

پیش به سوی عظمت

قدرتِ معجزه‌آسای عبارات تأکیدی
نیروهای نهانت را کشف کن
قدرتِ درونت را آشکار کن

درباره کتاب

کتاب پیش به سوی عظمت: قدرت معجزه‌آسای عبارات تأکیدی، کتابی در حوزه روان‌شناسی، شاخه انگیزشی، خودباوری و کمک به خود می‌باشد. نویسنده این کتاب نقش به‌کارگیری عبارات مثبت را توضیح می‌دهد. با دلایل علمی ثابت می‌کند که عبارات تأکیدی مثبت، الگوهای ذهنی را برنامه‌ریزی می‌کنند. این کتاب به رشد فردی کمک می‌کند و راه کشف عظمت درون و رسیدن به موفقیت را نشان می‌دهد.

پس از خواندن این کتاب، فرد جسورتر، قوی‌تر و شجاع‌تر می‌شود، چراکه می‌تواند با بهره‌گیری از آموزه‌های این کتاب محدودیت‌های خود را شناسایی کند و از هر نقطه‌ای که هست مسیر رو به رشد خود را آغاز کند. رسیدن به قله موفقیت برای هر فردی در هر شرایطی امکان‌پذیر است، منوط به آنکه در جاده درست قدم بگذارد. کتاب پیش رو مسیر رسیدن به شکوه موفقیت را برای هر فردی در هر مکان و زمان و شرایطی نمایان می‌کند.

درباره نویسنده

ویلدین پیر متولد اکتبر ۱۹۸۱ است. این بانوی نویسنده آمریکایی تجربه‌ای طولانی و حرفه‌ای در امر پرستاری دارد. حوزه مطالعاتی وی پرستاری، روان‌شناسی، چگونگی کارکرد ذهن و نوجوانان است. ویلدین مسلط به زبان‌های انگلیسی، فرانسه و اسپانیایی است.

ویلدین می‌خواهد با لحنی گرم، ساده و صمیمی به همگان کمک کند هدف خود را در زندگی پیدا کنند و میراثی ارزشمند از خود به‌جا گذارند.

درباره مترجم

راضیه اسلامی، فارغ‌التحصیل مقطع دکتری زبان و ادبیات انگلیسی، پژوهشگر و استادیار دانشگاه آزاد اسلامی‌ست. تاکنون تألیفات، ترجمه‌ها و مقالات متعددی در داخل و خارج کشور از ایشان به چاپ رسیده است. نظریات ترجمه و راهنمای نگارش پایان‌نامه کارشناسی ارشد در رشته مترجمی زبان انگلیسی از جمله تألیفات و ترجمه‌های آموزش گام‌به‌گام فوتبال؛ تبلیغات به زبان آدمیزاد؛ دختران در زمان جنگ و داستان‌های کوتاه دیگر؛ شاد، با انگیزه، پرنرژی در ۱۱۴ گام، بخشی از ترجمه‌های دکتر راضیه اسلامی است.

نظریه‌های ترجمه، مطالعات بین‌فرهنگی، پسااستعمارگرایی، قرآن‌پژوهی، ترجمه متون مذهبی، سایبرگ و نقد بوم‌گرایانه از جمله زمینه‌های پژوهشی ایشان می‌باشد.

پیش به سوی عظمت

قدرتِ معجزه‌آسای عبارات تأکیدی
نیروهای نهانت را کشف کن
قدرتِ درونت را آشکار کن

ویلدین پیر
ترجمهٔ دکتر راضیه اسلامی



پیر، ویل‌دین، ۱۹۸۱-م. Pierre, Wildine
پیش به‌سوی عظمت: قدرت معجزه‌آسای عبارات تأکیدی نیروهای نهانت را کشف کن قدرت درونت را آشکار کن/ ویل‌دین پیر؛ ترجمه راضیه اسلامیہ.
تهران: مهراندیش، ۱۴۰۳.
ص. ۱۵۲

۹۷۸-۶۲۲-۸۱۵۸-۳۳-۴
BF۶۹۷/۵ ۱۵۸/۱ ۹۷۱۴۹۶۶



در این کتاب از «نشانه درنگ» که با علامت «/» مشخص می‌شود، استفاده شده است. «نشانه درنگ» نویسه مناسبی است که به‌جای ویرگولِ نابجا می‌نشیند و بسیاری از دشواری‌های خواندنِ درستِ متنِ فارسی را نیز برطرف می‌کند.



