

”

اۆل عاشق

خودت باش!

مارك، كلاو

مترجم: رضا ابراهيمي



سرشناسه

نشر به صورت الکترونیک وب سایت مکاتب

Makateb.com

مترجم: رضا ابراهیمی

نوبت چاپ: الکترونیکی

آدرس: پیرانشهر کمربندی بلوار کردستان پلاک ۱۱۰

مشخصات نشر: دیجیتال

نام کتاب: اول عاشق خودت باش

نویسنده: مارک کلاو

تعداد صفحات: ۱۱۵

موضوع: عزت نفس

فهرست مطالب

مقدمه	۹
بخش اول - شما در کنترل هستید	۱۲
۱ - مسئولیت کامل زندگی خود را بپذیرید.	۱۲
۲ - شکایت کردن را متوقف کنید	۱۳
۳ - تصمیمات خود را بگیرید	۱۳
۴ - شایعه پراکنی را کنار بگذارید	۱۵
۵ - به تصمیمات درست خود احترام بگذارید.	۱۵
۶ - به خودتان ایمان داشته باشید	۱۶
۷ - سرزنش دیگران برای مشکلات خود را متوقف کنید	۱۷
۸ - از دیگران انتقاد نکنید	۱۸
۹ - قضاوت کردن را متوقف کنید	۱۹
۱۰ - احساس گناه را رها کنید	۲۰
۱۱ - به منتقد درونی خود گوش ندهید.	۲۱
۱۲ - رقابت کردن را کنار بگذارید	۲۲
۱۳ - به قول خود عمل کنید	۲۳
۱۴ - اقدام کنید. کاری کنید که اتفاق بیفتد.	۲۴
۱۵ - حرف زدن را متوقف کنید، شروع به انجام دادن کنید.	۲۵
۱۶ - تعلل در اهدافتان را کنار بگذارید	۲۶

