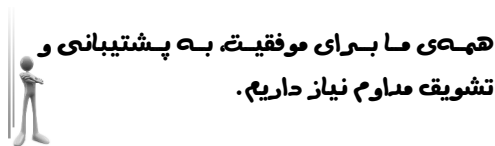
موقعیت‌هایی مثل ملاقات با مردم، یک جای جدید رفتن، صحبت کردن در یک جمع، یک قرار با دوستان یا هر چیز دیگری که باید آن را انجام دهید (مصاحبه‌های کاری، کنفرانس‌های کاری و...)

چه زمانی احساس افسردگی، ترس یا عصبانیت می‌کنید. به این دقت کنید که صدای درون سرتان چه می‌گوید. او معمولاً یک طومار در مورد تمام چیزهای نادرست همراهمان و اینکه چرا به اندازه‌ی کافی خوب نیستید، به شما می‌دهد.

وقتی که در عمل به این زمزمه‌های درونی توجه کردید، باید بپذیرید که چاره‌ای جز تغییر روش صحبت با خود را ندارید.

برای اینکه اعتماد به نفس به دست بیاورید باید پچ‌های سمی‌تان را آتش بزنید، تصمیم بگیرید و زمزمه‌های مثبت و سالم را جایگزین کنید.

در واقع این فکر مثبت و ارزش دادن است که اعضای یک تیم را تشویق می‌کند، به جلو می‌راند و به آنها این انگیزه را می‌دهد که خود را باور کنند، بالا بکشند، ریسک‌ها را قبول کنند و کارشان را به بهترین وجه انجام دهند.



یک سوال! موفقیت در داشتن اعتماد به نفس برای شما به چه معنا است؟ شاید این است که بتوانید بدون استرس در مقابل دیگران کنفرانس داشته باشید؟ شاید آشنایی با کسی است که مدت‌هاست در آرزوی دوستی با او بوده‌اید یا شاید انجام کارهای پرمخاطره و توانایی ریسک کردن است. برای اینکه به هر کدام از اینها دست یابید، نیاز دارید خود را تشویق و پشتیبانی کنید، مداوم و در آینده.

همواره از خود بپرسید: «در این زمان، همین حالا بهترین راه برای ارزش دادن به خودم چیست؟ چطور با خودم مثبت‌تر حرف بزنم؟»

به تمام تشویق‌هایی که داشتید فکر کنید. شاید استاد هنر، آموزگارهایی که داشته‌اید و حتی شاید دیگران؛ کسانی که شما را باور داشته‌اند. حتی اگر کسی را به خاطر نمی‌آوردید، می‌توانید راهنمایی‌های یک نویسنده، آموزگار،

یا مربی ورزشی را که مورد تحسین شما است، در نظر بگیرید. از خودتان بپرسید: «این شخص و این شخصیت چه چیزی به من یاد می‌دهد؟»

خود را تشویق به اعتماد به نفس کنید

به‌خاطر داشته باشید شاید این پچ‌پچ سمی، شاید تنها یک الگوی فکری منفی یا یک عادت منفی باشد. شاید عادت‌تی باشد که برای سال‌ها داشته‌اید اما هنوز برایتان یک عادت است. اگر چنین عادت‌تی در خود می‌بینید می‌توانید از شیوه‌ای استفاده کنید که ابر ویرایش^۱ نام دارد.

به معنای اینکه شما ویرایش خود پیش می‌روید، توضیح اینکه از شیوه‌های تلقینی جدید بیشتر از حد نرمال استفاده کنید، تا وقتی که با آن به عنوان یک الگوی جدید شرطی‌سازی شوید. برای انجام آن، تمام روز در مورد عبارات تلقینی سالم فکر کنید و صحبت کنید.

حداقل ده بار در روز، به کارهای خود دقت کنید، خود را تشویق کنید و به خودتان افتخار کنید. برای تاثیرگذاری بیشتر، می‌توانید نام خود را بگویید. در واقع برای ذهن شما، بازگشت از یک سوم‌شخص به خودتان است که تاثیر فوق‌العاده‌ای دارد.

برای مثال فرض کنید من بخواهم یک سخنرانی درمقابل مردم داشته باشم؛ در واقع من صدها بار در مقابل مردم سخنرانی کرده‌ام و هنوز قبل از هر سخنرانی از تلقین مثبت، مشوق و سالم استفاده می‌کنم. من قبل از هر سخنرانی به خودم می‌گویم: «هی عزیز! تو می‌توانی، تو یک سخنران به‌طرز باورنکردنی تاثیرگذاری هستی. تو شوخ، خلاق و باشهامتی و حرفه‌اییت را به آسانی به دیگران می‌فهمانی.»

1. Overcorrection

شاید در ابتدا فکر کنید که حرفهای من خنده‌دار به نظر می‌آید، اما باور کنید که این روش به طرز باورنکردنی تاثیرگذار است. شاید ترجیح بدهید که این روش خنده‌دار را تجربه نکنید و همان روش قدیمی را در پیش بگیرید که به شما می‌گوید: «نمی‌توانی! تو در سخنرانی افتضاحی. هیچ کس از سخنرانیت لذت نمی‌برد چرا که به اندازه‌ی کافی خوب نیستی.» خودتان داوری کنید که کدام را ترجیح می‌دهید و کدامیک برای شما یارتر خواهد بود.

برای خلق یک تغییر مداوم در شیوه‌ی تفکر، باید در طول روز و به طور آگاهانه این تغییر را انجام دهید، وقتی که یک روز بدون چرت از خواب بلند می‌شوید، خود را به‌خاطر نظمتان تشویق کنید یا وقتی که یک ناهار سالم می‌خورید، خود را برای انتخاب خوبتان تشویق کنید.



می‌توانید این تشویق را در ذهن خود انجام دهید یا با صدای بلند. البته اگر با صدای بلند به تشویق خود پردازید تاثیرگذارتر و توانمندتر خواهد بود. وقتی که کار مثبتی انجام می‌دهید، چشمانتان را باز نگه‌دارید. افکار ما در توجه به موفقیت‌های ما بسیار خبره هستند، آنها را برجسته می‌کنند و بسیار به کارهای ما حساس هستند.

تمرین عملی: موفقیت‌هایت را جشن بگیر

برای توانمند کردن افکار مثبتتان، این تمرین را انجام دهید. در پایان هر روز، روی تکه کاغذ یا بهتر از آن، دفترچه یادداشتی از خود پرسید: سه موفقیتی که امروز داشتیم چه بوده است؟ سه کاری که به خوبی انجام داده‌اید. می‌تواند یک موفقیت شخصی و کوچک باشد، یا یک موفقیت همگانی بزرگ. این تمرین روزانه به زودی افکار مثبتی را در شما رشد می‌دهد، که شما را تواناتر می‌کند، پشتیبانی و تشویقتان می‌کند و در واقع روح شما را تغذیه می‌کند.

گام دوم: داستان بهتری بگویید

وقتی که احساس ناامنی و نگرانی می‌کنید یا برعکس احساس اعتماد به نفس یا قدرت، تقریباً به طور کامل بسته به افکاری است که شما در مقابل یک موقعیت خاص دارید یا همان داستان شما.

سریعتین روش برای تغییر احساساتان

درباره‌ی یک موقعیت خاص یا درباره‌ی

خودتان تغییر داستانی است که برای

خودتان تعریف می‌کنید.



داستانی که برای خود تعریف می‌کنید توصیفی است که از رخداد‌های اطرافتان و درونتان دارید. راهی است که با آن به اتفاقات بیرونی معنا می‌دهید.