این کتاب ترجمه‌ای است از: Independently published (June 22, 2022)

پیش به‌سوی عظمت

قدرت معجزه‌آسای عبارات تأکیدی
نیروهای نهانت را کشف کن
قدرت درونت را آشکار کن

- ویل‌دین پیر.
- ترجمه دکتر راضیه اسلامیہ.
- ویرایش، آماده‌سازی و نظارت فنی: مهراندیش.
- چاپ: اول، تهران، ۱۴۰۴. چاپ: قشقای.
- ۵۰۰ نسخه. شماره نشر: ۳۹۰.
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۱۵۸-۳۳-۴.
- قیمت: ۲۴۰ ۰۰۰ تومان.



هرگونه خلاصه‌نویسی، تکثیر و یا تولید مجدد این کتاب، به‌صورت کامل و یا بخشی از آن، اعم از چاپ، کپی، فایل صوتی یا الکترونیکی بدون اجازه کتبی ناشر 'ممنوع و موجب پیگرد قانونی است

انتشارات مهراندیش

خیابان فلسطین شمالی، بعد از خیابان بزرگمهر، نرسیده به خیابان انقلاب،
بن‌بست نیلوفر، شماره ۱، واحد یک. کدپستی: ۱۴۱۶۹۳۴۱۱۳
تلفن: ۶۶۴۸۹۳۶۵-۰۲۱ همراه: ۹۱۲۵۵۹۱۶۰۲



www.mehrandishbooks.com

mehrandishnashr@yahoo.com

f mehrandishnashr

@mehrandishbooks

@mehrandishbooks

فهرست

مقدمه.....	۱۱
فصل ۱: عبارت تأکیدی یعنی چه؟.....	۱۷
خلاصه فصل.....	۳۳
فصل ۲: نحوه عملکرد عبارات تأکیدی.....	۳۵
خلاصه فصل.....	۵۰
فصل ۳: تفکر کن، تجسم کن، خلق کن.....	۵۱
خلاصه فصل.....	۵۸
فصل ۴: عظمت درونی شما.....	۵۹
خلاصه فصل.....	۸۳
فصل ۵: دستیابی به بزرگی.....	۸۵
خلاصه فصل.....	۹۹
فصل ۶: دستیابی به عظمت درون.....	۱۰۱
خلاصه فصل.....	۱۱۲
فصل ۷: قدرت عبارات تأکیدی در افراد بانفوذ.....	۱۱۳
خلاصه فصل.....	۱۲۰

فصل ۸: کنترل اوضاع از طریق مسئولیت‌پذیری	۱۲۱
خلاصه فصل	۱۳۲
فصل ۹: عبارات تأکیدی روحیه‌بخش	۱۳۳
سخن پایانی	۱۴۵
منابع	۱۴۷

تقدیم به عشق‌های کوچک زندگی‌ام

علی و مسیح

با تمام قلبم

باشد که هر لحظه از زندگی‌تان سرشار از عشق، امید و ایمان باشد.

مراقب افکارت باش
افکارِ تو کلام تو خواهد شد.

مراقب کلامت باش
کلامِ تو ' اعمالِ تو خواهد شد.

مراقب اعمالت باش
اعمالِ تو ' عادات تو خواهد شد.

مراقب عاداتت باش
عاداتِ تو ' شخصیت تو خواهد شد.

مراقب شخصیتت باش
شخصیتِ تو ' سرنوشت توست.
-لائوتسه^۱

۱. LAO TZU، لائوتسه، به نقلی، اولین فیلسوف چینی است که در سال ۵۷۲ قبل از میلاد در ایالت «چو» در چین متولد شده و در سال ۵۲۴ ق. م نیز وفات یافت. لائوتسه قبل از کنفوسیوس زندگی می‌کرد و با آنکه کتابدار سلطنتی بود، از سیاست بیزار بود. به همین دلیل چین را ترک کرد. وی بنیان‌گذار فلسفه و مکتب تائوئیسم یا دانوئیسم است. مذهبیهی که آزادی خواه بوده و بر پایه رفتار نیک بنیان نهاده شده. (م).

مقدمه

«عبارات تأکیدی 'باور ایجاد می کنند. و زمانی که باور تبدیل به اعتقاد قلبی می شود، اتفاقاتی خارق العاده رخ می دهد.»
- محمد علی^۱

من در خانواده ای شاد به دنیا آمدم. خیلی ثروتمند نبودیم، اما پدر و مادرم همیشه نیازهای ما را تأمین می کردند. پدر و مادرم از صفر شروع کرده بودند. برای هر یک سستی^۲ که ساختمان ساده و بی آرایش ما را تبدیل به خانه ای گرم و صمیمی کند، زحمت کشیده بودند. خیلی وقت صرف می کردند تا ما با شادی و خوش حالی بزرگ شویم، به اندازه کافی در فضای باز باشیم، و یاد بگیریم که زندگی واقعی 'زندگی با عشق است.