بخش دوم - کار درونی ۲۹

۱ - خودتان را بشناسید ۲۹

۲ - اول خودتان را دوست داشته باشید ۳۰

۳ - احساسات خود را بپذیرید ۳۱

۴ - شما اعمال خود نیستید ۳۳

۵ - بر کمال گرایی غلبه کنید ۳۴

۶ - مراقب عزت نفس کاذب باشید ۳۵

۷ - ارزش خود را افزایش دهید ۳۶

۸ - هیچ کس از تو بهتر نیست ۳۷

۹ - تو کافی هستی ۳۸

۱۰ - انتقاد را شخصی نگیر ۳۹

۱۱ - با خودت خیلی سختگیر نباش ۴۰

۱۲ - با وقار از تعریف و تمجید استقبال کن ۴۱

۱۳ - مراقب گفتگوی درونی خود باشید ۴۱

۱۴ - خودپنداره، سرنوشت است ۴۳

بخش سوم معتبر باشید ۴۴

۱ - خودتان را همانطور که هستید بپذیرید. بس است. ۴۴

۲ - اشتباهات خود را بپذیرید ۴۴

۳ - معتبر باشید. خودت باش! ۴۵

۴ - کمال گرا نباشید ۴۶

۵ - فقط برای راضی نگه داشتن دیگران تغییر نکنید! ۴۷

۶ - نظر دیگران در مورد خود را نادیده بگیرید ۴۸

- ۷ - دست از اهمیت دادن به نظرات دیگران در مورد خود بردارید ۴۹
- ۸ - مقایسه خود با دیگران را متوقف کنید ۵۰
- ۹ - زندگی خودتان را بکنید ۵۰
- ۱۰ - از مشکلات خود فرار نکنید ۵۱
- ۱۱ - به نایید دیگران وابسته نباشید ۵۲
- ۱۲ - ابتدا نیازهای خود را برآورده کنید ۵۳
- ۱۳ - وقت گذراندن با افراد اشتباه را متوقف کنید ۵۴
- ۱۴ - روابط خود را عاقلانه انتخاب کنید ۵۵
- بخش چهارم - شادی یک انتخاب است ۵۸
- ۱ - یک یابنده مزیت شوید ۵۸
- ۲ - گیرنده شوید ۵۹
- ۳ - از چیزهای کوچک زندگی لذت ببرید ۶۰
- ۴ - پیروزی های خود را جشن بگیرید ۶۰
- ۵ - لیوان را نیمه پر ببینید ۶۱
- ۶ - قدردان داشته های خود باشید ۶۲
- ۷ - یک محیط مثبت ایجاد کنید ۶۳
- ۸ - شانس خود را ایجاد کنید ۶۵
- ۹ - مثبت باشید ۶۶
- ۱۰ - زیاد لبخند بزنید ۶۷
- ۱۱ - خودتان را نوازش کنید ۶۹
- ۱۲ - شادی خود را ایجاد کنید ۶۹
- ۱۳ - در دفتر خاطرات خود بنویسید ۷۱

- ۱۴ - به جنبه روشن نگاه کنید ۷۲
- ۱۵ - هر روز یک عمل فداکارانه انجام دهید ۷۳
- بخش پنجم - قدرت تمرکز ۷۵
- ۱ - روی چیزی که می‌خواهید تمرکز کنید ۷۵
- ۲ - روی نقاط قوت خود تمرکز کنید ۷۵
- ۳ - کاری را که دوست دارید انجام دهید ۷۶
- ۴ - مهارت‌های جدید را بیاموزید و تمرین کنید ۷۷
- ۵ - به بهبود ادامه دهید ۷۸
- ۶ - هدف خود را پیدا کنید ۷۹
- ۷ - اشتباهات اجتناب ناپذیر هستند ۸۰
- ۸ - تسلیم نشو ۸۱
- ۹ - شکست یک دروغ است ۸۲
- ۱۰ - اشتباه کنید ۸۳
- ۱۱ - درد موقتی است، رنج اختیاری است ۸۴
- ۱۲ - خودتان را به خاطر اشتباهاتتان سرزنش نکنید ۸۵
- ۱۳ - آزاددددی! ۸۵
- ۱۴ - از انتقاد به عنوان بازخورد استفاده کنید ۸۶
- بخش ششم - بدن و ذهن ۸۸
- ۱ - کمی "وقت برای خودم" بگذارید ۸۸
- ۲ - با بدن خود مانند یک معبد رفتار کنید ۸۸
- ۳ - ۳۰ دقیقه ورزش کنید ۸۹
- ۴ - برای تفریح وقت بگذارید ۹۱

- ۵ - وقت بیشتری را با خانواده خود بگذرانید ۹۲
- ۶ - هر روز پیاده روی کنید. ۹۳
- ۷ - قدرت مدیتیشن ۹۳
- ۸ - از جملات تاکیدی استفاده کنید ۹۴
- ۹ - از قدرت تجسم استفاده کنید ۹۵
- ۱۰ - زبان بدن و تصویر خود را تغییر دهید ۹۷
- ۱۱ - تلویزیون خود را خاموش کنید ۹۸
- ۱۲ - نه گفتن را یاد بگیرید ۹۹
- ۱۳ - مرزها را تعیین کنید و پیشرفت کنید ۱۰۰
- بخش هفتم - اینجا، اکنون باشید ۱۰۲
- ۱ - اکنون شاد باشید ۱۰۲
- ۲ - خوب باشید ۱۰۳
- ۳ - آماده باشید ۱۰۴
- ۴ - تغییر باشید ۱۰۵
- ۵ - تغییر ایجاد کنید - قدرت یک نفر ۱۰۶
- ۶ - همه را ببخشید ۱۰۷
- ۷ - خودتان را ببخشید ۱۰۸
- ۸ - طرد شدن را شخصی نگیرید ۱۰۹
- ۹ - گذشته را رها کنید ۱۱۰
- ۱۰ - حسادت نکنید ۱۱۱
- ۱۱ - به زندگی خود توجه کنید و از آنطور که افتد لذت ببرید ۱۱۲
- ۱۲ - شما چیزی نیستید که در گذشته برای شما اتفاق افتاده است ۱۱۳

