

خلاصه کتاب

اول عاشق خودت باش

نویسنده: مارک رکلاو

تهیه شده توسط تیم آموزشی رابینز



فهرست

بخش اول: شما صاحب اختیار هستید

بخش دوم: عملکرد درونی

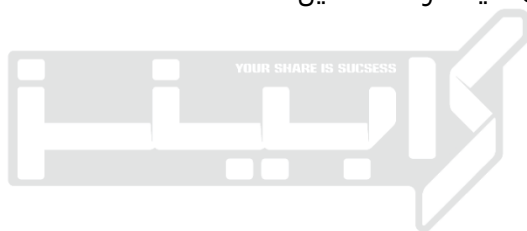
بخش سوم: شخصیت واقعی خودتان باشید

بخش چهارم: شادی یک انتخاب است

بخش پنجم: قدرت تمرکز

بخش ششم: جسم و ذهن

بخش هفتم: در زمان حال زندگی کنید. درست همین حالا



بخش اول: شما صاحب اختیار هستید

روزی که برای اتفاقات زندگی‌تان دیگران را مقصر ندانید، همه چیز تغییر خواهد کرد. وقتی کنترل زندگی‌تان را به دست بگیرید و مسئولیت کامل آن را بپذیرید، روابط شما بسیار بهتر می‌شود. به عهده گرفتن مسئولیت زندگی، تعهد زندگی شماست.

شما به جای اینکه قربانی اتفاقات شوید قدرت خلق شرایطتان را به دست می‌آورید، یا حداقل در مواجهه با شرایطی که زندگی برایتان فراهم می‌کند قدرت تصمیم‌گیری پیدا می‌کنید.

در نتیجه مهم نیست در زندگی‌تان چه اتفاقی رخ می‌دهد، بلکه طرز برخوردتان در مواجهه با شرایطی که دارید مهم است و در نهایت نگرشی که به آن دست پیدا می‌کنید انتخاب خود شماست.

اگر دیگران را مقصر وضعیت زندگی خودتان بدانید قدرتتان را به آنها می‌دهید و برای بهبود زندگی خود به دیگران وابسته می‌شوید - و دوست من، به شما می‌گویم این مسئله اتفاق نخواهد افتاد اگر مسئولیت کامل زندگی‌تان را به عهده بگیرید می‌توانید چیزهایی که دوست ندارید را تغییر دهید.

مراقب افکار، اعمال و احساساتتان باشید. هر سریال تلویزیونی را تماشا نکنید و با هر فردی وقتتان را سپری نکنید. اگر از نتایج و شرایط زندگی‌تان رضایت ندارید کافی است ورودی‌ها را تغییر دهید، یعنی افکار، احساسات و انتظاراتتان را به خودتان باور داشته باشید.

اولین قدم برای افزایش عزت نفس، باورداشتن به خودتان است. شما باید این باور محکم را در خودتان ایجاد کنید، زیرا مسئله واضح این است: اگر خودتان را باور نداشته باشید، چگونه انتظار دارید که دیگران شما را باور کنند؟

مسئولیت باورهایتان را برعهده بگیرید. هیچ‌کس بهتر از شما نمی‌تواند این کار را انجام دهد ابتدا به ارزش

استعداد و توانایی‌های بالقوه‌تان ایمان داشته باشید.

خودباوری را می‌توان یاد گرفت البته ممکن است مدتی طول بکشد و یادگیری برخی از آموزش‌ها مانند همه موارد دیگر زمان بر است، اما می‌توانید روی آن کار کنید.

چگونه در ذهنمان باورسازی کنیم؟ با تکرار! عبارت تأکیدی بکار ببرید حتی اگر در ابتدا آنها را باور ندارید. اگر عبارات تأکیدی روی شما مؤثر نیست، به این دلیل است که منتقد درونی شما هنوز بیش از حد قدرتمند است، فایل‌های صوتی سابلیمینال یا هیپنوتیزم یا عبارات سؤال‌ی (سؤالات مثبت‌اندیشانه‌ای که فرد برای کمک به خود از خودش می‌پرسد) نوئا ست جان را به کار ببرید.

