

بسمه تعالی



پلهات را بگشا

نویسنده : عاطفه هاشم پور

انتشارات ارسطو
(چاپ و نشر ایران)
۱۳۹۵

سرشناسه: هاشم‌پور، عاطفه، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور: پیله‌ات را بگشا/ نویسنده عاطفه هاشم‌پور.
مشخصات نشر: تهران: ارسطو، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۶۴ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۰۹۹-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: اعتماد به نفس
موضوع: Self-confidence
رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۱۷ الف / BF۵۷۵
رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۱۸۶۶۳

نام کتاب: پیله‌ات را بگشا
مؤلف: عاطفه هاشم‌پور
ناشر: ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵
چاپ: مدیران
قیمت: ۶۵۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۰۹۹-۳
تلفن های مرکز پخش: ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران

با تشکر از همسر م که در این مسیر مرا
همراهی کردند و صبوری به خرج دادند.

دوستان عزیز

با خواندن این کتاب متوجه تفاوت و راز درون آن خواهید شد. رازی که شما را دگرگون می‌کند و یک شور و اشتیاق جدید در شما به وجود خواهد آورد. این تفاوت در استفاده از مثال‌هایی از نزدیکان، دوستان و یا آشنایانی است که با تمام وجود لمس شده و یا اتفاق افتاده است. بنابراین بسیار ملموس و قابل اجرا است. امیدوارم با خواندن این کتاب، شور و هیجانی در شما ایجاد شود که بتوانید از لحظه لحظه‌ی زندگی‌تان لذت ببرید و زندگی را نفس بکشید.

عاطفه هاشم‌پور



صفحه	عنوان
۹	قدر خودت را بیشتر از همیشه بدان
۱۵	هدفمند باشیم
۲۳	شادی
۳۵	رؤیاپردازی
۳۹	اعتماد به نفس
۴۵	حاشیه
۴۹	شکوفایی
۵۳	دوباره
۵۵	تغذیه
۵۷	ثروت

قدر خودت را بیشتر از همیشه بدان

قدر خودتان را بیشتر از همیشه بدانید و هرگز خودتان را دست کم نگیرید.

با احترام گذاشتن به خودمان بگذاریم دیگران هم یاد بگیرند؛ چطور به ما احترام بگذارند. خیلی‌ها هستند که خواسته و ناخواسته قصد تحقیر کردن و بی‌اهمیت جلوه دادن ما را دارند.

این خودتان هستید که به هیچ کس نباید اجازه دهید خواسته و ناخواسته شما را بی‌اهمیت کند. همواره این را بدانید که هر طور خودتان با خودتان رفتار کردید، دیگران نیز همان طور با شما رفتار می‌کنند. بهترین‌ها را همیشه و هر جا برای خودتان بخواهید.

مثلاً من دوستی داشتم که همسرش زیاد به او توجه نمی‌کرد و یا صحبت او را قطع می‌کرد یا کلاً با گوشی‌اش به بهانه‌ی مشغله‌ی کاری بازی می‌کرد و به صحبت‌ها و حضور او بی‌اهمیت بود. وقتی دوستم نزد من آمد و گفت: "هرچه سعی می‌کنم به همسرم نزدیک‌تر شوم، اما او



بیشتر به من بی اهمیت می شود."

من به او گوشزد کردم که قدر خودت را بدان و به خودت احترام بگذار و یادآور شدم که مقصر خود تو هستی. بگذار که همسرت خودش به یاد تو باشد و او به سراغ تو بیاید، اگر او خودش را با گوشی یا هر چیز دیگری سرگرم می کند و به حرف های تو اهمیت نمی دهد، تو به خودت اهمیت بده و به خودت احترام بگذار. تو نیز خودت را با یک سرگرمی و یا کار مفید سرگرم کن تا شخص مورد نظر؛ همسرت یا دوستت یا نزدیکان و خانواده ات خودشان دلتنگ تو شوند و کمبود بودن با تو و هم صحبتی با تو را داشته باشند، سراغ تو را بگیرند. با احترامی که برای خودت و شخصیت قائل هستی با روی باز پذیرای آنها باشی و به دیگران نیز بیاموزی که تو قابل احترام و قابل اهمیت هستی.

پس دوستان خوبم؛

به خودتان اعتماد و اعتقاد کامل داشته باشید که شما از هر کس و از هر چیز با ارزش ترید و این نکته طلایی را همواره به یاد داشته باشید که ماندنی راه خودش را پیدا می کند و رفتنی بهانه ای خودش را. پس نگران از دست دادن اطرافیانتان اصلاً نباشید؛ زیرا کسی که برای شما یا شخصیت شما ارزش و احترام قائل باشد و قدر شما را بداند و بخواهد همواره در کنارتان بماند، هرگز با این دوری جستن های ناشی از خواهان برگشت احترام متقابل، شما را ترک نخواهند کرد.



از حضور در مکان‌ها و بودن با اشخاصی که خواسته یا ناخواسته قصد نادیده گرفتن و یا تحقیر کردن یا بی‌اهمیت جلوه دادن شما را دارند دوری کنید. بگذارید که این دیگران باشند که کمبود شما را احساس کنند و به سراغتان بیایند و آنگاه با روی گشاده و رابطه‌ای بر پایه‌ی احترام، پذیرای دیگران باشید و به یکدیگر عشق بورزید.