- ۱۳ - از فکر کردن به گذشته یا نگرانی در مورد آینده دست بردارید ۱۱۴
- ۱۴ - به همه مهربانی و احترام نشان دهید ۱۱۵
- فصل جایزه گرفته شده از ۳۰ روز ۱۱۷
- مهم‌ترین ساعت ۱۱۷
- سخن پایانی ۱۱۹

***** هرگونه کپی‌برداری از این کتاب یا بخشی از پیگرد قانونی دارد.**

مقدمه

بیا باید در مورد یک موضوع بسیار مهم صحبت کنیم: عزت نفس.

عزت نفس ما بر تمام جنبه‌های زندگی ما تأثیر می‌گذارد: روابط ما با دیگران، سطح اعتماد به نفس ما، موفقیت حرفه‌ای ما، شادی ما، آرامش درونی ما و موفقیتی که می‌خواهیم در آینده به آن دست یابیم. همچنین علت اصلی بسیاری از اختلالات روانی است - نه تنها در سطح فردی، بلکه در سطح جامعه.

در طول سال‌ها، من شاهد بوده‌ام که مردم با ایجاد یک تغییر، جهش‌های بزرگی می‌کنند و به بزرگترین اهداف خود می‌رسند: افزایش عزت نفس.

افراد با عزت نفس پایین به احتمال زیاد هنگام انتخاب شریک زندگی، پروژه یا شغل خود، تصمیمات بدی می‌گیرند. آنها انگیزه کمتری دارند و کمتر به اهداف خود می‌رسند و عملکردشان پایین است. اگر به اهداف و موفقیت برسند، واقعاً نمی‌توانند از آنها لذت ببرند. نیاز مداوم آنها به تأیید، آنها را به شدت به نظرات دیگران وابسته می‌کند و آنها دائماً احساس می‌کنند که قربانی شرایط هستند. آنها معمولاً با خود بسیار سختگیر هستند و به خوبی با انتقاد برخورد نمی‌کنند. عزت نفس پایین باعث اضطراب ناسالم، افسردگی و بسیاری از علائم روان تنی از جمله بی‌خوابی می‌شود.

البته من به طور کلی صحبت می‌کنم و هر فردی متفاوت است و باید به طور متفاوتی بررسی شود، اما اینها ویژگی‌هایی هستند که معمولاً در افراد با عزت نفس پایین دیده می‌شوند.

از سوی دیگر، افراد با عزت نفس بالا به خود اعتماد دارند. آنها به خود اجازه می‌دهند بدون احساس گناه اشتباه کنند. آنها همیشه به دنبال راه‌های جدید برای یادگیری و فرصت‌های رشد هستند. آنها خود را شایسته می‌دانند - حتی زمانی که مورد انتقاد قرار می‌گیرند - و نگرش مثبتی نسبت به خود و دیگران دارند. آنها در پذیرفتن اشتباهات، ضعف‌ها و آسیب‌پذیری خود احساس ناراحتی نمی‌کنند و کاملاً در زمان حال زندگی می‌کنند. داشتن عزت نفس سالم اساساً به معنای خوشحال بودن از خود و باور داشتن این است که شما سزاوار چیزهای خوب زندگی هستید.

با دانستن تمام اثرات چشمگیر عزت نفس پایین و بالا، این سوال برای هر یک از ما مطرح می‌شود که "چگونه می‌توانم از پایین به بالا، از ناسالم به سالم بروم، چگونه می‌توانم عزت نفس خود را افزایش دهم؟"

متأسفانه، وقتی به اطراف خود نگاه می‌کنیم، می‌بینیم که در زمینه عزت نفس کارهای زیادی برای انجام دادن وجود دارد. دلیلش این است که در دوران کودکی و جوانی ممکن است باورهای محدودکننده‌ای را ایجاد کرده باشیم که در ناخودآگاه ما ریشه دوانده است و در حالی که سرزنش والدین یا معلمان یا هر کس دیگری برای عزت نفس پایین ما سرگرم کننده است، واقعاً به ما کمک نمی‌کند بر این مشکل غلبه کنیم.