این عبارات به صورت سؤال است. مثلاً به جای اینکه بگویید "من باور محکمی نسبت به خودم و توانایی‌هایم دارم" و ندای درونی شما پاسخ دهد "نه، تو باور محکمی نداری، تو یک بازنده هستی و همیشه هم یک بازنده باقی خواهی ماند"، از روش نوئا استفاده کنید و بگویید چرا من چنین باور محکمی به خودم دارم؟ چرا هر کاری که می‌کنم مؤثر است؟ و...

شما همچنین می‌توانید خودتان را مانند شخصی که اعتقاد زیادی به خودش دارد تجسم کنید، یا می‌توانید از او تقلید کنید و مانند او عمل کنید تا به آن فرد تبدیل شوید، یعنی مانند فردی که اعتقاد راسخ به خودش دارد با خودتان رفتار کنید، مانند او راه بروید و صحبت کنید.

رقابت نکنید

اگر چه ممکن است این‌طور به نظر برسد، اما زندگی یک رقابت نیست. تنها فردی که باید با او رقابت کنید شخصی است که دیروز بودید و شخصی است که می‌خواهید در آینده باشید، فقط باید ذهنتان را بر این موضوع متمرکز کنید. به این معنی نیست که دیگران را سرکوب کنید. بلکه این مسئله در مورد راضی بودن از خود و پیشرفت مداوم خودتان است.

به قولتان عمل کنید

تعهد به قول یکی از راه‌های افزایش عزت نفس است که در بیشتر اوقات کاملاً نادیده گرفته می‌شود. هر تعهدی که می‌دهید، حتی قول‌هایی که به افراد دیگر می‌دهید، در نهایت یک تعهد نسبت به خودتان است. اگر به تعهدات و قول‌هایتان عمل نکنید، آرام‌آرام اعتماد به خودتان را از دست خواهید داد.

در رسیدن به اهداف تعلل نکنید

درحالی‌که برخی رؤیای موفقیت را می‌بینند، افراد دیگر زود بیدار می‌شوند و برای اهدافشان سخت تلاش می‌کنند. بیشتر اوقات، ما در برابر عمل مقاومت می‌کنیم وقتی بیشتر از همه به آن نیاز داریم تغییر می‌کنیم.

شما باید کمی نظم و انضباط احتیاج داشته باشید. انجام دادن به موقع کارها نتیجه بزرگی در پیش دارد.

به تعویق انداختن، کارها را دشوارتر و ترسناک‌تر می‌کند. هیچ‌چیز بدتر و پراسرتر از طولانی شدن کارهای ناتمام نیست؛ مانند یک وزنه اضافی روی شانه شماست که به شما اجازه نمی‌دهد از عملی که انجام می‌دهید لذت ببرید. کار را به تعویق نیندازید. این امر فقط باعث اضطراب می‌شود. بیشتر اوقات متوجه خواهید شد که کارهایی را که به تعویق انداختید، می‌توانستید خیلی سریع و سودآور انجام دهید که بعد از آن احساس سبکی بیشتری می‌کنید و می‌توانید آن را فراموش کنید.

به تأخیر انداختن، پرهیز از کاری است که باید انجام شود افرادی که کارهایشان را به بعد موکول می‌کنند امیدوارند که با سحر و جادو و بدون عمل کارهایشان به بهترین شکل پیش رود. مشکل این است که بیشتر اوقات اوضاع به‌خودی‌خود بهتر نمی‌شود، بلکه بدتر هم می‌شود.

بخش دوم: عملکرد درونی

خودتان را بشناسید.

همه چیز با شناخت خود آغاز می‌شود. شناخت خود سرآغاز همه فضیلت‌ها است.

اولین قدم برای تأثیر بر روی عزت نفس، شناخت خودتان است. خواسته‌ها، ارزش‌ها و نظراتی که در مورد جهان اطرافیان و مهم‌تر از همه عقایدی که درباره خودتان دارید را پیدا کنید.

بیشتر اوقات این نظرات و ارزش‌ها ناشی از آموزش‌های داده شده به ما هستند، بنابراین تشخیص اینکه آنها واقعاً متعلق به ما هستند یا اینکه توسط خانواده فرهنگ یا جامعه ما "تحمیل" شده‌اند، دشوار است.

به هر حال منشأ این مسائل از هرکجا که باشد، بدون تلاش برای شناخت خودمان نمی‌توانیم به آنها پی ببریم.

