

# آیا من از خودم راضی هستم؟

ترس را به سوخت تبدیل کنید و عزت نفس  
خود را شعله ور کنید

نازیش اس. قاضی

مترجم : زهرا حسین زاده

انتشارات دانشوران رشید - ۱۳۹۹

## فهرست مندرجات

درمورد نویسنده

۱- راضی بودن از خودت

۱-۱- تصورات اشتباه

۱-۲- شادی درونی واقعی

۱-۳- ازادی بودن شما

۱-۴- ابزار

۲- زیرلایه ها

۲-۱- مقیاس اعتماد به نفس

۲-۲- هویت شخصی

۲-۳- تمام شما

۲-۴- تغییر ابعاد

۳- ازدهاهای پنهان

۳-۱- مسیر ازدها

۳-۲- انواع ازدها

۳-۳ - نقش ازدها

۳-۴ - آموزش مجدد ازدها

۴ - تغییر فوق العاده برای ارزش خود

۴-۱ - ارزشگذاری دستاوردهای ما

۴-۲ - پذیرش جسم خود

۴-۳ - تحسین قابلیت‌های خودم

۴-۴ - آگاهی در مورد خود بی نظیرم

۵ - خود معتبر شما

۵-۱ - خود واقعی

۵-۲ - بخشش و آزادی

۵-۳ - شادی خود را تایید کنید

نکات پایانی

منابع

## مربی زندگی، نویسنده و مربی کسب و کار

اگر به عنوان یک کودک از من بپرسید "وقتی بزرگ شوی می خواهی چه کسی باشی؟" قطعاً نخواهم گفت: "نویسنده. به گذشته باز می گردم، پاسخ من یک تعهد بود،" من می خواهم هنرمند بشوم، یک نقاش!" بنابراین، ممکن است تعجب کنید ولی اینجا، در حال نوشتن این کتاب هستم. و کاملاً درست فکر می کنید، "خوب حداقل کاری که انجام می دهید که خلاقانه است."

همان طور که اغلب اتفاق می افتد ، جاده مقصد فعلی من مسیری پر پیچ و خم بوده است .وقتی دبستان را شروع کردم به سختی می توانستم انگلیسی صحبت کنم .به عنوان یک خارجی در انگلستان، با بچه های دیگر ارتباط کمی داشتم. با

اینکه، من یک درونگرای طبیعی و معمولی نبودم، معلمها می‌گفتند من بچه خجالتی بودم. با این وجود، جای تعجب نبود که، خیلی زود خواندن را یاد گرفتم، می‌توانستند من را در کتابخانه پیدا کنند، در دنیای تخیل و شگفتی گم میشدم. نزدیکترین همراهان من کتاب‌ها و داستان‌های افسانه‌ای بودند.

بنابراین، شغل من با دنبال کردن هنری که درگیر در طراحی گرافیک بود آغاز شد. اگر چه، وقتی به سن ۲۰ سالگی رسیدم و بعد از آموزش‌های زیاد، به این نتیجه رسیدم که علاقه‌ای به دانشکده هنر و طراحی نداشتم. بنابراین به منظور پرداخت اجاره بها، هر کاری که می‌توانستم در دفتر انجام می‌دادم، در حالی که کارهای خلاقانه خودم را پس از کار دنبال می‌کردم. پس از ۱۰ سال، دانش وسیعی در دنیای تجارت کسب کردم در حالیکه

در شرکت‌های زیادی از خرده‌فروشی و استخدام گرفته تا بازاریابی و بیمه در بخش‌های خصوصی و دولتی و حتی به صورت داوطلبانه، کار می‌کردم.

نقطه عطف من در سال ۱۹۹۷ بود، در حالی که برای یک شرکت آموزشی کار می‌کردم و یک حس آزار دهنده درون من رشد می‌کرد. متوجه شدم علی‌رغم تجربیات گرانبها، و کمک به دیگران در پیشرفت شغلشان، خودم پیشرفت کمی داشتم. وقت آن رسیده بود که دوباره فکر کنم، پس از تحلیل‌های منتقدانه زیادی که در مورد خودم کردم، فهمیدم به نظر می‌رسد این شغل دائمی نیست، در تمام نقش‌های قبلی من یک مخرج مشترک وجود داشت.