ما باید مسئولیت را بپذیریم و آگاه باشیم که مهم نیست در گذشته چه اتفاقی افتاده است، ما قادر به بازنویسی داستان خود، ایجاد عزت نفس سالم هستیم. بهترین چیز این است:

هیچ رازی در آن وجود ندارد. این تغییر عقیده‌ای است که شما در مورد خود دارید با تغییر باورهایی که در مورد خود، زندگی، توانایی‌ها و ارزش ذاتی خود دارید و کتابی که در دست دارید به شما در این امر کمک می‌کند. این به شما کمک می‌کند تا از شر باورهای مخرب مانند "من یک قربانی درمانده هستم و هیچ قدرتی بر آنچه در زندگی من اتفاق می‌افتد ندارم"، "من به اندازه کافی خوب نیستم"، "من لیاقت چیزهای خوب را ندارم. در زندگی من"، «در همه ما چیزی بد وجود دارد».

اگر برای کار بر روی عزت نفس خود تلاش و وقت بگذارید، پاداش آن عالی خواهد بود:

اعتماد به نفس بالاتر، روابط اجتماعی بهتر، روابط کاری بهتر و فقط صلح با زندگی شما برخی از آنها هستند. انتقاد دیگران دیگر شما را آزار نمی‌دهد. شما قادر خواهید بود افکار، احساسات، ارزش‌ها و نظرات خود را آزادانه بیان کنید زیرا ارزش شما دیگر از پذیرش دیگران ناشی نمی‌شود. شما بهتر می‌توانید با مشکلات، اضطراب، افسردگی و سختی‌های اجتناب ناپذیری که پیش می‌آید کنار بیایید. شما به سادگی شادی و لذت بیشتری را در تمام زمینه‌های زندگی خود تجربه خواهید کرد.

خوب به نظر می‌رسد، درست است؟

نحوه استفاده از این کتاب

روش‌های زیادی برای استفاده از این کتاب وجود دارد. ابتدا کل کتاب را بخوانید و با مفاهیم آشنا شوید. پذیرش و دوست داشتن برخی از آنها آسان خواهد بود، پذیرش برخی دیگر دشوارتر خواهد بود. نگران نباش. شما تنها کسی نیستید که این اتفاق برایش می‌افتد.

سپس، کتاب را برای بار دوم بخوانید و شروع به کار کنید. می‌توانید از ابتدا شروع کنید و یکی پس از دیگری تمرین کنید، یا می‌توانید فقط تمرین‌هایی را که بیشتر دوست دارید، ابتدا انجام دهید. با سرعت خود کتاب را مطالعه کنید و اجازه ندهید سادگی تمرین‌ها شما را فریب دهد. اگرچه بسیاری از مفاهیم و ایده‌ها کاملاً ساده هستند، اما می‌توانند زندگی شما را به میزان قابل توجهی بهبود بخشند.

به هر حال، فقط خواندن کتاب کافی نخواهد بود. اگر می‌خواهید عزت نفس خود را بهبود ببخشید، باید کمی هم تلاش کنید. به شما قول می‌دهم که ارزشش را خواهد داشت.

یک نکته شخصی: بیشتر روی مفاهیمی کار کنید که کمتر دوست دارید. بله، درست متوجه شدید. بیشتر روی مفاهیمی کار کنید که کمتر دوست دارید. آنهایی که ذهن شما می‌گوید: "به هیچ وجه. این برای من درست نیست."

