



# چهارده دریچه‌ای که باید بسته شوند

شما در تمام روز، در سکوت با خود صحبت می‌کنید و بخشی از وجودتان هر یک از این گفتارها را باور می‌کند. بنابراین در سکوت عمیقاً به این سؤال فکر کنید: «من برای پایان دادن به گفت‌و‌گو با خود، چه باید کنم؟» با ما همراه باشید تا با ۱۴ فکر مسمومی که باید از ورود آن‌ها به گفت‌و‌گوهایتان جلوگیری کنید، آشنا شوید.

به دست آوردن یک فرصت، دست به انتخاب بزنید و گرنه زندگی تان هرگز تغییر نخواهد کرد و همواره افسوس شانس‌ها و فرصت‌هایی را می‌خورید که از آن‌ها بهره‌های نبرده‌اید.

## ۵. از فردا این کار را شروع خواهیم کرد

بسیاری از کارهای بزرگ و مهم را می‌توان در یک روز انجام داد، البته به شرطی که همیشه آن روز را به فردا نیندازید. اجازه ندهید ترس از خطای کردن، شما را از انجام کاری بازدارد.

## ۶. می‌خواهم از دغدغه و نگرانی دور باشم

اگر از آنچه مربوط به گذشته است صرفاً به دلیل راحتی آن دل نکنید، هرگز زندگی تان بهتر نخواهد شد. کارهای بزرگ و مهم به ندرت راحت و آسوده انجام می‌شوند. هنگامی که اجازه دهید موارد غیرمنتظره و پیش‌بینی نشده روی دهنده، به قابلیت‌ها و توانایی‌های کامل موجود در زندگی خود پی خواهید برد.

## ۷. باید به هر قیمتی پریشانی و ناراحتی خود را دور کنم

درست ترین و واقعی ترین مورد درباره ما، توانایی‌مان در نوآوری و پیروز شدن در برابر گرفتاری‌هاست. در ذات ما انسان‌ها، نوعی قدرت دلپذیر و بی‌ضرر وجود دارد که با آن، انسان می‌تواند به طور هم‌زمان هم احساس شادی و هم احساس غم و شکست کند.

## ۸. تماماً تقصیر دیگران است

اگر مدت زمان طولانی بیکار بنشینید و دیگران را

## ۱. دیگر خیلی دیر شده است

مهم نیست که شما چه کسی هستید و اهمیتی ندارد که چه کاری انجام داده‌اید. حتی مهم نیست اهل کجا هستید. زیرا همیشه می‌توانید تغییر کنید. برای اینکه بتوانید زمزمه ملایم و یکنواخت نیروی درونتان را بهتر بشنوید و به قضاآت‌های پرهیاهوی دیگران پایان دهید، آرامش، قدرت، توان و ادراک می‌تواند به سوی شما بیاید.

## ۲. ای کاش قوی‌تر، باهوش‌تر و جذاب‌تر بودم

بدترین انزوا آن است که شما با خودتان راحت نباشید. پس همیشه با خود صادق باشید و به جای تظاهر کردن، خطر رویارویی با تماسخر دیگران را به جان بخرید. بهای داشته باشید هر رویدادی که برایتان رخ می‌دهد بازتاب مستقیمی از باورتان است؛ زیرا شما نمی‌توانید از خودتان تصویری بیش از آنچه تصور می‌کنید، ترسیم کنید.

## ۳. صحبت‌های من که مهم نیست

سکوت، جنگ کشمکش درون را سخت‌تر و طولانی‌تر می‌کند. همیشه واقعیت درونتان را بیان کنید و بگذارید قبل از اینکه شما را از پا درآورد از وجودتان رها شود. به راستی، این یکی از غم‌انگیزترین موارد در خصوص بسیاری از افراد است که مهم‌ترین افکار و احساساتشان اغلب ناگفته می‌مانند و به سختی در کم می‌شود.

## ۴. هرچه در زندگی ریسک کمتری کنم،

افسوس و تأسف کمتری خواهیم داشت

سعی کنید در زندگی خود تغییر و تحول ایجاد کنید و برای



بیالید. چون منفی بافی هیچ سودی ندارد. زمانی که برای شکست برنامه ریزی می کنید، اصلاً نباید انتظار پیروزی داشته باشد.

### ۱۳. من دیگر برج برنده‌ای ندارم

اگر فکر می کنید چیزی ندارید، بدانید که همه چیز دارید. زیرا شما آزاد و مختار به انجام هر کاری هستید. بدون اینکه ترس از دست دادن آنها را داشته باشید. از صفر شروع کردن، زیرینای محکم است که شما از آنجا می توانید زندگی تان را مجدداً به شیوه‌ای که همیشه خواهان آن بوده‌اید بسازید.

### ۱۴. دلم می‌خواهد امروز زندگی‌ام به پایان برسد

آرزو نکنید زندگی تان به پایان برسد. آن را تجربه کرده و برایش تلاش کنید. هرچه در زندگی پشت سر می گذارد، باعث رشد و تکامل شما می شود. گاهی اوقات تصور می کنید که انجام کاری اتلاف کامل وقت است. در حالی که می توان آن کار، یکی از بهترین کارهایی باشد که تا به حال انجام داده‌اید. موارد حیرت‌انگیز می توانند درست در زمانی رخ دهد که شما کمترین انتظار انجام آن را دارید، پس همواره بکوشید هر روز حداقل یکی از موارد خوب و مثبت را در زندگی بیابید.

به خاطر بعضی از کارها سرزنش کنید، تا آخر عمر یک جا متوقف خواهید شد. مقصود شمردن دیگران آسان است. زیرا در آن صورت شما مجبور به انجام کاری نیستید و فقط باید تا آخر عمر بیکار بنشینید.

### ۹. اگر گاهی زیر قولم بزنم، اشکالی ندارد

شما به خود و دیگران قول می دهید. اما آیا به قول‌هایی که می دهید، عمل می کنید؟ اگر گفته‌اید که خیال دارید به قول‌های خود عمل کنید، این کار را حتماً انجام دهید. هنگامی که وفای به عهد را فراموش می کنید، این مورد برای دیگران مسلم می شود که شما برای آنها و وقتی‌شان ارزش قائل نیستید. در هر کاری که انجام می دهید، بیش از حد قول ندهید و بدقولی هم نکنید.

### ۱۰. ایرادی ندارد که گاهی در گفتن حقیقت مبالغه‌کنم

همواره از صداقت و درستی حمایت کنید. مبالغه کردن، موجب می شود که اعتماد دیگران را از دست بدهید.

### ۱۱. اگر من از نقطه ضعف‌هایم چشم‌پوشی کنم، آن‌ها کم‌کم رفع خواهند شد

شما نمی توانید آنچه را که نادیده می گیرید تغییر دهید. با نقاط ضعف خود روبه‌رو شوید و سعی کنید با آگاهی و روشن فکری، آنها را از خود دور کنید. اشتیاق شما در گلایزر شدن با شیطان‌های دروتان موجب می شود تا سرانجام فرشته‌های وجودتان اجازه نغمه‌سرایی پیدا کنند.

### ۱۲. موانع بسیاری بر سر راهم وجود دارد

لحظاتی فرا می رسد که ناراحتی‌ها و مشکلات وارد زندگی تان می شوند و شما نمی توانید از آنها دوری کنید. هنگامی که شما بر این ناراحتی‌ها غلبه کنید، به علت حضورشان پی خواهید برد، پس آنها را پیذیرید و به خود