برای مثال، فرض کنید که می‌خواهید برای تقاضای ازدواج با همکاران صحبت کنید. کمی تمرین می‌کنید و شهادت این را پیدا می‌کنید که برای رسیدن به خواسته‌ی خود تلاش کنید، به سمت او می‌روید و با او صحبت می‌کنید.

همکاران به شما لبخند می‌زند، در واقع نوعی لبخند مصنوعی. که بیشتر شبیه یک تظاهر است. سپس او سرش را به نشانه‌ی منفی تکان می‌دهد و می‌رود. خوب این، یک نه گفتن بسیار مؤدبانه است.

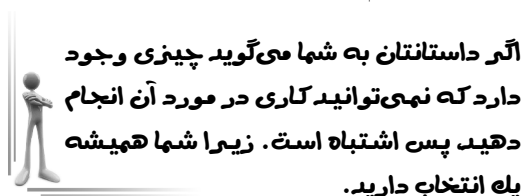
در چنین موقعیتی چه احساسی دارید؟ رخدادهای به‌طور خودکار موجب احساسات شما نمی‌شوند. می‌خواهم بگویم برداشتی که شما از رخدادها دارید یا معنایی که به آنها می‌دهید، تعیین‌کننده‌ی احساس شما هستند. این معنا، همان داستان شما است و داستان شما تعیین‌کننده‌ی احساس شماست.

همه‌ی ما، همیشه در حال ساختن داستانهایمان هستیم، در مورد هر چیزی. موضوع این است که کیفیت داستانی که می‌سازید تعیین‌کننده‌ی سطح اعتماد به نفس، موفقیت و احساسات درباره‌ی خودتان است.

می‌دانید داستانی که بیشتر مردم در موقعیتی مثل بالا می‌سازند، چیست؟ این است:

«او مرا رد کرد، من شرم‌آور بودم، خیلی استرس داشتم، من یک بازنده‌ام، پاهایم خیلی بزرگ است، شلوارم خیلی کهنه است. می‌دانم به‌خاطر حلقه‌های تیره‌ی دور چشمم مرا رد کرد. گوشه‌ایم هم خیلی بزرگ است. من یک بازنده‌ام که به اندازه‌ی کافی اعتماد به نفس ندارم»

آیا این داستان، داستانی است که باعث توانایی شود یا ناتوانی؟ آیا به شما انگیزه‌ی دوباره تلاش کردن را می‌دهد؟ یا به شما این حس افسردگی می‌دهد و می‌اندیشید که چیزی در شما نادرست است و هیچ‌کاری نمی‌توانید برای آن انجام دهید.



یک معنای نو پیدا کنید

برای خلق اعتماد به نفس مداومی که در آرزوی آن هستید، باید یاد بگیرید که چگونه از رخدادهای پیرامونتان، یک داستان بهتر بگویید. باید یاد بگیرید که داستان‌هایی داشته باشید که به شما توانایی بدهد، تشویقتان کند و شما و توانایی‌هایتان را در یک موقعیت مثبت ببیند.

یک راه برای اینکه شروع به تغییر داستان‌هایتان کنید این است که همیشه از خود بپرسید: داستان بهتر کدام است؟ روشی توانمند که بتوانم آن را ببینم، کدام است؟

راه دیگر این است که از خود بپرسید: این رخداد چه معنی دیگری می‌تواند داشته باشد؟ جنبه‌های دیگری که می‌توانم از دریچه‌ی آنها به این اتفاق نگاه کنم، کدام است؟

برگردیم به مثال خواستگاری از همکاران، داستان قدیمی این بود:
«او مرا رد کرد و من یک بازنده‌ی کامل هستم که هیچ‌وقت کسی با من
ازدواج نمی‌کند.»

رخداد اصلی این بود که او یک لبخند زوری داشت و از کنار شما رد شد.
اگر اینها را کنار هم بگذاریم چه معنای دیگری می‌توان برای آن داشت؟
صبر کنید و واقعا درمورد آن بیندیشید. فقط خطوط بعدی را برای
یافتن مشتقات دیگر نخوانید.

**هر قدر که خود را برای یافتن داستان‌های
متفاوت به چالش بکشید، در زندگی تواناتری
و انعطاف‌پذیرتری می‌شوید.**



ساده‌ترین احتمالی که می‌توان داشت این است که او روز بدی داشته
است. شاید خسته، گرسنه و ناراحت است. شاید مربوط به ظاهر است و
کسانی را که ظاهری شبیه شما داشته باشند دوست نداشته باشد. شاید
از خواستگاری در محل کار خوشش نمی‌آید و محل کار فقط برایش
محل کار است و اگر شما برای مثال به‌طور رسمی از او تقاضای ازدواج
می‌کردید چه بسا خوشحال هم می‌شد، اما در محل کار قصد ندارد که به
امور غیرکاری بپردازد.

یک احتمال دیگر: شاید او خجالتی است. یک دفعه یک مرد جذاب
به‌طرف او آمده و با او شروع به صحبت کرده، او هم نمی‌دانسته چه باید

بکند و دستپاچه شده. وقتی مردم دستپاچه می‌شوند چه می‌کنند؟ بیشترشان تلاش می‌کنند که مکالمه را قطع کنند و سریع از موقعیت فرار کنند. وقتی که متوجه می‌شوید درحال تعریف یک داستان منفی برای خودتان هستید، باید آن را بررسی کنید و از خود بپرسید: آیا این داستان به من کمک خواهد کرد؟ آیا این رخداد می‌تواند معنی دیگری داشته باشد؟

داستان زندگی شما

ما فوق داستان‌های روزانه‌ی شما درمورد رخدادهای پیرامونتان، هنوز یک داستان بزرگ‌تر در مورد اینکه در زندگی چه کسی هستید وجود دارد. ما همگی در مورد خود یک داستان خاص داریم، اینکه از کجا آمده‌ایم و رخدادهای چگونه ما را شکل می‌دهد. اینکه حالا در کجا قرار داریم، به کجا می‌رویم و برای آینده‌ی ما چه احتمالاتی وجود دارد، بیشتر بر پایه‌ی گذشته‌ی ما.

این داستان پهناور درواقع حماسه‌ی زندگی‌تان است. داستانی که شما درمورد زندگی‌تان به خود می‌گویید چیست؟ آیا یک تراژدی است یا یک کمدی؟ آیا داستان زندگی قهرمان یک افسانه‌ی جنگی است؟ آیا شما شخصیت اصلی هستید یا یکی از شخصیت‌های پشتیبان؟ آیا در صحنه‌ی اصلی داستان هستید یا در حاشیه هستید؟

آیا قهرمان داستان هستید یا شخصیت بد آن؟ شخصیتی هستید که مردم دوست دارند و ریشه‌ی خوبیها، یا از آن شخصیت‌های خوبی هستید که هرگز کاری در جهت خوبی نمی‌کنند!

تمرین عملی: یک داستان جدید بنویسید.

داستان زندگی شما چه بوده؟ چه کسی هستید؟ از کجا آمده‌اید و هدفتان چیست؟ برای شما چه ممکن است؟ آیا یک قهرمان توانا هستید یا یک شخصیت پشتیبان تاثیرناگذار؟ یک نسخه‌ی خلاصه از داستان قدیمیتان بنویسید.

وقتی که آن را نوشتید از خود بپرسید آیا این داستان یک داستان قدرت‌دهنده است؟ آیا این داستان همان داستانی است که شما را به هدفتان می‌رساند؟ یا به شما اعتماد به نفس می‌دهد؟ پس همین حالا به نوشتن داستان جدید زندگیتان اقدام کنید. داستانی که در زندگی می‌خواهید آن را دنبال کنید.