لازم است مسیرمان را دنبال کنیم و سرانجام هدفمان را پیدا کنیم. مثل من، این کار مهم را سال‌های طولانی به تعویق نیندازید.

اول خودتان را دوست داشته باشید

آیا می‌خواهید عزت نفس خودتان را به سرعت بالا ببرید؟ یاد بگیرید که خودتان را دوست داشته باشید. دوست داشتن خود یکی از ارکان عزت نفس است. وقتی عشق به خود زیاد می‌شود، عزت نفس نیز بالا می‌رود. مسئله این است که در جامعه ما، عشق به خود مترادف خودخواهی، تکبر و خودشیفتگی بیان شده است؛ این چرند محض است. تکبر و خودشیفتگی نشانه عزت نفس نیست، بلکه نشانه واضح فقدان آن است.

احساساتتان را بپذیرید

شما برده احساساتتان نیستید؛ حتی اگر بعضی اوقات احساس کنید، حستان را دوست دارید. فقط شما مسئول احساسات خودتان هستید. دیگران احساسات شما را به وجود نمی‌آورند. احساسات واکنشی است که شما به آنچه دیگران می‌گویند یا انجام می‌دهند نشان می‌دهید. احساسات شما از افکار شما ناشی می‌شود و شما اکنون می‌توانید برای کنترل افکار خودآموزش ببینید. احساس، به صورت یک انرژی در حرکت است، یک واکنش فیزیکی نسبت به یک فکر است. اگر می‌توانید افکارتان را کنترل کنید پس قادر به کنترل احساساتتان هستید. لازم نیست از احساساتتان بترسید. آنها بخشی از شما هستند، اما خود شما نیستید. بسیار مهم است که شما یاد بگیرید احساساتتان را بپذیرید و همچنین یاد بگیرید هیچ احساس خوب یا بدی وجود ندارد. احساسات فقط همین است.

مراقب گفتگوی درونی‌تان باشید

قدرت کلماتتان را دست‌کم نگیرید. از نزدیک به گفتگوی درونی خودتان دقت کنید. کلماتی که برای توصیف تجربیاتتان استفاده می‌کنید به تجربیات شما تبدیل می‌شوند. من اطمینان دارم که شرایطی را تجربه کرده‌اید

که کلمات بیان شده به دیگران آسیب زیادی وارد کرده‌اند؛ اما این همه موضوع نیست. کلمات بیان شده و بیان نشده همچنین می‌تواند صدمات زیادی به شما و عزت‌نفس‌تان وارد کند. صرف‌نظر از آنچه در مورد خودتان فکر می‌کنید به دقت نحوه صحبت کردن با خودتان را بررسی کنید اگر مقایسه، قضاوت، شکایت، انتقاد از خودتان زیاد باشد، امکان زيادشدن آنها وجود دارد. اگر همیشه در حال سرکوب و ضربه زدن به خودتان باشید عزت‌نفس‌تان در یک مدار به شدت منفی تحت تأثیرگذار می‌گیرد.

بیشتر اوقات ممکن است شما از گفتگوی درونی که همیشه خودبه‌خود در حال قضاوت و ارزیابی اتفاقات اطراف شماست آگاهی نداشته باشید. اگر به آن توجه کنید و برای مشاهده آن تلاش کنید، چگونگی بروز آن در هر اتفاقی که برایتان رخ می‌دهد را می‌بینید.

بخش سوم: شخصیت واقعی خودتان باشید

اگر را کاشتند سبز نشد. دائم با خودتان نگوئید اگر این کار را انجام داده بودم، آدم بهتری می‌شدم.

اگر فلان کار را نمی‌کردم، اطرافیانم بیشتر مرا دوست داشتند. اگر می‌توانستم این کار را انجام دهم، وضعیتم بهتر از الان بود.

همین‌الان دست از این کار بردارید. تمام این "اگرها" فقط احساس خوب نسبت به خویش را در این مکان و در همین زمان از شما می‌گیرید. باعث می‌شوند احساس خوبی در مورد خودتان نداشته باشید و تا مدت محدودی شناخت خود واقعی‌تان را به تعویق بیندازید.