به طور باورنکردنی، لحظه خارق‌العاده‌ای که آن را کشف کردم فرا رسید؛ در حالی که اولین عشقم

را دنبال می‌کردم ، هنر و طراحی، شور و شوق مداوم خودم را نادیده گرفته بودم. مدت‌های طولانی به خاطر داشتم ، همیشه در مورد رفتار انسان مطالعه می‌کردم. این تمایل فکری بود که هرگز تاکنون به آن توجه نکرده بودم. همان دغدغه امروز نیز به قدرت خود باقیست. در نتیجه، قطعات پازل به زودی در جای خود قرار گرفتند و مسیر زندگی من مشخص شد.

خیلی زود ، به دانشگاه برگشتم و در سال ۲۰۰۲ ، با مدرک کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی فارغ التحصیل شدم. در طی تحصیلاتم، مخرج مشترک ها را تقویت کردم و نتیجه گرفتم که علاقه شدیدی به تشخیص و درک نیازهای روانی عمیق تر مردم دارم. بیشتر از هر چیز از راهنمایی دیگران برای پیشرفت و توسعه خودشان لذت می‌بردم.

همچنین، فهمیدم که " متد سیلوا " که در سال ۱۹۸۵ ارائه شده بود و به خوبی آن را تمرین کرده بودم، نیز می توانست در این مسیر شغلی جدید به کار برده شود. پدر و مادرم قبلا مدرس متد سیلوا بودند و افراد مختلفی به من توصیه کردند که من نیز این کار را انجام دهم، چرا که مربی خوبی بودم. و بنابراین قطعه دیگر پازل به خوبی سر جای خود قرار گرفت .

از آن به بعد، به عقب بازنگشتم و حرفه‌ای بسیار ارزشمند در ایجاد و ارائه آموزش و برنامه های مربیگری بر پا کردم. همچنین، با تربیت چند فرهنگی، سفرهای زیاد و زندگی و کار در انگلستان، آلمان، اسپانیا و آمریکای مرکزی، درک عمیقی از فرهنگ های مختلف زیادی داشتم.



پس از سال‌ها، واحدهای آموزشی بسیار زیادی از مدیریت مربیگری، روابط کسب و کار، و آموزش مهارت‌های نرم گرفته تا برنامه‌های توسعه فردی/شغلی برای افرادی که بیکار بودند، جوانان و مشتریان الکلی / معتاد طراحی و ارائه دادم. شرکت‌های با کسب و کارهای کوچک، دانشکده‌ها، موسسات آموزشی تا انجمن‌های بزرگ و شرکت‌های چند ملیتی به من دانش تجاری عمیقی آموختند.

از سال ۲۰۰۴، بر روی مربیگری افراد برای بدست آوردن کار خود و اهداف زندگی‌شان تمرکز کردم. در پشت صحنه، بر چالش‌های زندگی خودم غلبه کرده‌ام، هم مشکلات شخصی و هم شغلی، و نه تنها خجالتی بودن دوران کودکی را از دست دادم، بلکه بر ترس سخنرانی در جمع نیز غلبه کردم.

به وسیله این دانش روانشناسی و رفتاری ،  
فهمیده ام که ضعف ها، نیازها و مشکلات اساسی  
خاصی وجود دارند که ما به عنوان یک انسان با  
آنها مواجهیم. در برخی نقاط ، به منظور غلبه بر  
اژدها های زندگی همه به کمک نیاز داریم  
.بنابراین، کتاب من با قصد کمک و ارائه راهنمایی  
همراه با ابزار دوستانه نوشته شده است که همه  
می توانند از آن استفاده کنند.

بله ، من تمام تلاشم را کردم و به بکار گیری  
قابلیت ها و توانایی های خلاقانه خود مراجعه کرده  
ام. در حال حاضر، از بعد درونگرایی خودم برای  
زمان هایی جهت خواندن، تحقیق و نوشتن لذت  
میبرم. من همچنان به اضافه کردن ثروت دانش  
بشری خودم از طریق مشاهده و اداره شرکت  
مربیگری خودم به نام جیون دشا، ادامه می دهم .