درواقع شما می‌توانید از همان رخدادها استفاده کنید اما با معنای متفاوت. این فقط در مورد حباب آرزوها یا تفکر مثبت نیست. موضوع، انعطاف‌پذیری ذهن شما است که بتوانید زندگی خود را از زوایای مختلف ببینید. پس چرا پرسپکتیوی را برنارید که به شما قدرت برنده شدن بدهد؟ داستان درست شما چیست؟ یک پیروزی بزرگ؟ غلبه بر فجایع بزرگ برای اینکه سرانجام یک فرد کارآزموده شوید؟ عاشقانه است؟ سفری قهرمانانه است؟

کاراکتر اصلی کیست؟ قوی، با اراده و دارای توانایی رهبری است؟ چگونه با موانع، چالش‌ها و تضادها مبارزه می‌کند؟

در داستان جدید خود، تمام جزئیاتی را بنویسید که توانایتان می‌کند و به شما انگیزه می‌دهد. حداقل هفته‌ای یک بار آن را بخوانید تا وقتی که باور کنید و آن، هنگامی است که این داستان خود واقعی شما شده است.

گام سوم: کاری را انجام دهید که شما را می‌ترساند

وقتی که تفکر مثبت و خلق داستان‌های بهتر را فرا گرفتید، قدرتمندترین راه برای افزایش اعتماد به نفس تغییر روشی است که با هر آنچه شما را می‌ترساند، دارید.

وقتی چیزی در زندگی شما وجود دارد که از آن می‌ترسید، واکنش طبیعتان چیست؟

بیشترین واکنش‌های طبیعی در برابر ترس فرار کردن است، برای آنکه از آن خلاص شوید. حالا شاید این ترس خواستگاری از دختر موردعلاقه‌تان باشد، شروع یک کار جدید باشد یا درخواست ارتقا! اگر از آن بترسیم به پرهیز گرایش داریم.

وقتی کسی از چیزی پرهیز می‌کند و در مورد چیزی ترس‌های غیرمنطقی دارد - مهم نیست تا چه اندازه - به حالتی بدل می‌شود که ما آن را فوبیا می‌نامیم. کسی که برای فوبیای عنکبوت به ما مراجعه می‌کند، ما درمانی را انجام می‌دهیم با نام تجربه درمانی^۱. در این روش ما به آنها کمک می‌کنیم تا تجربه‌ی دیدن یک عنکبوت و نگه داشتن آن را در دستان خود داشته باشند.

ما آنها را یک دفعه در یک سیاهچال پر از عنکبوت نمی‌اندازیم بلکه از یک روش سیستماتیک تدریجی استفاده می‌کنیم، بدین معنا که رفته‌رفته آنها را به دیدن و لمس عنکبوت‌ها وادار می‌کنیم و بنابراین آنها حساسیت خود را از دست می‌دهند. در واقع بیماران هیچ احساس بدی نمی‌کنند و فقط یک روز چشم باز می‌کنند و می‌بینند از عنکبوت نمی‌ترسند.

1. Exposure Therapy

برای فوبیای عنکبوت ما ابتدا به آنها می‌گوییم که به عنکبوت فکر کنند. در نشست بعدی با آنها بیشتر درمورد تصویرسازی کار می‌کنیم، سپس در نهایت عکسی از عنکبوت به آنها نشان می‌دهیم و مجبورشان می‌کنیم که به آن نگاه کنند. در مرحله‌ی بعد یک عنکبوت را در ظرفی سرپسته می‌گذاریم و در نهایت بیمار را به فروشگاه حیوانات خانگی می‌بریم و آنها را وادار به این می‌کنیم که یک عنکبوت را در دستانشان نگه دارند تا وقتی که از وجود عنکبوت در اطرافشان نترسند.

این پروسه دقیقاً برای ساختن اعتماد به نفس پاسخ می‌دهد. اعتماد به نفس بالاتر به معنای آزادی بیشتر در انتخاب کارهایتان است، شما در داشتن کنش بدون ترس، آزادی بیشتری خواهید داشت.

مهم است بدانید ترس یک قسمت طبیعی از انسان بودن است و هرکسی در وجودش آن را دارد و این ایده که انسان به ترس هیچ نیازی ندارد یک باور ناخوش آیند و غیرواقع‌بینانه است.

**هدف از میان برداشتن تمام ترس‌ها نیست.
هدف، ایجاد توانایی برای دنبال کردن
آرزوهایی است که می‌خواهید، حتی اگر
ترس تلاش دارد شما را متوقف کند**



دو نوع ترس که شما را عقب نگه می‌دارد

دو نوع ترس اصلی وجود دارد که از پیشرفت مردم جلوگیری می‌کند. یکی از ترس از پذیرفته نشدن است و دیگری ترس از شکست. هر دو می‌توانند احساس بد بودن را در روح و قلب شما به طرز چشمگیری افزایش دهند، افکاری مثل اینکه شما به اندازه‌ی کافی خوب نیستید و غیرممکن است که کسی شما را دوست داشته باشد.

بهتر است بدانید این باور که کسی آنقدر ارزشمند نیست که او را دوست بدارند یا تاثیرگذار باشد، او را به وحشت می‌اندازد. انسان‌ها موجوداتی اجتماعی خلق شده‌اند و بیرون بودن در اجتماع به معنای مرگ در گذشته‌ی تکاملی ما است. چرا که این کار، احساس ناراحتی را برای ما دارد و حاضریم هر کاری انجام بدهیم تا از آغاز آن جلوگیری کنیم. و به‌عنوان نتیجه، ما از تمام کارهایی که احتمال می‌دهیم پذیرفته نشدن یا شکست را به دنبال داشته باشد، پرهیز می‌کنیم.

اما چه اتفاقی می‌افتد اگر از تمام شکست‌ها یا پذیرفته نشدن‌ها دوری کنید؟

معلوم است. به نقطه‌ی دوری از موفقیت خواهید رسید. به یاد داشته باشید هرچیز ارزشمند به ریسک‌پذیری شما نیاز دارد تا بتوانید آن را داشته باشید. خواه خواستگاری از دختر موردعلاقه‌تان، گسترش روابطتان با دوستان، رفتن به مصاحبه‌ی کاری، شروع یک شغل جدید یا آغاز یک تجارت جدید، همه به ریسک‌پذیری شما در مقابل شکست و پذیرفته نشدن نیاز دارد.

باید درست به طرف هدفی حرکت کنید که آن را می‌خواهید، با وجود ترس‌هایی که از شکست و پذیرفته نشدن دارید.

نزدیک شدن به چیزی که شما را می‌ترساند کاری نیست که فقط یک بار به آن نیاز داشته باشید بلکه یک شیوهی زندگی است. راهی برای بودن در جهان که ادامه پیدا می‌کند و اعتماد به نفس درونی شما را توانا و عمیق می‌کند.



در بیماران فوبیای عنکبوت، اگر تنها یکبار عکس یک عنکبوت را به آنها نشان می‌دادیم و رهایشان می‌کردیم، هرگز درمان نمی‌شدند. بلکه آنها باید به‌طور مداوم خود را با موجودی که از آن می‌ترسند مواجه کنند.

تمرین عملی: با ترس مواجه شو

در مورد زمینه‌ای از زندگی که نسبت به آن ترس مداوم دارید بیندیشید. هر چیزی! قرارهای ملاقات کاری، روابط صمیمی با دوستان، سخنرانی در جمع، تماس تلفنی با مشتریان، بیان دیدگاه‌ایتان در محل کار یا هر زمینه‌ی دیگری.

پنج موضوعی را که از آنها می‌ترسید یادداشت کنید. از این پنج موضوع کاری را که ترس کمتری از انجامش دارید انتخاب کنید و همین هفته آن را انجام دهید. هفته‌ی بعد دومی را انتخاب کنید و طی پنج هفته‌ی آینده هر ۵ کار را انجام دهید تا آنکه لیستتان تمام شود.