حتی بدتر اینکه این کار باعث می‌شود حس نقصان و کاستی و بی‌فایده‌بودن به شما القا شود و انرژی و وقتتان به هدر برود شما در حال حاضر بهترین شخصی هستید که می‌توانید باشید. برای اینکه احساس خوبی در مورد

خودتان داشته باشید لازم نیست چیزی را تغییر دهید. همین حالا همین‌جا می‌توانید این کار را انجام دهید فقط این کار را انجام دهید.

این بدان معنا نیست که شما نمی‌توانید چیزهای کوچک زندگی‌تان را ارتقا دهید. پیشرفت مستمر و تلاش برای تعالی باید جزو اهداف‌تان باشد. اما شما در حال حاضر یک فرد کاملاً شایسته هستید. خودتان را همان‌طور که هستید بپذیرید و به تکامل خود ادامه دهید. همیشه در هر لحظه بهترین کاری را که می‌توانید انجام دهید.

هرچه پیشرفت می‌کنید عملکردتان بهتر و بهتر خواهید شد.

خودتان را فقط به‌خاطر جلب رضایت دیگران تغییر ندهید!

سعی نکنید همه را از خودتان راضی نگه دارید. به‌سادگی امکان‌پذیر نیست. هرازگاهی با افرادی روبرو خواهید شد که به هر دلیلی ممکن است از شما خوششان نیاید. این مسئله اتفاق می‌افتد. تقصیر شما نیست و شما هیچ کار اشتباهی مرتکب نشده‌اید. این فقط روندی است که دنیا سپری می‌کند. سعی نکنید برای رضایت دیگران خودتان را تغییر دهید. این کار غیرممکن است و با تلاش برای جلب رضایت دیگران فقط اصالت و عزت‌نفس خویش را از دست می‌دهید.

ترفندی که باعث شد من سرانجام دست از تلاش برای جلب رضایت دیگران بردارم این بود که در ذهنم در بهترین حالت سناریویی را تصور کنم که در آن نیمی از افرادی که در زندگی با آنها روبه‌رو می‌شوم همان‌طور که هستم مرا دوست دارند و نیمی دیگر به من علاقه‌ای ندارند و اهمیتی ندارد برای جلب رضایت آنها کاری انجام دهم؛ بنابراین وقتی کسی را دیدم که از من خوشش نمی‌آمد به‌جای اینکه بخواهم هر کاری از دستم برمی‌آید برای جلب رضایت او کنم فقط با خودم می‌گویم "خُب، اون باید جزو اون نیمهٔ دوم افرادی باشه که از من خوششون نمیاد" وقت و انرژی زیادی تلف نمی‌کنم تا آنها را متقاعد کنم که مرا دوست داشته باشند. این طرز فکر باعث شد زندگی من پیشرفت چشمگیری کند. مسیر خود را برای جلب رضایت دیگران تغییر ندهید.

به سادگی این را درک کنید که این موضوع نه شدنی است و نه لزومی دارد. به افرادی وفادار بمانید که شما را همان‌طور که هستید دوست دارند. برای کسانی که شما را دوست ندارند آرزو کنید زندگی زیبایی داشته باشند.

بخش چهارم: شادی یک انتخاب است

از چیزهای کوچک زندگی لذت ببرید

درحالی‌که لذت‌های بزرگ را دنبال می‌کنید لذت‌های کوچک زندگی را از دست ندهید. از زیبایی‌های اطراف خویش لذت ببرید. از چیزهای کوچک لذت ببرید. به امید برنده شدن در قرعه‌کشی و بازنشسته شدن، زندگی را به تعویق نیندازید.

همین‌الان با هر آنچه دارید خودتان را سرگرم کنید. هر روز را طوری زندگی کنید که گویی آخرین روز عمرتان است.

همین حالا با شاد بودن شروع کنید. تا جایی که می‌توانید لبخند بزنید؛ حتی اگر حوصله ندارید این کار را انجام دهید؛ زیرا با لبخند زدن سیگنال‌های مثبتی را به مغزتان ارسال می‌کنید. سرگرمی و شوخ‌طبعی برای یک زندگی خوب طولانی، رضایت شغلی، رضایت شخصی، روابط شخصی و تعادل زندگی ضروری است؛ بنابراین، زیاد بخندید و خودتان را سرگرم کنید. به دلایلی که در حال حاضر برای شاد بودن دارید فکر کنید.