خیلی وقت‌ها چیزهایی که باید یاد بگیرید، چیزهایی هستند که کمتر می‌خواهید یاد بگیرید، چیزهایی که در ابتدا رد می‌کنید. این یک چیز ذهنی است.

بیایید سفر خود را برای افزایش عزت نفس خود شروع کنیم... خوش بگذرانید!

بخش اول – شما در کنترل هستید

۱ – مسئولیت کامل زندگی خود را بپذیرید.

حالا خوب گوش کن دوست من. این یکی از مهمترین درس‌ها برای عزت نفس شما در کل این کتاب است:

وقتی اوضاع آنطور که می‌خواهیم پیش نمی‌رود، اغلب سریع خدا، کائنات یا افراد دیگر را برای آن سرزنش می‌کنیم. متاسفم که باید من باشم که این را به شما بگویم: فقط یک نفر مسئول زندگی شماست و آن شما هستید! نه رئیس شما، نه همسرتان، نه والدینتان، نه دوستانتان، نه مشتریانان، نه اقتصاد، نه آب و هوا، نه رئیس جمهور. شما!

ترسناک است، اما در عین حال آزاد کننده است. روزی که سرزنش دیگران را برای هر اتفاقی که در زندگی شما می‌افتد متوقف کنید، همه چیز تغییر خواهد کرد. هنگامی که کنترل زندگی خود را به دست می‌گیرید و مسئولیت کامل آن را بر عهده می‌گیرید، روابط شما بسیار بهبود می‌یابد. مسئولیت پذیری در قبال زندگی خود، به عهده گرفتن مسئولیت زندگی خود است. به جای اینکه قربانی شرایط باشید، قدرت ایجاد شرایط خود را حداقل قدرت تصمیم‌گیری در مورد نحوه برخورد با شرایطی را که زندگی برای شما به ارمغان می‌آورد، به دست می‌آورید.

در نتیجه این، دیگر مهم نیست که در زندگی شما چه اتفاقی می‌افتد، بلکه مهم این است که شما در مواجهه با موقعیت چه نگرشی اتخاذ می‌کنید. و نگرشی که اتخاذ می‌کنید انتخاب شماست.

اگر وضعیت زندگی خود را به گردن دیگران بیندازید، قدرت خود را از دست می‌دهید و برای بهبود زندگی خود به اعمال دیگران وابسته می‌شوید – و این دوست من به شما می‌گویم، اتفاق نخواهد افتاد.

اگر مسئولیت کامل را بر عهده بگیرید، شما این قدرت را دارید که چیزهایی را که در زندگی خود دوست ندارید تغییر دهید.

شما کنترل افکار، اعمال و احساسات خود را در دست دارید. شما کنترل کلمات خود، سریال‌هایی که در تلویزیون تماشا می‌کنید و افرادی را که با آنها وقت می‌گذرانید، در دست دارید. اگر از نتایج خود راضی نیستید، ورودی خود را تغییر دهید – افکار، احساسات و انتظارات خود را.

پس دوست من - چه کسی را انتخاب خواهی کرد؟

۲ - شکایت کردن را متوقف کنید

آیا زیاد شکایت می‌کنید؟ اگر بله - از شما می‌خواهم که همین الان آن را متوقف کنید. شکایت کردن کاملاً بی‌فایده است و به هیچ وجه به نفع شما نیست. اگر کوچکترین فایده‌ای داشت، شما را تشویق می‌کردم که به شکایت ادامه دهید، اما فایده‌ای ندارد. بیشتر از این هم هست. اکثر افرادی که از آنها شکایت می‌کنید احتمالاً اهمیتی نمی‌دهند و ممکن است برخی حتی خوشحال باشند که حال شما خوب نیست. این باعث می‌شود آنها احساس بهتری داشته باشند و در پوست خود احساس بدبختی نکنند.