مثالی که در مورد فوبیای عنکبوت برایتان شرح دادم کمکی است تا بتوانید پروسه‌ی مواجهه با ترس‌هایتان را تشخیص دهید. لازم نیست که

در همان ابتدا در چاله‌ای پر از عنکبوت بپرید. در واقع انجام زودهنگام چنین کاری تاثیر مخالف هم دارد. بهترین راه این است که کم‌کم با انجام رفتارهایی که از حیضه‌ی راحتی شما بیرون است، خود را به چالش بکشید. توجه: روبه‌رو شدن با ترسها یک ابزار به‌طور باورنکردنی توانا برای دگرگونی است که احتمال دارد انجام دادنش برای شما به‌تنهایی سخت باشد. اگر برای انجام چنین کاری با خودتان کلنجار می‌روید لطفاً با من در سایت مرکز اعتماد به نفس^۱ تماس بگیرید، می‌توانیم در مورد راه‌هایی که در این پروسه وجود دارد بحث کنیم و به شما کمک کنیم.

گام چهارم: کمتر فکر کن، بیشتر احساس کن

یکی از بزرگترین موانع در برابر اعتماد به نفس این است که زیادی فکر می‌کنید.

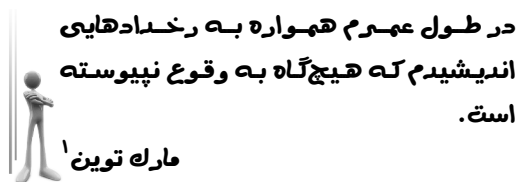
شاید در طول روز در افکار خود غرق می‌شوید و زیاد درگیر اتفاقاتی که اطرافتان می‌افتد، نیستید.

بسیاری از افکار شما در مورد چیزهایی است که در آینده اتفاق می‌افتد، خواه فردا، هفته‌ی بعد یا ماه بعدی. شاید افکار شما در گذشته شناور باشد - اتفاقاتی که دیروز، ماه گذشته یا سال گذشته در مورد روابط اجتماعی شما یا شغل اولتان افتاده باشد.

اکثر اوقات چیزهایی که ما نگران رخ دادن آنها در آینده هستیم چیزهایی هستند که هیچگاه اتفاق نمی‌افتند. افکاری مثل اینها: اگر شغلم را از دست بدهم چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر تمام پول‌هایم را از دست بدهم چکار کنم؟ اگر همسرم مرا ترک کند چه کنم؟

1. www.SocialConfidenceCenter.com

هرکدام از این افکار شما را مجبور به واکنش با ترس یا ناراحتی می‌کند، حتی اگر در زمان حال هیچ اتفاق بدی در حال رخ دادن نباشد.



ما تمرکز و انرژی زیادی را برای اتفاقاتی می‌گذاریم که رخداد آنها در آینده محتمل است یا رخدادهایی که در گذشته اتفاق افتاده و اینکه چه باید می‌کردیم که اتفاق نمی‌افتادند. نپذیرفتن گذشته و ترس از آینده، تنها دستورالعمل درد کشیدن است نه چیز دیگر.

از برج بالا برو

گمشدن در افکار، درست وقتی اتفاق می‌افتد که تلاش می‌کنیم از احساساتی که با آنها ناراحتیم، دوری کنیم. احساساتی مانند ترس، خجالت و ناشایستگی بسیار رنج آور هستند. یکی از راه‌های فرار از آنها این است که فاصله‌ی آنها را با ذهنمان نگه داریم. این درست مثل بالا رفتن از برج تجربیات ما است. از آن بالا می‌توانیم تمام اتفاقات را کندوکاو کنیم و از ناراحتی دوری کنیم.

شاید به این برخورد کرده باشید که در کافی‌شاپی نشستید و ناگهان کسی را می‌بینید که دلتا نمی‌خواهد با او صحبت کنید، پس باید به طرف او بروید و سر صحبت را با او باز کنید، اما نمی‌توانید و با خود این افکار را دارید: “حرفی برای گفتن ندارم. باید چه به او بگویم؟ بالاخره باید حرفی بزنم؟”

1. Mark Twain

ده دقیقه، بیست دقیقه، یک ساعت و شاید تمام شب به خودتان فکر می‌کنید: “باید حرفی می‌زدم، نمی‌دانم چه اما باید چیزی می‌گفتم.” و هم‌همی وقتت آنرا در حال فکر کردن هستی. فکر می‌کنید، طرح می‌ریزید، سناریوهای مختلف را تصور می‌کنید: “اگر این را می‌گفتم، او اینطور پاسخ می‌داد، بعد من اینرا می‌گفتم، نه! شاید حرف مرا رد می‌کرد و اگر این پیش آمد رخمی داد کلاً مرا رد می‌کرد.” و خیلی از افکار دیگر، تمام شب شما را درگیر می‌کند. شما اینکار را می‌کنید تنها به دلیل آنکه از ترسی که احساس می‌کنید پرهیز کنید. ترس از رد شدن، شکست و احساسات دردناک.

در کافی‌شاپ، تنها کاری که انجام نمی‌دهید توجه به نفس کشیدنتان است، به فنجان قهوه‌ای که در دستانتان است و به گرمای قهوه و سنگینی فنجان. به انگشتانتان در کفش! و در کل شما به معنای کامل در آن لحظه آنجا نیستید.

چیزهای بسیار زیادی همین حالا در حال رخ دادن هستند. هر چقدر به شما نزدیک‌تر باشد و آگاهی شما بیشتر باشد، بیشتر در میان آن قرار می‌گیرید. باید تشخیص دهید که این لحظه به اندازه‌ای که افکارتان به شما نشان می‌دهند ترسناک و تهدیدآمیز نیستند.



بزرگترین خراش بر خودباوری شما این است که به ذهنتان، به سرتان و به افکارتان بچسبید.

هرچه بیشتر بتوانید به افکارتان توجه کنید که چه هستند (پشت سر گذاشتن وقایع در ذهنتان)، به طور طبیعی و متمرکز انسان خودباوری

می‌شوید. افراد می‌توانند کسی را که در زمان حال درون آنها زندگی می‌کند، احساس کنند. این یک گیرایی و مغناطیس خدادادی است که از حضور خودتان سرچشمه دارد.

حضور در روابط

علاوه بر تاثیرگذاری بر توانایی شما در ملاقات‌ها و مکالمه‌های روزانه، غرق شدن در افکار، یکی از بزرگترین مشکلات در روابط است. بهتر است بدانید یکی از رایج‌ترین گلايه‌های يکه خانم‌ها در مورد همسران یا نامزدشان دارند این است که آنها در زمان حال زندگی نمی‌کنند.

آقایان اغلب گیج هستند. آنها مدام می‌پرسند: «منظورت چیست، من تمام روز همراه تو بودم» و خانم‌ها پاسخ می‌دهند: «اما حواست یکجای دیگر بود.»

اما منظور این خانم چیست: منظورش این است که شاید شما تمام روز همراه او بوده‌اید اما در واقع در ذهن‌تان زندانی بوده‌اید. مرتب به این فکر می‌کردید که بعدا چکار خواهید کرد، یا این که چگونه او را تحت تاثیر قرار دهید و خوشحال کنید. نگران این بوده‌اید که چه نباید بکنید یا این که چه بکنید که به اندازه‌ی کافی در نظرش خوب جلوه کنید. یا اصلاً به یک چیز متفاوت فکر می‌کرده‌اید و در دریایی از افکار گم بوده‌اید.