بنابراین ، به عنوان یک معلم یا مربی خوب باید این کار را انجام دهم .تمام این دانش را به مشارکت بگذارم.گهگاه، هنوز به طور تفریحی در زمینه هنر فعالیت می کنم ،اولین عشقم ، اما اکثر اوقات کاملاً جذب احساسات دیر پا و عمیق خودم می شوم .

مثل همیشه، برای شما بهترین پاداش یعنی ، تغییرات زندگی را آرزو می کنم بنابراین شما نیز می توانید مسیر زندگیتان را پیدا کنید .اگر می خواهید در مورد مربیگری ، واحدهای درسی بیشتری بگذرانید، یا تمایل دارید تجربیات خود را به اشتراک بگذارید مشتاق شنیدن حرفهای شما هستم.

اطلاعات تماس:

فیس بوک: لطفا صفحه فیسبوک Jivon Deesha را برای توصیه ها، به روز رسانی ها و مطالب رایگان دنبال کنید.

ایمیل: افکار و داستانهایتان را به این ادرس ارسال کنید

[lifepath@jivondeesha.com](mailto:lifepath@jivondeesha.com)

در وب سایت

<http://www.jivoneesha.com>

عضو شوید.

پس از عضویت شما ایمیل هایی را به عناوین توصیه هایی در مورد توسعه فردی یا جزئیاتی در مورد واحدهای پروژه ها دریافت خواهید کرد

اطلاعات شخصی شما هرگز برای ارسال ایمیل  
های انبوه با اهداف تجاری استفاده نخواهد شد.

## (1) راضی بودن از خودت

" در دنیایی که دائما تلاش می کند تو را به شخص دیگری تبدیل کنند، بزرگترین دستاورد این است که خودت باشی."

رالف والدو امرسون

روزی روزگاری ، خیلی خیلی قبل ، کودکی زندگی می کرد که باهوش، کنجکاو و بی خیال بود. اما خیلی زود به مدرسه رفت و دنیای واقعی را دید. بچه های کوچک دیگر خیلی خوب و زیبا نبودند و اغلب سرگرم بازی های کودکانه خود بودند. به نظر معلم از او مراقبت نمی کرد و به عنوان یک کودک فقط بزرگ می شد، او اموخته بود که دیگران باهوش تر، جذابتر و یا مهمترند.

به عبارتی برای کنار آمدن با این مسئله، کودک خجالتی شد، می ترسید صحبت کند و گاهی

اوقات تحریک پذیر بود. والدین گاهی فکر می کردند چه اتفاقی در مدرسه برای او افتاده است و به نظر نمی رسید به خاطر مشغله زیاد زندگی خودشان توجهی به این مسئله داشته باشند. کم کم کودک بازیگوش تبدیل به کودکی بی‌علاقه، خشمگین و محافظه کار شد. بنابراین ، داستان همچنان ادامه یافت تا دوران بزرگسالی وی و همراه با چند دوست و ارزش های خود، تنها از نظر ظاهر شخصیت بزرگسالان را به خود گرفت .

آیا به نظر می رسد این داستان آشنا باشد؟ این مطمئناً داستان کودکی من بود ، و اگرچه تمایل طبیعی من نبود، اما به وضوح به خاطر می آورم در مدرسه به عنوان کودکی درون گرا بودم. وقتی به بلوغ رسیدم، کاملاً خود آگاه بودم و به این باور رسیده بودم که باید این شخص زشت و غیر قابل دوست داشتنی، تغییر داده شود. هیچ گاه از خودم

خوشحال و راضی نبودم و خیلی دوست داشتم  
شبيه کس ديگري باشم. مثل اکثر بچه ها، من  
بومي بودم حتي نسبت به اين که درونم شاد نبودم  
نيز آگاهي نداشتم.