آیا شغل فوق‌العاده‌ای دارید؟ آیا کاری را که انجام می‌دهید دوست دارید؟ آیا بچه‌های فوق‌العاده‌ای دارید؟ آیا والدین عالی دارید؟ آیا در جامعه‌ای آزاد زندگی می‌کنید؟

نیمه پر لیوان را ببینید

ذهن شما روی هر چیزی که بیشتر تمرکز کند، نمود واقعی آن را در زندگی‌تان بیشتر می‌بینید؛ بنابراین مزایای دیدن نیمه پر لیوان بی‌شمار است. هرچه بیشتر روی موارد مثبت مانند شادی، خوش‌بینی و شکرگزاری تمرکز کنید، اتفاقات مثبت بیشتری در اطرافتان خواهید دید و احساس بهتری خواهید داشت. هرچه مغز شما بیشتر به جنبه‌های مثبت پی‌برد بیشتر انتظار دارید که این روند ادامه پیدا کند و بنابراین شما خوش‌بین‌تر خواهید بود.

اتفاقات بد رخ می‌دهند، اما این انتخاب شماست، روی چیزی تمرکز کنید که در نهایت واقعیت شما را می‌سازد.

ما از ویکتور فرانکل آموختیم که حتی در بدترین شرایط می‌توان نکته‌ای مثبت پیدا کرد. یافتن موارد مثبت به معنای جدا شدن از دنیای واقعی و نادیده گرفتن موارد منفی نیست. هر دو با هم وجود دارند، اما شما آن چیزی را انتخاب می‌کنید که به ذهنتان وارد می‌شود. نکته مهم این است که وقتی انتظار نتایج مثبتی را دارید امکان بروز آنها بیشتر است؛ زیرا اعتقادات و انتظارات ما به پیشگویی‌های تحقق‌پذیر تبدیل می‌شوند. شما می‌توانید مغزتان را برای تمرکز بر نکات مثبت آموزش دهید و در نتیجه با دو تمرین بسیار ساده، فرصت‌های بیشتری را مشاهده کنید:

۱. روزانه فهرستی از تمام اتفاقات خوبی که در شغل حرفه و زندگی برایتان رخ داده است تهیه کنید.
۲. هر شب سه اتفاق خوب را که در طول روز برایتان رخ داده است به یاد بیاورید و آنها را در ذهن خود زنده کنید.

گول سادگی این تمرینات را نخورید. این تمرینات بسیار قدرتمند هستند.

بخش پنجم: قدرت تمرکز

بر چیزهایی که می‌خواهید تمرکز کنید.

روی هر مسئله‌ای تمرکز کنید بیشتر آن را در اطرافتان می‌بینید. دلیل اول اینکه چرا مردم به خواسته‌شان نمی‌رسند این است که آنها حتی نمی‌دانند چه می‌خواهند. دلیل دوم هم این است که با اینکه آنها به خودشان می‌گویند که چه می‌خواهند اما روی چیزهایی که نمی‌خواهند تمرکز می‌کنند.

به‌خاطر داشته باشید که از این به بعد بر روی خواسته‌هایتان تمرکز کنید. وقتی فردی را ملاقات می‌کنید اگر بر نقاط قوت او تمرکز کنید، نقاط قوت بیشتری را می‌بینید و اگر بر نقاط ضعف او تمرکز کنید، همه‌جا این نقاط ضعف را مشاهده خواهید کرد. در اینجا دقت کنید، همین امر در مورد نقاط قوت و ضعف‌تان نیز صدق می‌کند.

تمرکز شما روی چیست؟ روی نقاط مثبت یا منفی؟ در گذشته سیر می‌کنید یا در زمان حال؟ آیا بر مشکلات تمرکز می‌کنید یا راه‌حل آنها؟ این بسیار مهم است.