یک خودباوری عمیق، تنومند و پایدار از افکار سرچشمه نمی‌گیرند، بلکه از بودن در زمان حال و دقیقاً در همین لحظه، سرچشمه می‌گیرند.

گسترش حضور

برای شروع، می‌توانید از تمرکز بر بدن‌تان، با استفاده از تمرینی که خواهیم گفت، آغاز کنید. وقتی که در بدن‌تان حضور داشته باشید، قوی‌تر و پابرجاتر می‌شوید و کمتر تحت تاثیر پیش‌آمدهای پیرامونتان قرار می‌گیرید.

دفعه‌ی بعد که در موقعیتی قرار می‌گیرید و می‌بینید که ذهن‌تان در حال آنالیزوی مکالمات خیالی و غیرهاست، لحظه‌ای درنگ کنید، به عقب برگردید و تنها تن خود را احساس کنید. به دم و باز دم خود دقت کنید، به وزنی که روی صندلی است، رنگ‌ها، شکل‌ها و چیزهایی که اطرافتان است. به تمام صداهایی که می‌شنوید: آهنگ، صداهای پیرامونتان، به پیچ‌هایی که از صدای اطرافیان می‌شوید. تنها به سادگی نفس بکشید و حضورتان را در این لحظه احساس کنید. چقدر می‌توانید حضور داشته باشید؟

این سطح حضوری است که می‌توانید داشته باشید. و وقتی حضور دست‌بالایی داشته باشید، هنگامی است که اعتماد به نفس درونیتان تواناتر از هر ترسی خواهد شد.

اگر بدرستی در خود حضور داشته باشید، چیزی بیشتر از واژه‌ها برای هر موقعیتی مثل ملاقات‌ها پدیدار می‌شود. این همان موقعیتی است که در آن فرد مقابل حساس می‌کند که در یک موقعیت پاسخ به حضوری که شما آن را آورده‌اید، قرار گرفته است. از هر کسی که دوست دارید بپرسید، به شما خواهند گفت که حضور مهمترین فاکتور موفقیت در روابط اجتماعی است.

تمرین عملی: توانایی حضورتان را افزایش دهید

توانایی حضور از توانایی زندگی در لحظه به وجود می‌آید. این مهارتی است که باید با گذشت زمان با توجه کردن به رخدادهای پیرامونتان، فکرتان و بدنتان اتفاق می‌افتد.

شما می‌توانید توانایی حضورتان را در هر ساعتی از کل روز بسازید. به سادگی توجهتان را از فکر خود به نفس کشیدنتان منعطف کنید. به احساسی که زمان دم و بازدم دارید. می‌توانید تمرکز خود را هدایت کنید و با خود بگویید: "حالا دم را انجام می‌دهم، حالا بازدم را انجام می‌دهم."

به احساس کردن تنفستان ادامه دهید و توجه به بدنتان را هم آغاز کنید - گرمای تنفستان، احساسی که در گلو دارید، فشاری که بر شما وارد است، حالت نشستنتان. به صداهایی که به گوشتان می‌رسد توجه کنید. اگر می‌توانید ده صدای متفاوت که به پرده‌ی گوشتان می‌رسد را بشمارید.

تمرین دیگر اینکه می‌توانید تصور کنید کسی هستی که در یک جنگل دور افتاده رها شده است. در این دوره‌ی زمانی، مسلماً برای زنده ماندن تمرکز و حضور فکر نیاز است. باید در حد توانتان حواس پنج‌گانه‌ی خود را حساس کنید، زیرا که زندگی شما به آن بسته است. چه رنگ‌هایی می‌بینید، چه چیزهایی، چه حرکاتی؟ چه صداها و بوهایی را می‌شنوید؟ مزه‌ها چیست؟

برای چند دقیقه در این حالت بمانید. هرچه که توجه شما را جلب می‌کند ببینید اما هیچ گرایشی برای داوری کردن نداشته باشید.

برای این که بیشتر در مورد مدیتیشن برای افزایش توانایی حضور و خودباوری یاد بگیرید می‌توانید به قسمت چگونه مدیتیشن انجام دهیم^۱ در سایت من^۲ بروید.

1. How to Meditate
2. www.SocialConfidenceCenter.com

گام پنجم: انسان بودن را دوباره تعریف کنید.

در سال‌هایی که کار مشاوره انجام می‌دهم، افراد بسیاری را ملاقات کرده‌ام که به طرز باورنکردنی قوی، با استعداد، گیرا، با زبانی روان، شایسته و بسیار تاثیرگذار در شغل و روابطشان بوده‌اند اما هنوز به اعتماد به نفس نرسیده بودند. آنها خود را باور نمی‌کردند. خود را بالا نمی‌دیدند. چه اتفاقی برای آنها می‌افتد اگر یک عقیده یا نقشه‌ی مشخص داشته باشند که یک فرد باید چگونه باشد.

این لیست شبیه یک چک‌لیست داخلی است که افراد برای تصمیم‌گیری استفاده می‌کنند و خود را با آن اندازه‌گیری می‌کنند. اگر در این اندازه‌گیری به اندازه‌ی کافی با لیستان تطابق نداشته باشید، احساس شکست می‌کنید، حس می‌کنید زیاد خوب نیستید و احساس اعتماد به نفس نمی‌کنید.

اعتماد به نفس از باور کردن خودتان سرچشمه می‌گیرد. اینکه بدانید گرامی هستید، ارزشمند هستید و چیزی برای ارائه دارید. وقتی ندانید که از این ارزش برخوردارید، غیرممکن است به خودباوری برسید.

خیلی از مردم چنین چیزی را در وجود خود دارند، بنابراین نمی‌توانند به خودباوری برسند و احساس خوبی در مورد خود داشته باشند زیرا در ذهن آنها یک انسان ایده‌آل حک شده که غیرقابل دسترس است. این معیارها معمولاً از فرهنگ‌های بزرگ و خانواده‌ای که در آن بزرگ شدیم سرچشمه می‌گیرند.

کلید این گام برای رسیدن به اعتماد به نفس این است که باورهای خود را به آزمایش بگذارید. شما باید مثل یک انسان باشید. باید همه‌ی درخواست‌های غیرواقعی و ناسالم را از ذهن خود پاک کنید و آنها را با معیارهای برتر واقعی و پشتیبان جایگزین کنید.

چک‌لیست ناممکن

برای اینکه چک‌لیست درونی خود را پیدا کنید، جملات زیر را بخوانید و جاهای خالی را با هرچه که به ذهنتان می‌آید پر کنید. نباید زیاد وقت صرف فکر کردن کنید. فقط جواب‌هایی که به سرتان می‌آید بنویسید. برای هر جمله چند مورد بنویسید.

یک فرد موفق باید همیشه _____ باشد.

یک فرد موفق هرگز نباید _____ .

پاسخ شما چه بوده است؟

به طور معمول افراد جای خالی نخست را با این واژه‌ها پر می‌کنند: قوی، دارای اعتماد به نفس، مصمم، باهوش، خونسرد و گرم، باادب و

و جای خالی دوم با این کلمات پر می‌شود: یک فرد موفق نباید هیچ‌گاه ببازد، مریض شود، رد شود، بترسد، گریه کند، ناامید شود، عصبانی باشد یا احساساتی شود.

در واقع جواب‌هایی که می‌نویسید، لیست درونی شما است و اینکه چگونه برایتان تعریف شده است که یک فرد موفق باشید.

چه اتفاقی می‌افتد اگر شما احساس ترس، عصبانیت یا نگرانی کنید؟ چه باید بکنید؟

شاید به خودتان بگویید احساساتی به این نحو اشتباه است، یا شما خوب نیستید، ضعیفید، شاید از خودتان متنفر شوید و بخواهید تنها باشید. شاید به اطرافیانتان پرخاش کنید زیرا احساس بدی در مورد خودتان دارید، یا شروع به خوردن کنید تا کمی احساس بهتری داشته باشید.