با اين حال ، پس از سالها ياد گرفتم چگونه آن  
احساسات بي ارزش و باورهاي ناامن اطرافم را  
تغيير دهم. در حال حاضر ، به راحتی مي گويم  
من سطح بالايي از اعتماد دروني و ارزش به خود را  
دارم که به سختي نسبت به آنچه ديگران مي  
گفتند دائماً در حال نوسان بودم. خواسته ها يا  
مشکلاتشان که زندگي آنها را به سمتي پرتاب  
کرده است. حالا، ۲۵ سال از زماني که شروع کردم  
به ديگران آموزش بدهم تا همان کار را انجام دهند  
و آموزش هايي براي ايجاد اعتماد به نفس و انگيزه  
فراهم کرده ام ، مي گذرد. بنابراين لذت زيادي مي  
برم ، حالا من اين دانش را با شما همراه با ابزار



خاصی که در این کتاب هست به اشتراک می گذارم. در اینجا ، به شما نشان خواهم داد که چگونه یک شادی دائمی ، ثابت و مادام العمر را درون خودتان داشته باشید ، که هیچ چیز و هیچ کس نتواند آن را از شما بگیرد.

## ۱/۱- تصورات غلط رایج

آیا دختر یا پسری را به خاطر می آورید که همیشه در مدرسه محبوب بوده و باعث خنده دیگران می شد؟ آیا می توانید به کسی در محل کارتان فکر کنید که از نظر اجتماعی وی را می شناسید که هرگز مشکلی در صحبت کردن با دیگران نداشته یا اعتماد به نفس بالایی داشته باشد؟ شاید شخصی را بشناسید که همیشه به نظر می رسد شریک عالی، شغل خوب یا نگاه زیبایی نسبت به زندگی دارد. آیا تاکنون احساس

کمی حسادت نسبت به آنها داشته اید؟ خبر خوب اینکه شما واقعاً نباید اینگونه باشید! هیچ یک از آن شخصیت ها نمونه هایی از وجود شادی درونی خوب و بی نظیر را ندارند .

در اواخر ۲۰ سالگی من ، با تیمی از زنان کار می کردم که همگی سطح مشابهی از صلاحیت، تجربه و مهارت های من را داشتند. وقتی به تیم پیوستم، خانمی را به یاد دارم که به نظر می رسید همه به او توجه دارند.

او همیشه مرتب ، با انگیزه بود و بهترین نتایج را به دست می آورد و همه توصیه های او گوش می کردند . از بیرون ، به نظر می رسید او از خودش خیلی راضی و به خودش دلگرم بود. خیلی بعدتر وقتی او را بهتر شناختم متوجه شدم به شدت احساس ناامنی می کند . او از نگاه های خودش

متنفر بود و همیشه ناخن هایش را می جوید. اغلب دیگران را نقد می‌کرد و با همکلاسی‌ها و مشتری‌ها توهین آمیز رفتار می‌کرد.

تصور غلط رایج این است که دستاوردهای بالا، برون‌گراها، افراد شوخ یا افراد خوش بین از خودشان راضی هستند. در واقع، کاملاً برعکس این مسئله است. یک شخصیت بزرگ می‌تواند پوششی برای ضعف و نقص اشخاصی باشد که همیشه سعی دارند آن را جبران کنند. با بالا بردن شادی‌های درونی می‌توان به داشتن اعتماد بنفس بیشتر یا موفق بودن در زندگی کمک کرد اما این تمام داستان نیست.

بنابراین، بر عکس این مسئله نیز به کار برده می‌شود که در آن افراد این تصور غلط را حفظ می‌کنند که در دستاوردها، خویش‌نوازی، سکوت،

باعث خجالت هستند ، یا افرادی که احساس می‌کنند جذاب نیستند و از خودشان راضی نیستند. من افراد زیادی را با چنین خصوصیتی دیده‌ام که حسشان در مورد خودشان و سطوح شادی درونی شان به گونه‌ای بود که آن را تحسین می‌کنم و آرزوی چنین احساسی که آنها نسبت به خودشان داشتند را دارم.

## ۱. ۲ شادی درونی واقعی

بسیاری از مردم بیشتر وقت از زندگی شان تلاش می‌کنند وزن خود را کاهش دهند، پول درآورند یا به امید اینکه نسبت به دیگران با ارزش تر باشند، بیشتر و سخت تر کار میکنند. با این حال، به طور واقعی شاد بودن و راضی بودن از خود به هیچ چیزی از جانب دیگران و دنیای خارج از خودتان نیاز ندارد. چیزی خارج از شما وجود ندارد که

جذب تان کند ، یا چیزی باشد که کسی بتواند آن را به شما بدهد . " شادی درونی " ، حالتی از بودن است که از درون قلب و ذهن شما رشد می کند .