شکایت و ترحم به حال خود که با آن همراه است، جذاب نیست. بنابراین، به جای شکایت از چیزی، از خود بپرسید که چگونه می‌توانید آن را بهبود بخشید. از وزن خود راضی نیستید؟ شروع به پیاده روی نیم ساعت در روز یا ورزش و خوردن غذای سالم کنید. برای دنبال کردن رویاهایتان وقت ندارید؟ یک ساعت زودتر از خواب بیدار شوید و یک مراسم صبحگاهی انجام دهید. از زندگی خود راضی نیستید؟ سرزنش والدین، رئیس، دولت یا اقتصاد را متوقف کنید و مسئولیت کامل را بپذیرید.

عادت‌های سمی شکایت و سرزنش عوامل بیرونی را برای زندگی رضایت‌بخش در حال حاضر متوقف کنید و زندگی‌ای را که می‌خواهید شروع کنید. شروع به تحقق رویاهای خود کنید. آسان نخواهد بود، اما قطعاً شدنی است. شکایت از "شرایط" را متوقف کنید و شروع به ایجاد شرایط خود کنید. بسیاری قبل از شما این کار را انجام داده‌اند، پس شما هم می‌توانید.

۳ - تصمیمات خود را بگیرید

آیا شگفت‌انگیز نیست که چگونه برخی از مردم همیشه دقیقاً می‌دانند که شما باید در هر موقعیتی چه کاری انجام دهید؟ آنها همیشه آماده هستند که حتی زمانی که شما درخواست نمی‌کنید، به شما مشاوره بدهند، که احتمالاً بیشتر اوقات اینطور است. وقتی زندگی خودشان با حرف‌هایشان همخوانی ندارد، اوضاع بدتر می‌شود. به عنوان مثال، یک فرد چاق در مورد تغذیه سالم به شما مشاوره می‌دهد، یک فرد ورشکسته در مورد امور مالی به شما مشاوره می‌دهد یا فردی که زندگی خانوادگی‌اش بهم ریخته است در مورد نحوه داشتن یک زندگی

خانوادگی عالی به شما مشاوره می‌دهد. لیست ادامه دارد. تنها نصیحتی که من از افرادی که به حرف خود عمل نمی‌کنند می‌پذیرم این است: "برعکس کاری که من انجام می‌دهم انجام دهید."

من این را به یک قانون طلایی در زندگی خود تبدیل کرده‌ام که فقط از افرادی که قبلاً به آنچه می‌خواهم رسیده‌اند، مشاوره بگیرم. به طرز خنده‌داری، اینها کسانی هستند که شما را با نصیحت اذیت نمی‌کنند، اما وقتی از آنها می‌خواهید، با خوشحالی پاسخ می‌دهند. آنها نصیحت خود را به شما تحمیل نمی‌کنند.

اما یک چیز واضح است. شما باید تصمیمات خود را بگیرید. چیزی که برای افراد دیگر کار می‌کند، تضمینی برای کار کردن برای شما نیست و ممکن است مجبور شوید آن را کمی با توجه به شخصیت و عادات خود تغییر دهید. شما بهترین اطلاعات را در مورد زندگی خود دارید و بهترین چیزی را که برای شما مفید است می‌دانید.

یک مثال خوب این کتابی است که در دست دارید. مجموعه‌ای از صد چیز که به مردم کمک کرد تا عزت نفس خود را افزایش دهند. شما باید با آن بازی کنید و امتحان کنید که چگونه برخی از این ۱۰۰ روش برای شما کار می‌کنند، و سپس آنهایی را که برای شما بهترین کار را دارند، تمرین کنید. گرفتن دو یا سه مورد و تمرین منظم آنها باید بیشتر کار را انجام دهد. وقتی بر آنها مسلط شدید، دو یا سه مورد دیگر اضافه کنید و به همین ترتیب.