بایدها را رها کنید

چه می‌شود اگر این انتظارات را از خود نداشته باشید؟ اگر معیارهای منطقی داشته باشید که از شما پشتیبانی می‌کنند تا بهترین باشید. یک پروسه‌ی قابل تغییر که من برای مراجعانم انجام می‌دهم کمک کردن به آنها است تا بتوانند چک لیست سخت درونیشان را کشف کنند و از آن رها شوند. در واقع این چک لیست مثل یک جعبه یا قفس است که شما باور دارید برای اینکه یک فرد خوب یا ارزنده باشید باید اندازه‌ی آن شوید و در آن جای بگیرید.

چه اتفاقی می‌افتد اگر انتظاراتی که شما را وادار به پیشرفت می‌کند یا فرهنگی که تلاش می‌کند شما را در چله‌لیستتان جای می‌دهد رها کنید و به خودتان اجازه دهید کسی که واقعا هستید باشید.



از خود بپرسید: آیا چک لیست فعلی من سالم و قابل دستیابی است؟ آیا به من قدرت می‌بخشد؟ آیا مرا به جایی که می‌خواهم می‌برد یا به من احساس ناراحتی، افسردگی و شکست می‌دهد؟ اگر چک لیست فعلیتان شما را پشتیبانی نمی‌کند، باید هوشیارانه راه دیگری برای رسیدن انتخاب کنید. چیزی که انجامش احساسات شما را در مورد خودتان بهتر کند، کمک کند تا به نتایج بهتری در زندگی برسید و مقدار اعتماد به نفسی را که درون خود، هر روز احساس می‌کنید، به یک مقدار مشخص افزایش دهید.

تمرین عملی: معنای موفقیت را تغییر دهید

لحظه‌ای وقت بگذارید و چک لیستتان را بنویسید. لیستی از راه‌های جدید بنویسید که به شما بگوید برای اینکه یک شخص خوب و ارزنده باشید، چه باید بکنید.

به لیستتان نگاهی دوباره بیندازید و تمام مواردی را که غیرمنطقی یا سخت هستند، حذف کنید.

از خود بپرسید: تعریف من از یک فرد موفق چیست؟

برای خود تصمیم بگیرید که معیارهایتان چگونه باید باشد. نه چیزی که پدرتان به شما می‌گوید، یا چیزی که اطرافیان می‌گویند، تنها چیزی که آن را باور دارید.

برای مثال برای من یک انسان واقعی باید آگاه باشد، در کارهایش سختکوش باشد، دوست‌داشتنی، پرمعنی باشد، احساسات خود را در نظر بگیرد، در مورد خودش شکیباً باشد، صادق و آسان‌گیر باشد و بتواند ذهنش را با وجود تمام واکنش‌های دیگران کنترل کند. حق دارد گاهی اوقات بترسد، عصبانی شود، کمک نکند یا گستاخ شود. یک انسان واقعی به خودش حمله نمی‌کند و خودش را مجبور کند که چه احساسی داشته باشد. این تعریف من از یک انسان است. در مورد شما چه؟

گام طلایی: پذیرفتن خود را کامل کنید.

تنها یک تصمیم وجود دارد که اعتماد به نفس شما را برای تمام عمر زیر و رو کند. و آن تصمیم برای تمرین این است که خود را به‌طور کامل بپذیرید.



**آگر بخواهیم بدانیم بیشترین تاثیر روی
اعتماد به نفس از چیست باید بگویم از
خودپذیری است.**

اگر شما به طور کامل حق را به خود بدهید، حتی بهترین دوستان، یا بزرگترین طرفدارتان... مهم نیست کسی شما را رد می‌کند یا یک شکست کوچک داشته باشید. مهم این است که می‌دانید شما فرد خوبی هستید و همیشه می‌توانید فردا امتحان کنید.

وقتی که این کتاب را خوانده باشید، شاید به این توجه کرده باشید که افزایش اعتماد به نفس مهارتی است که مستلزم تمرین مداوم است. درست مثل یاد گرفتن گیتار. باید به‌طور مداوم تمرین کنید تا افزایش مهارتتان را ببینید.

در گیتار نوازی، اولین باری که گیتار را برمی‌دارید، شاید توانایی آن را نداشته باشید که حتی نگاهش دارید چه برسد به این که با آن آهنگ‌های زیبا بنوازید. روند افزایش خودباوری در زندگی‌تان درست مثل همین است؛ خواه در روابط با دیگران یا ملاقات‌ها و یا سخنرانی در جمع باشد. بار اولی که بخواهید چیز جدیدی را امتحان کنید، درست مثل بار نخستی است که می‌خواهید گیتار بنوازید: شلخته است و صدای خوبی ندارد.

ای درست همان دلیلی است که چرا خودپذیری یک قسمت اساسی برای افزایش خودباوری است. شما باید توانایی پشتیبانی، دوست داشتن و تشویق خود را در هر قسمت از روند کتاب داشته باشید.

اگر فکر می‌کنید وارد شدن به این پروسه به تنهایی چالش‌انگیز است، پیشنهاد می‌کنم که وارد یک گروه، مشاوره، کلاس یا هر فرم دیگری از یک گروه شوید. مشاوران، روانشناسان، روانپزشکان و آموزگاران که من زیر نظر من درس گرفته‌اند تقریباً همه این مورد را در کار شخصیشان گنجانده‌اند.

خودپذیری شرطی

بزرگترین موانع برای خودپذیری شرطی است که برای ارزنده بودن خود می‌گذارید. چیزی مانند این: «اگر این کار را انجام بدهم، فردی ارزشمند برای دوست داشته شدن خواهم بود؛ وگرنه خود را نخواهم پذیرفت.»

برای مثال:

خود را خواهم پذیرفت اگر یک سخنرانی حیرت‌انگیز ارائه دهم و تمام تماشاگران حذب سخنان من بشوند. وگرنه بازنده‌ای هستم که به اندازه‌ی کافی خوب نیستم. یا خودم را خواهم پذیرفت اگر بتوانم ده کیلوگرم وزن کم کنم. خودم را خواهم پذیرفت اگر بتوانم سالانه صد هزار دلار درآمد داشته باشم. خودم را خواهم پذیرفت اگر... اگر... اگر...

این همان چیزی است که پذیرش شرطی نام دارد و بیشتر اوقات شمارا به نپذیرفتن خود در بیشتر زمان‌ها تشویق می‌کند.

مخالفت‌ها با خودپذیری تام

یک لحظه فکر کنید. شاید در حال گفتن این جملات باشید: «پس من چگونه به خودم انگیزه بدهم؟ اگر بدون چون و چرا خود را بپذیرم هیچ انگیزه‌ای نخواهم داشت و یک تنبل بی‌مصرف خواهم شد! اگر احساس نادانی کنم چه؟ من نباید به این سادگی خود را بپذیرم!»

این مخالفت‌ها بسیار رایج و قابل توجه هستند. نخست، مورد انگیزه داشتن، دریغ کردن پذیرش از خود مثل استفاده از تازیان‌ه روی اسب است، وادار به حرکتش می‌کند اما خوشحالش نمی‌کند. مثل استفاده از سوخت نامناسب برای ماشین است، موتور را وادار به روشن شدن می‌کند اما ماشین را خراب می‌کند.