به عنوان مثال ، به کسی که می شناسید و یا در موردش چیزی شنیده اید فکر کنید ، که از نظر فیزیکی ناتوان و معلول است اما به اینکه مردم در موردش چه فکر می کنند یا چه چیزی می گوید اهمیتی نمی دهد ، و فقط بهترین کاری که می داند را در زندگیش انجام می دهد . یا شاید ممکن است کسی را بشناسید که مشکلات سختی در زندگی داشته اما همیشه پس از هر بحران دوباره روی پای خود ایستاده ، و به نگاه مثبت خود همچنان ادامه داده است ، یا شخصی که پیر شده و سختی زیادی کشیده است ، خودش را با کار و ارتباطاتش حفظ کرده و همیشه توانسته محکم ، آرام و مراقب باشد .

افرادی که واقعا خودشان شادند منتظر نمی ماند که لاغرتر، چاق تر و ثروتمند شوند و شغل درست یا شریک زندگی خوبی داشته باشد تا نسبت به خودشان راضی بوده و با خودشان شاد باشند. در واقع، همه این عوامل ممکن است داشتنشان خوب و زیبا باشد اما، حتی اگر تمام این چیزها را هم بدست آورید، اگر واقعا از خودتان راضی نباشید پس از مدتی دوباره احساس می کنید چیزی گم کرده اید.

بنابراین واقعا شادی درونی به چه معناست؟ وقتی واقعا از خودتان راضی هستید، با خودتان، بدنتان، کار، ارتباطاتتان، در آرامش هستید. الان دقیقا کجا هستید؟ این یعنی سطح بالایی از اعتماد به نفس، نه اینکه قبل از اینکه از خودت راضی و خشنود باشی انتظار داشته باشی چیزی تغییر کند. این بدان معنا نیست که رشد، یادگیری یا بهبود

ابعاد زندگیتان را متوقف کنید بلکه، وقتی بر روی توسعه فردی خودتان کار می کنید، با مسیری که در آن هستید در هر زمانی شاد باشید .

من فقط تعداد کمی را شناختم که به چنین سطوح بالایی از اعتماد به نفس دست یافته اند و قابلیت ها و توانایی های خود را دارند، که این موارد را در فصل های بعدی توصیف خواهم کرد .یکی از آنها، حس قوی درک خود و شناخت خوب خود است. بنابراین ، چطور می توانید خود را بهتر بشناسید؟ پاسخ اینگونه شروع می شود بدانید دقیقا درونتان چه کسی هستید و نه اینکه جامعه چگونه بر روی شما برچسب میزند .با درک عمیق تر و تحسین خودتان ، دیگر سعی نمی کنید شبیه کسی دیگری باشید یا چیزی را مطابق با سلیقه و نظر دیگران تغییر دهید. این کار باعث می شود بتوانید خودتان را دقیقا آنگونه که هستید بپذیرید

و دوست داشته باشید. اعتماد به نفس بالا، که من در مورد آن به داشتن ارزش شغلی و شادی درونی نیز یاد می‌کنم، مستقیماً با پذیرش خود و حس امنیت درونی به طور مستقیم نیز مرتبط می‌باشد.

به احتمال زیاد، تقریباً در مورد اینکه چرا اعتماد به نفس آنقدر مهم است، آگاهی دارید اما برخی موانع را برای ایجاد شادی درونی خودتان تجربه کرده‌اید. بدون شک، شما کوههایی از موضوعات خودیاری را در مورد این موضوع خواهید یافت اما گام به گام پیش خواهید رفت تا یاد بگیرید چگونه رشد کنید و اعتماد به نفس بیشتری به دست آورید. در فصل‌های بعدی یاد خواهید گرفت که چگونه می‌توانید تعریف کنید که دقیقاً چه کسی هستید، مسیر را تشخیص داده و آنها را تغییر دهید و سپس عزت نفس مقاوم و قوی بسازید.