در اینجا موقعیتی وجود دارد که قانون جذب برای بیشتر مردم برعکس می‌شود و آنها تسلیم می‌شوند. آنها می‌گویند من پول جذب می‌کنم من مرفه هستم، اما در عین حال بیشتر وقتشان را روی صورت حساب‌هایی که باید بپردازند، روی پولی که خرج می‌شود و در واقع بر بی‌پولی تمرکز می‌کنند؛ بنابراین چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ آنها بیشتر چیزهایی را که نمی‌خواهند جذب می‌کنند. روی هر آنچه تمرکز می‌کنید بیشتر آن را به سمت خودتان جذب خواهید کرد. انرژی شما در جهت تمرکزتان جریان می‌یابد و تمرکزتان درک کلی شما از جهان را تعیین می‌کند. روی فرصت‌ها تمرکز کنید فرصت‌های بیشتری خواهید دید بر موفقیت تمرکز کنید و موفقیت نصیب‌تان خواهد شد. بر افزایش عزت نفس خویش تمرکز کنید و عزت نفستان افزایش می‌یابد.

به بهتر شدن ادامه دهید

خودتان را مانند یک فعالیتی که در حال پیشرفت است تصور کنید. در این صورت شما هرگز نباید دست از یادگیری بردارید. برای پیشرفتتان تلاش کنید. روی نقاط قوتتان کار کنید و نقاط ضعفتان را بهبود بخشید. این یک راهکار عالی برای افزایش عزت نفس است. یکبار دیگر همه چیز با نگاه کردن به خودمان آغاز می شود، از خودمان بپرسیم که دوست داریم در خودمان چه چیزی را تغییر دهیم یا به چه چیزی می خواهیم برسیم. سپس نوبت به تعیین اهداف می رسد. اهداف واقع بینانه هرچند آنها باید کمی شما را به چالش بکشند.

بخش ششم: جسم و ذهن

با بدنتان مانند یک معبد رفتار کنید

عجیب نیست؟ اگر از مردم بپرسید مهمترین چیز در زندگی آنها چیست، بیشتر اوقات می گویند "سلامتی ام". با وجود این، بسیاری از مردم نوشیدنی ناسالم می نوشند، سیگار می کشند، غذای ناسالم و هله هوله می خورند یا حتی مواد مخدر مصرف می کنند و بیشتر وقت آزادشان را بدون هیچگونه فعالیت بدنی روی مبل می گذرانند.

در این شرایط، داشتن زندگی سالم تنها یک تصمیم بعید است.

همین حالا تصمیم بگیرید که سالم زندگی کنید.

رژیم متعادل بگیرید، به طور منظم ورزش کنید و تناسب اندامتان را حفظ کنید تا مغزتان تمام مواد مغذی مورد نیاز برای ایجاد یک سبک زندگی مثبت را داشته باشد.

مراقب بدنتان باشید، زیرا اگر بدنتان خوب نباشد، ذهنتان نیز خوب کار نمی کند.

مگر نشنیده اید که می گویند: "عقل سالم در بدن سالم". در اینجا چند نمونه آورده شده است:

میوه و سبزیجات بیشتری بخورید

مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید.

روزانه حداقل دو لیتر آب بنوشید.

کمتر بخورید!

غذاهای ناسالم نخورید

صبح زود بیدار شوید.

به اندازه کافی بخوابید.

حداقل سه بار در هفته ورزش کنید.

با بدنتان مانند یک معبد رفتار کنید و بدنتان هم با داشتن یک زندگی طولانی و سالم محبتتان را جبران می‌کند. اثر جانبی عالی یک زندگی سالم و منظم این است که خودبه‌خود عزت‌نفس‌تان بالا می‌رود.

هر روز پیاده‌روی کنید

بیرون بروید و وقتتان را در طبیعت سپری کنید و در صورت امکان با آن ارتباط برقرار کنید. در ساعات صبح بدوید یا پیاده روی کنید. این کار در تمام طول روز به شما انرژی می‌بخشد. وقت بگذارید و در جنگل یا ساحل قدم بزنید تا ارتباطتان را با آهنگ سریع و استرس‌زای زندگی قطع کنید.

غروب یا طلوع خورشید را تماشا کنید. گوش دادن به سکوت و آرامش به شما کمک می‌کند تا آرامش پیدا کنید. پیاده روی، به بدن و ذهن و روح‌تان انرژی دوباره می‌دهد.

نتیجه مطالعه‌ای در استنفورد این بود که پیاده‌روی، تفکر خلاقیتان را بهبود می‌بخشد.