بهترین آموزش دهنده‌های حیوانات در دنیا می‌توانند نهنگ را برای پریدن آموزش دهند و به سگ‌ها یاد دهند چگونه سبد خرید را در فروشگاه هل بدهند. اما این مهارت‌های باورنکردنی به‌طور کامل توسط آموزش مثبت انجام شده‌اند. هیچ تنبیه و تهدیدی برای انجام آن وجود ندارد. این حقیقت برای انسان‌ها هم صدق می‌کند.



**آموزش سالم و تشویق، نتایج بهتری
و کارهای بزرگ‌تری از هر نوع سرزنش
کردن خود به وجود می‌آورد.**

مانع دوم این است که برخی اوقات ما احساس بدی داریم و نیاز داریم که اعمال خود را تغییر دهیم. مطلقاً درست است. ما همه گاهی در حالاتی هستیم که می‌توانیم حرف‌های آسیب‌زننده بزنیم، از مسئولیت فرار کنیم و به معنای واقعی بد شویم.

هدف تکمیل خودپذیری این است که به خودمان اجازه بدهیم گاهی اوقات بد رفتاری کنیم تا بتوانیم آن را درست کنیم، بدون اینکه خودمان را رد کنیم. در واقع هرچقدر خود را کمتر بپذیریم، مسئولیت کمتری می‌توانیم بگیریم، زیرا خودمان را دوست نداریم.

و حقیقت این است که هرچه بیشتر خود را بپذیرید، بیشتر از اشتباهات و کمبودهای خود آگاه می‌شوید و می‌توانید برای تصحیح آنها گام‌های موثر بردارید.

تصمیم‌گیری

اگر حقیقتاً قصد دارید یک احساس مداوم و عمیق اعتماد به نفس در خودتان به وجود آورید، باید تصمیم بگیرید. باید تصمیم بگیرید که خود را با وجود تمام اتفاق‌ها بپذیرید. اهمیتی ندارد که احساسات چیست، چه می‌کنید، چه می‌گویید و یا چه فکر می‌کنید. حتی اگر کار اشتباهی انجام دهید، کاری کنید که دست‌وپا چلفتی به نظر بیایید، کسی را بدون قصد برنجانید یا در نزدیکی هدف، شکست بخورید.

بعد از این تصمیم شما باید خود را بپذیرید حتی اگر بترسید، عکس‌العمل بدی داشته باشید یا موقع سخنرانی کاری کنید اتفاقی بیفتد که شرمنده شوید. قسمتی از این تصمیم، تشخیص این است که بدانید مواقعی که مرتکب اشتباه می‌شوید یا شکست می‌خورید مهمترین زمان برای یادآوری به خودتان است که خود را همانطور که هستید، بپذیرید.

اگر تلاش می‌کنید که گام‌های قبلی را بدون پذیرش خود استفاده کنید، مهم نیست چقدر موفق، راه برایتان احتمالاً طولانی‌تر و سخت‌تر از چیزی است که باید باشد. می‌دانم چرا که راهی است که خودم آن را امتحان کرده‌ام.

موفقیت بدون خوشایندی

سالها پیش، تصمیم گرفتم که اعتمادبه‌نفسم را در زمینه‌ی روابط گسترش دهم. از صحبت با مردم احساس خوشایندی نداشتم و تنها دوستی که داشتم کسی بود که مرا به کنترل خود درآورده بود. هر چه که در این مورد در دسترس بود، مطالعه کردم و برای افزایش اعتماد به‌نفسم شروع به تلاش کردم. به هر حال تلاش بسیاری کردم، اما بدون در نظر گرفتن یک نکته‌ی کلیدی.



**یک حرکت برای تکمیل خودپنیری
عنصری مطلقاً حیاتی برای خلق
خودباوری عمیق و مداوم است.**

من این درس را از راه سختش یاد گرفتم، وقتی در حال تلاش برای یافتن دوستانی خوب بودم. در این زمینه با اعتماد به‌نفس صفر شروع کردم. هیچ وقت نمی‌توانستم با یک غریبه مکالمه‌ای را شروع کنم چه برسد به اینکه درخواست دوستی کنم. اگرهم موفق می‌شدم، نمی‌دانستم چه شد! از تلاش‌های مختوم به شکست برای یافتن دوست خسته شده بودم. تلاش‌هایی که همیشه به روابط سرد یا رد کردن مودبانه بعد از یک عکس‌العمل احمقانه می‌انجامید. تصمیم گرفتم به مطالعه‌ی روابط بپردازم. هر چیزی را که می‌توانستم، در مورد روابط اجتماعی پیدا کنم، مطالعه می‌کردم. در مورد خودم با مشاور صحبت کردم و به کارگاه‌های آموزش روابط اجتماعی و مضمون آنها توجه می‌کردم. در این میان دریافتم که اعتمادبه‌نفس مهارتی است که از طریق تمرین مداوم به دست می‌آید. این

یک بینش فوق العاده مفید بود، هرچند هنوز به نکته‌ی کلیدی دست نیافته بودم: اعتماد به نفس باید توسط خودپذیری پشتیبانی شود، مهم نیست که چه پیش می‌آید.

من بدون خودپذیری، من موفقیت‌های بزرگی را تجربه کردم اما هیچ احساس متفاوتی نداشتم. حتی وقتی که یاد گرفته بودم به کسی نزدیک شوم و با اخلاق او آشنا شوم، هنوز هم در درونم فکر می‌کردم به اندازه‌ی کافی خوب نیستم. یا اینکه همیشه در حال خلق اهداف جدیدی بودم که خارج از دسترس بود.

مثلاً وقتی هدف تعیین می‌کردم که باید در یک مرکز خرید با سه نفر گفتگوی روزانه داشته باشم، حتماً باید به این هدف می‌رسیدم وگرنه حس می‌کردم بازنده‌ام.

بدتر از آن، حتی اگر انجام می‌شد، ذهنم به من می‌گفت: ”درست است، اما نتوانستی گفتگوی صمیمانه‌ای داشته باشی؛ تو یک بازنده‌ای“ هیچ چیز برای من کافی نبود.

گویا هیچ اهمیتی نداشت که چقدر پیشرفت کردم و مردم چقدر خوب پاسخ مرا داده‌اند هیچ چیز برای من کافی نبود چرا که نتوانسته بودم خودم را بپذیرم



این دقیقاً همان موفقیت بدون خوشایندی است، چیزی که بدترین نوع درد را به همراه دارد. در واقع چیزی که ما در موفقیت‌های بیرونی به دنبال آن هستیم، حس خوشآیند درونی از رضایت و آرامش است. و تنها راه به

دست آوردن چنین موقعیتی این است که خودمان را همینطور که هستیم بپذیریم، درست در همین لحظه!

وقتی متوجه این موضوع شدم، تمرکز را از موضوع پیدا کردن دوست، به خلق یک پذیرش قوی از خود جلب کردم، بدون توجه به اینکه چه پیش بیاید. تز دکترایم را با موضوع «دلستان برای خودتان بسوزد» نوشتم و روی مطالعاتم بر اینکه چه چیز موجب می‌شود مردم خود را بپذیرند و دوست داشته باشند، تمرکز کردم. این دقیقا همانجایی است که اعتماد به نفس باید مقیم شود.

به محض اینکه تمرکز را تغییر دادم، دریافتم که نوع روابطم کاملا عوض شده است. من این رفتار را تغییر دادم که همیشه طرح ریزی می‌کردم چه بکنم تا در نظر فرد مورد علاقه‌ام خواستنی جلوه کنم. می‌توانستم به‌طور شگفت‌انگیزی مورد اعتماد دیگران باشم و با آنان با صداقت برخورد کنم و مکالماتم را اینطور شروع می‌کردم: «چطوری؟ من از آنطرف خیابان به شما توجه می‌کردم. شما واقعا خوش پوش هستید. اگر بخواهم راستش را بگویم خیلی دلم می‌خواست بیایم و با شما صحبت کنم. اسم شما چیست؟»

هرچه بیشتر خودم را می‌پذیرفتم، تواناییم برای موفقیت و کمک به خودم بیشتر می‌شد. این پروسه برای شما هم امکان‌پذیر است. یک بار امتحان کنید و خود را بپذیرید، بدون توجه به اینکه چه می‌شود.