همه چیز خوب پیش می رفت تا اینکه من به آن سنی رسیدم که خشم در درون انسان می جوشد؛ خشمی تند، ناگهانی و غیرقابل کنترل. توجه منطقی نداشت. شاید من فقط از این حس که هیچ وقت نمی توانم به حد کافی خوب باشم، خسته شده بودم. همیشه یک نفر پیدا می شد که در درس بهتر از من باشد، از من بلندهمت تر باشد، یا بداند چطور زندگی اش را اداره کند. بله! کاملاً درست است! حتی در همان سن و سال کم.

۱. Muhammad Ali (Cassius Marcellus Clay Jr. ۱۹۴۲-۲۰۱۶)، محمد علی، بوکسور حرفه ای آمریکایی و برترین مشت زن تاریخ بوکس دنیا است که سه مرتبه قهرمان سنگین وزن جهان شد. وی به اسلام گروید و از حضور در جنگ ویتنام سر باز زد. وی در نظرسنجی عمومی که از سوی بی بی سی برگزار شد لقب «شخصیت ورزشی قرن» را گرفت. (م.)

۲. Cent or Penny، یک سنت که یک پنی هم خوانده می شود، معادل یک صدم دلار آمریکاست. (م.)

هرچه بیشتر با افرادی غیر از افراد خانواده‌ام آشنا می‌شدم، بیشتر احساس تنهایی می‌کردم. همیشه نگران بودم که در هر بازی 'دو قدم جلوتر از بقیه باشم. با وجود اینکه پدر و مادرم هرگز نسبت به من سخت نمی‌گرفتند، انتظاراتی که جامعه به طور نامحسوس از بچه‌ها طلب می‌کند در من رشد کرد تا جایی که من فراتر از چارچوب زندگی ساده و بی‌آلایش خود رفتم.

شروع کردم به کار زیاد و بی‌وقفه. هرچه بیشتر کار می‌کردم، بیشتر استرس می‌گرفتم. موجی از انرژی‌های منفی به روح و روانم رخنه کرد. فکر می‌کردم این احساسات منفی بر خانواده‌ام نیز تأثیر می‌گذارد و آن‌ها را هم دلسرد می‌کند. پس، از خانواده‌ام فاصله گرفتم.

طبیعتاً افراد نازنین خانواده‌ام نمی‌توانستند بفهمند چرا شخصیت من ۳۶۰ درجه تغییر کرده. افراد نازنین خانواده‌ام هر کاری که فکرش را بکنید کردند. اما، این فریاد از درون کودکی بود که همیشه شاد و سرخوش زندگی کرده بود، بچه‌ای که شاد و سرخوش بود از اینکه توی کارتن سوار شود، نخِ کارتن را پدرش بکشد و وانمود کند این کارتن زپرتی از هر ماشین لوکسی بهتر است.

یک روز پدرم شروع کرد به سبک‌سنگین کردن اوضاع. رفتیم سر میز و شام خوردیم. آن موقع‌ها پدرم همیشه برای من کتاب می‌خواند تا من خوابم بگیرد. (بعد از شام) من رفتم در تختم مچاله شدم و نومیدانه به فردایی که در پیش رو داشتم، فکر می‌کردم. پدرم آمد کنار تختم نشست و شروع کرد به زمزمه کردن آهنگی نرم و ملایم. آن قدر صبر کرد تا من آه بلندی کشیدم. «هی پسر! می‌دونی من و مادرت چی کار می‌کنیم تا همیشه شاد باشیم؟»

سرم را تکان دادم که نمی‌دانم. واقعاً هم نمی‌دانستم. «زمانی بود که اوضاع ما خیلی خراب بود. هیچی نداشتیم. هیچ پشوانه‌ای هم نداشتیم. خشمی دیوانه‌وار در من می‌جوشید. مدام با خودم در ستیز بودم - چطور مردم جرئت می‌کنند خوشبخت باشند و در ناز و نعمت

زندگی کنند، درحالی که من خیلی بهتر و توانا تر هستم؟ چرا زندگی من این قدر تاریک و بی ارزش است؟ چرا من باید این قدر درد بکشم؟» توفانی از افکار سمی ذهنم را گرفته بود و هر فکر سمی، به دنبالش، افکار سمی دیگری می آورد.

بلند شدم نشستم. کنجکاوای در چشم هایم می دوید. من هم درست همان حس را داشتم.

«پدر! چطور حس رو عوض کردی؟»

«حسم رو عوض نکردم. فکرم رو عوض کردم.»