بخش هفتم: در زمان حال زندگی کنید. درست همین حالا

همین‌الان شاد باشید

شادی و خوشبختی یک سفر است نه یک مقصد. خوشبختی مسئله‌ای نیست که از بیرون برایتان اتفاق بیفتد. شاد بودن یک عادت است،

یک حالت ذهنی. شادی و خوشبختی چیزهای زیادی در بردارد؛ اما تعیین‌کننده‌ترین و مهم‌ترین سؤال این است شادی برای شما به چه به چه معناست؟

جدیدترین مطالعات نشان می‌دهد که شادی چیزی نیست که از بیرون برای شما اتفاق بیفتد. این انتخابی است که شما انجام می‌دهید، اما به تلاش نیاز دارد. خبر خوب این که شاد بودن را می‌توان یاد گرفت. شکرگزاری، ورزش، مراقبه لبخند زدن و پرسیدن این سؤال از خود "چه کاری می‌توانم انجام دهم تا در لحظه حال شادتر باشم". اینها عادت‌های کوچکی هستند که باعث شادی و در نتیجه خوشبختی شما می‌شوند. می‌توانید همین‌الان شاد باشید! باور نمی‌کنید؟ خب یک لحظه چشمانتان را ببندید به موقعیتی فکر کنید که شما را واقعاً و از صمیم قلب خوشحال می‌کند. این وضعیت را در ذهنتان زنده کنید. آن را حس کنید، آن را بو کنید، صدای آن را بشنوید هیجان و شادی را به‌خاطر بسپارید خب؟ چه حسی داشت؟ مؤثر بود؟ الان چه احساسی دارید؟ خوشبختی به ماشین، خانه یا چیزهای دیگر در دنیای بیرون بستگی ندارد. شما می‌توانید همین‌الان خوشحال باشید. علم دریافته است که شرایط بیرونی شما تنها ده درصد از شادی‌تان را تشکیل می‌دهد. به طور شگفت‌آوری اینکه کجا متولد شدید، چقدر درآمد دارید، کجا زندگی می‌کنید، کجا کار می‌کنید تأثیر بسیار کمی بر شادی شما دارد.

گذشته را رها کنید.

کنار گذاشتن گذشته و عبرت گرفتن از رفتارهای گذشته برای ایجاد عزت نفس سالم بسیار مهم است. احساس گناه در مورد کارهایی که انجام داده‌اید، یا گیرافتادن در موقعیت‌هایی که قبلاً پشت سر گذاشته‌اید، عبرت گرفتن از گذشته نیست. هر لحظه‌ای را که در گذشته می‌گذرانید لحظه‌ای است که از حال و آینده خودتان می‌دزدید. شما نمی‌توانید در زمان حال اقدامی انجام دهید درحالی‌که در گذشته زندگی می‌کنید.

هیچ ذهنی در جهان نمی‌تواند هم‌زمان با دو واقعیت کنار بیاید.

روی مرور ماجراهای قدیمی سماجت نکنید. آن را رها کنید تمام شد. در عوض روی آنچه می‌خواهید تمرکز کنید. دیگر نمی‌توانید گذشته را تغییر دهید. کاری که می‌توانید انجام دهید این است که با آگاهی بالاتری، در زمان حال زندگی کنید؛ زیرا می‌دانید این مسئله آینده‌تان را رقم می‌زند.

تنها زمانی که شهامت رها کردن گذشته را پیدا کنید، می‌توانید پذیرای چیزهای جدیدی باشید که وارد زندگی‌تان شوند. با فکر کردن درباره چیزهایی که ممکن است یا باید اتفاق بیفتند یا آن طور که می‌خواهید در گذشته پیش نرفته است وقتتان را هدر ندهید. معنی ندارد! زندگی شما بازتابی از چیزهایی است که به طور عمده بر آن تمرکز می‌کنید. اگر تمرکز شما بیشتر بر گذشته‌تان بر "می‌توانستم، باید، می‌خواستم" باشد، در زمان حال دائماً ناامید، مضطرب و گیج خواهید بود. برای این مسئله هزینه بسیار بالایی باید بپردازید. از تجربیات گذشته‌تان درس بگیرید و ادامه دهید. این تنها کاری است که از این بعد باید انجام دهید.