تمرین عملی: برای تکمیل خودپذیری خود، اقدام کنید

خودپذیری موقعیتی نیست که شما تنها یک بار آن را به دست آورید و تمام شود و به تلاش مداوم نیاز دارد که به خاطر آورید خود را، بدون توجه به آنچه پیش می آید، ببخشید، بپذیرید و دوست داشته باشید.

بزرگترین تغییر وقتی اتفاق می افتد که شما تصمیم بگیرید با سطح عمیقی از خودپذیری، بدون توجه به رخدادهای پیرامونتان، با خود رفتار کنید. وقتی است که شما تصمیم می گیرید خودبیزاری و ایراد گرفتن از خود را پایان دهید.

سرچشمه‌ی این تصمیم این است که زندگی خیلی بهتر می شود اگر از خودتان طرفداری کنید، و پیروزی‌های عمیقاً بیشتری به دست می آورید اگر با خودتان نجنگید.

آیا برای انجام این کار مهم، آماده هستید؟

آزمون اعتماد به نفس: سطح اعتماد به نفس اجتماعی شما چقدر

است؟

آزمونی که در این قسمت قرار دارد، برای اندازه‌گیری برخی از سدهای اصلی در راه اعتماد به نفس شما است. برای هر جمله، بهترین گزینه‌ای را که به شما نزدیک است تیک بزنید. هیچ انتخاب دقیقی وجود ندارد، فقط بهترین وصف را انتخاب کنید.

خیلی زیاد	معمولاً	گاهی وقتها	هرگز
			وقتی با افراد جدید صحبت می‌کنم، بیشتر اوقات احساس نادانی و تردید در مورد حرفهایم دارم.
			در مورد اینکه دیگران مرا دوست بدانند، نگرانم.
			اگر کسی به من پاسخ رد بدهد، احساس می‌کنم تقصیر خودم بوده‌است.
			اگر کسی ناامید یا عصبانیم کند، خودم را سرزنش می‌کنم.
			اگر دیگران بدانند که من احساس خجالت یا نگرانی کرده‌ام، فکرتان درمورد من بد می‌شود.
			اگر مکالمه‌ی جدیدی با کسی شروع کنم، او اذیت می‌شود و احساس بدی خواهد داشت.
			هیچ ایده‌ای ندارم که کجا باید مردم را ملاقات کنم (دوستان و غیره)
			بعضی وقتها به این فکر می‌کنم آیا دیگران واقعا از چیزی که می‌گویم لذت می‌برند؟
			برایم مخالفت با دیگران سخت است، معمولاً سرم را به علامت تایید و موافقت تکان می‌دهم. (حتی اگر مخالف باشم)
			صحبت کردن با اعتماد به نفس در مورد عقاید من و در جمع مشکل است.
			وقتی دیگران اطرافم باشند، ورزش کردن برایم مشکل است.
			وقتی دیگران اطرافم باشند، نمی‌توانم آواز بخوانم.
			احساس می‌کنم برای اینکه دیگران دوستم داشته باشند باید کارهایی انجام دهم که آنها را خوشحال می‌کند.
			من بدترین ایرادگیر خودم هستم

برای محاسبه‌ی امتیازتان، روبه‌روی هر سوال برحسب انتخابتان، اعداد زیر را بنویسید و با هم جمع ببندید:

برای گزینه‌های هرگز عدد صفر، برای گزینه‌های گاهی وقت‌ها عدد یک، معمولاً عدد دو و خیلی زیاد عدد سه.

سپس میزان اعتماد به نفس اجتماعی‌تان را از جدول زیر برحسب امتیازتان مشاهده کنید.

امتیاز شما	
۰ تا ۱۰	شما مشکل خیلی کمی در اعتماد به نفس اجتماعی دارید. عموماً می‌دانید که یک انسان ارزنده و قابل دوست داشتن هستید و احساس پایداری از کسی که هستید و چیزی که می‌خواهید، دارید.
۱۱ تا ۲۰	شما احساس ناراحتی و نگرانی را گاهی تجربه می‌کنید، به‌خصوص در مواجهه با افراد جدید. در درخواست ملاقات با کسی یا صحبت در جمع، ترسها و تردیدهایی که در مورد خود دارید، شاید شما را از تلاش برای چیزهایی که واقعا در زندگی می‌خواهید عقب نگه دارد.
۲۱ تا ۳۰	شما در مورد اعتماد به نفس خود با مشکل تقریباً مهمی دست‌وپنجه نرم می‌کنید. شاید برایتان چیزهایی مثل ملاقات با افراد جدید، گسترش دوستی‌هایتان با کسانی که می‌خواهید یا ملاقات و روابطی که مد نظرتان هست، مشکل باشد. شاید احساس حقارت کنید یا امید کمی در مورد توانایی‌هایتان برای تغییر مواردی در زندگیتان داشته باشید.
۳۱ تا ۴۰	شما با چالش بسیار بزرگی در مورد اعتماد به نفس مواجه هستید که رنج بزرگی در زندگیتان آفریده است. برایتان سخت است که تنها خودتان باشید و به دیگران فکر نکنید، ممکن است در بسیاری از اوقات احساس عصبانیت و افسردگی کنید. ممکن است خیلی مواقع کمبود اعتماد به نفس را احساس کنید و بپذیرید که در مورد آن هیچ کاری نمی‌توان انجام داد.

بسیاری از افراد در حیطه‌ی صفر تا بیست قرار دارند. ترس‌ها و دلواپسی‌ها درمورد برقرار کردن روابط، بین بیشتر مردم رایج است. به‌هرحال، اگر این ترس‌ها تاثیر مهمی روی کار شما، دوستی‌هایتان و تواناییتان درمورد ادامه‌ی روابطتان با دیگران دارد، پس وقت این است که کاری انجام دهید. فکر نکنید که باید با این مشکلات زندگی کنید و اینکه سهم شما از زندگی هستند! چیزهای زیادی هستند که قویا کیفیت زندگی شما و احساس شما از خوب بودن، رضایت و شادی افزایش می‌دهند.

می‌توانید برای اطلاعات بیشتر با ایمیل من تماس بگیرید:

SocialConfidenceCenter@gmail.com

جاده‌ی اعتماد به نفس

اعتمادبه‌نفس چیزی است که از بدو تولد درون شما وجود دارد. کاملاً ممکن است که بتوانید تمام قسمت‌های زندگی‌تان را قبول کنید، خودتان و توانایی‌هایتان را باور کنید و شهامت تلاش برای رسیدن به اهدافتان را داشته باشید.

این، چیزی است که با تمرین و پشتکار به‌دست می‌آید.

برای من مایه‌ی افتخار است که به تسریع این روند کمک می‌کنم. در مرکز ما، کلاس‌ها، گروه‌ها، مشاوره‌های شخصی و جلسات آموزشی برای مراجعان برگزار می‌شود تا به آنها کمک کند بیشتر موانع بین خود و اعتمادبه‌نفسشان را تشخیص دهند.

همچنین می‌توانید برای مطالب آموزشی بیشتر به سایت ما مراجعه کنید.

برایتان آرزوی پیروزی دارم.

حرف آخرم این است: آنقدر شجاع باش که بتوانی کسی که هستی،

باشی.

دکتر عزیز گازیپورا