وقتی به خودتان و روحتان احترام بگذارید، احساس غرور و افتخار در شما به جوشش در می‌آید. آن زمان است که دیگر به خاطر تنهایی و کمبود یا عدم اعتماد به خود به هر بی‌احترامی و یا هر رابطه‌ای تن نمی‌دهید و کمتر در انتخابتان دچار اشتباه می‌شوید. این اعتماد به نفس و احترام به شخص خودتان است که دنیای بیرون شما را دگرگون می‌کند.

دوست دیگری داشتم که پرستار بود و در یک کلینیک خصوصی مشغول به کار بود، اما پزشک حاضر در آن بخشی که دوست من مشغول بود، به دلایل واهی و مختلف از او ایراد می‌گرفت و غرورش را در حضور جمع می‌شکست، دلایلی که واقعاً صحت نداشت. دوست من کاملاً از نظر کاری مسلط و منضبط بود، اما به خاطر این رفتارهای پزشک مربوطه کمی دچار بی‌اعتمادی و دلشکستگی شده بود و دیگر آن اشتیاق اولیه را برای انجام وظایفش نداشت؛ زیرا به گفته‌ی او چه خوب باشم و چه بد، به هر حال از کارم ایراد می‌گیرند و توهین می‌کنند.



من به او یادآور شدم که تو پرستاری وظیفه شناس و البته محترمی هستی. با آن که اولین تجربه‌ی کاری‌ات هست، بسیار قابل و مسلط هستی و عشق به حرفه‌ات در تو موج می‌زند؛ بنابراین اصلاً نباید ناراحت و به خودت بی‌اعتمادی شوی. مشکل این‌جاست که جایی که تو و جایگاهت را قدر نمی‌دانند، باید یا اصلاح شود و یا آن‌جا را ترک کنی. پرستاری به خوبی تو حتماً جایگاه بهتری در انتظارش هست و حتماً جایگاه واقعی و شایسته‌ی خودت را پیدا می‌کنی. او مدتی دنبال کار بود تا این‌که در یک بیمارستان خصوصی مشغول به کار شد و به جایگاهی که بر پایه‌ی احترام متقابل و شایسته‌ی دانش و کارایی واقعی‌اش بود رسید. تا مدت‌ها این کلینیک دیگر پرستاری به شایستگی دوستم پیدا نکرد و جایگاه خالی کارایی او حس می‌شد.

این‌گونه است که اشخاص در ابتدا خودشان احترام و قدر و شخصیت برای خودشان می‌طلبند، بعد اطرافیان و بقیه.

ما در ابتدای قدردانی از خود باید جسور باشیم و از شرایط بعد و آینده نهراسیم. نگذاریم که شرایط و یا حتی ضوابط، شخصیت و وجود ما را بی‌ارزش جلوه دهد و اطرافیان، دوستان و نزدیکان به خودشان اجازه بدهند هر بی‌احترامی یا هر نادیده‌گرفتنی را بر روی ما اعمال کنند. خودمان را از هر چیز و هر کس بیشتر دوست داشته باشیم؛ از همسرمان، از شغلیمان، از ریسمان و از جایگاهمان و ترس از دست دادن هیچ کدام را نداشته باشیم.



به قول آرتور شوپنهاور: "برای موفق شدن از سه مرحله باید گذشت؛

اول مورد تمسخر قرار می‌گیریم

دوم با خشونت به مخالفت با تو می‌پردازند

سوم به تو ایمان می‌آورند"

پس از این که بخواهید برای پس گرفتن جایگاه واقعی‌تان و احترام و قدردانی از خودتان تغییراتی ایجاد کنید و یا جسارتی به خرج بدهید، ممکن است مورد تمسخر یا مورد خشم و خشونت واقع شوید هرگز نهراسید. اطرافیان را وادار به ایمان آوردن به خودتان می‌کنید؛ ایمانی توأم با احترام و ستایش و درک واقعی شخصیت و جایگاهتان. پس تلاش کنید و قدر خودتان را بدانید. جایگاه حقیقی را اول در درون خودتان احساس کنید و بعد در دنیای بیرون خواهان آن باشید تا برایتان محقق شود. هرگز به دیگران و اطرافیان اجازه‌ی کوچک کردن و یا بی‌اهمیت کردن خودتان را ندهید.

پس به‌خاطر خودتان، فقط و فقط خودتان راه‌های افزایش احترام و اعتماد به خودتان را بیاموزید. البته در بحث‌های آینده برخی راه‌های افزایش اعتماد به نفس را بیان خواهیم کرد.

هدفمند باشیم

همواره سعی کنیم که هدفمند باشیم و هدف‌مان از زندگی را پیدا کنیم و بدانیم که اصلاً زندگی چیست و ما برای چه به دنیا آمده‌ایم. هر کدام از ما ممکن است یک هدف در ذهن داشته باشیم و یا این که هنوز هدف خود را پیدا نکرده باشیم. هدفی که می‌تواند زندگی ما را دگرگون کند و استعدادهای بالقوه‌ی ما را شکوفا کند.

تفکر و تمرکز روی مسیر و راه زندگی می‌تواند در پیدا کردن هدف شما در زندگی مؤثر باشد. یادمان باشد که هدف هر شخص مختص خود او و شرایطش است و تقلید از اهداف دیگران ممکن است نسخه‌ی غلطی برای شما باشد. مثلاً دوست من شاید با توجه به استعداد و علاقه و شرایطش، ادامه تحصیل و گرفتن PhD هدف درست و مناسبی برایش باشد که انتخاب کرده است. اما این هدف با آن که زیبا و دلنشین است، شاید برای فرد دیگری با استعداد و شرایط و تفکری دیگر مناسب نباشد.