مشکل تصمیم‌گیری دیگران برای شما این است که احتمال این وجود دارد که همه چیز آنطور که آنها می‌خواهند پیش برود و نه آنطور که شما می‌خواهید - و حتی بدتر اگر همیشه اجازه دهید دیگران برای شما تصمیم بگیرند، هرگز یاد نخواهید گرفت که خودتان تصمیم بگیرید. یک ترفند خوب این است که به نظرات دیگران گوش دهید، با دقت گوش دهید و سپس تصمیمات خود را بگیرید. اول از همه، زیرا فقط شما موقعیت شخصی خود را می‌دانید و ثانیاً به این دلیل که شما کسی هستید که در نهایت باید با عواقب آن کنار بیایید - مهم نیست که چه کسی در وهله اول به شما توصیه کرده است. بنابراین، اگر گاهی اوقات اشتباه می‌کنید - حداقل به روش خودتان اشتباه کنید و نه به روشی که دیگران به شما گفته‌اند. آنها سریعتر از سرعت نور بهانه‌ای خواهند داشت که به هر حال تقصیر آنها نبوده است.

تصمیمات شما همیشه کامل نخواهد بود - و لازم هم نیست که باشد. اما همانطور که گفتم، خیلی بهتر است که اشتباهات خود را مرتکب شوید و از آنها درس بگیرید، تا اینکه همیشه کاری را که دیگران از شما می‌خواهند انجام دهید، درست است؟ گرفتن تصمیمات خود فقط برای شما مزایایی دارد!

۴ - شایعه پراکنی را کنار بگذارید

در مسیر رسیدن به عزت نفس سالم‌تر، اجتناب ناپذیر است که عادت سمی شایعه پراکنی را کنار بگذارید. در حالی که در ابتدا ممکن است شنیدن آخرین شایعات در مورد کسی وسوسه انگیز باشد، ممکن است از خود بپرسید که فردی که شایعات را به شما می‌گوید وقتی در اتاق نیستید در مورد شما چه می‌گوید. همین اتفاق زمانی می‌افتد که شما کسی هستید که داستان‌های کوچک کثیف را پخش می‌کند. شنوندگان شما ممکن است از خود بپرسند که شما پشت سر آنها چه می‌گویید.

وقتی شایعه پراکنی پیش می‌آید چگونه می‌توانید با آن برخورد کنید؟ موضوع را عوض کنید. بگویید "اوه من ترجیح می‌دهم در مورد شما بشنوم. در زندگی شما چه می‌گذرد؟" یا "متأسفم، اما من دوست ندارم در مورد افرادی که حضور ندارند صحبت کنم."

شایعات و شایعه پراکنی مضر و مخرب هستند. و می‌دانید که چگونه است، گاهی اوقات ما یک داستان کاملاً بی‌ضرر را برای کسی تعریف می‌کنیم و با رفتن از یک نفر به نفر دیگر، داستان کاملاً تغییر می‌کند و می‌تواند منجر به سوء تفاهم‌های بزرگی شود.

شایعه پراکنی را کنار بگذارید و مکالمات عمیق‌تری داشته باشید. مردم بیشتر به شما اعتماد خواهند کرد و روابط شما بهبود خواهد یافت. همه می‌خواهند با فردی با صداقت باشند.

۵ - به تصمیمات درست خود احترام بگذارید.

ما خیلی سریع به خاطر یک یا دو چیز که اشتباه پیش رفته است، به خاطر یک یا دو تصمیم بد، خودمان را شکنجه می‌کنیم. اما در مورد تمام چیزهایی که به دست آورده‌ایم چطور؟ در مورد تمام انتخاب‌های درست چطور؟

شما می‌دانید که تمرکز چقدر مهم است، بنابراین به جای اینکه خودتان را به خاطر اشتباهات گذشته سرزنش کنید - که دیگر نمی‌توانید آنها را تغییر دهید، مهم نیست چقدر خودتان را سرزنش می‌کنید - روی تمام دستاوردهای خود تمرکز کنید و تصمیمات درست خود را جشن بگیرید.

چه چیزهای بزرگی تاکنون در زندگی خود به دست آورده‌اید؟