«خُب! چطوری؟»

لبخند زد. «خیلی رو خودم کار کردم. یاد گرفتم برای تبدیل کاری به عادت روزمره باید زحمت بکشی و روی خودت کار کنی. ولی، من فقط روی افکار سمی کار می کردم و افکار سمی رو پرورش می دادم. اما اگر تو تغییر کنی، اگر تو تصمیم بگیری در اون تاریکی بذر امید بکاری و هر روز آبیاریش کنی، روزی بذر امید تو جوانه خواهد زد، جوانه تبدیل به درخت خواهد شد و درخت تبدیل به باغ. تو دارای چنین قدرتی هستی.»

«از کجا شروع کردی؟»

«خُب! من با یه کار ساده شروع کردم.»

چشم هایم برق می زد.

پدرم کتابی به من داد که زندگی ام را برای همیشه دگرگون کرد. تقویم کهنه و زهوار درفته ای بود. برگه هایش از بین رفته بود و معلوم بود بارها و بارها دفتر ورق خورده. روی جلد زرد و قدیمی کتاب نوشته شده بود: دفترچه عبارات تأکیدی.

«روزت رو با این عبارات شروع کن و به پایان ببر. وقتی این عبارات رو

می گی به اونچه می گی ایمان داشته باش.»

درحالی که صفحه اول کتاب را باز می کردم، سرم را به علامت تأیید تکان

دادم.

حالا، پس از بیست سال، از تمام دستاوردهایم احساس خرسندی می‌کنم. خانواده‌ای شاد، فرزندان زیبا و شوهری ستودنی دارم. به عنوان پرستار می‌توانم کل عشقی را که دنیا نثارم کرده به جهانیان بازگردانم. کسب و کارهای دیگری هم دارم. یک آژانس مسکن دارم. به چیزهایی رسیدم که زمانی همه (از جمله خودم) فکر می‌کردند غیر ممکن است.

تو هم می‌توانی!

تو ' اولین گام را برداشته‌ای! چون تو داری این کتاب را می‌خوانی. تو تأیید می‌کنی که افکار مزاحم هیچ شانسی ندارند چرا که تو به دنبال شادی، فراوانی و موجی از تمام مثبت‌ها هستی.

همه ما بعضی روزها ناامید، خسته و مأیوس می‌شویم. حس می‌کنیم به هیچ دردی نمی‌خوریم. دلایل زیادی ممکن است پشت این حس باشد. ممکن است برای یک تصمیم خطیر ' سر دوراهی گیر کرده باشیم و به این خاطر کلاً اهداف خود را زیر سؤال برده باشیم.

شاید به دنبال چیزی هستید - هر چیزی - که رابطه شما را با خودتان خوب کند. ممکن است راه‌های گوناگونی را امتحان کرده باشید، صدها کلاس اعتماد به نفس رفته باشید، ولی نتیجه‌ای را که می‌خواستید تاکنون نگرفته‌اید. با کسانی که دوستشان دارید جنگیده‌اید، توانایی‌ها و وجود خود را دست کم گرفته‌اید و بارها و بارها خود را تحقیر کرده‌اید.

من اینجا هستم که بگویم شما شایسته همه چیزهای زیبا، خوب و کامل هستید. تنها چیزی که لازم دارید یک سیستم اعتقادی قوی است تا شما را به عالی‌ترین سطح خودتان برساند (چیزی شبیه به جاده آجری زرد دوروتی در رمان جادوگر شهر از^۱).

من در زندگی سختی‌های زیادی کشیدم. می‌دانم عجیب به نظر می‌رسد، اما خیلی از این سختی‌ها را خودم برای خودم به وجود آوردم. پیش از این،

۱. Dorothy's Yellow Brick Road in The Wizard of Oz، در رمان جادوگر شهر از (۱۹۰۰) به قلم نویسنده آمریکایی، فرنک بام، دختری به نام دوروتی که اهل ایالت کانزاس است، طی سفری سرانجام به شهر جادویی از می‌رسد. دوروتی باید برای سفر 'جاده آجری زرد را پیدا کند. (م).

همیشه فکر می‌کردم من لیاقت چیزهای خوب را ندارم. روش تخریبی من، برای تحقیر خودم، من را وارد هزارتویی از امواج منفی می‌کرد و از درون این هزارتو^۱ زندگی همیشه سخت و تاریک بود.

اما زمانی که با علم عبارات تأکیدی آشنا شدم همه چیز تغییر کرد. من دریافتم که انسان‌ها ذاتاً به سمتِ قدردانی، ستایش، محبت و مهربانی جلب می‌شوند. کاسیکو و همکارانش^۱ در سال ۲۰۱۶ با استفاده از "تصویربرداری رزونانس مغناطیسی" تحقیقی انجام دادند. نتایج تحقیقات این گروه نشان داد عبارات تأکیدی که هر روز تکرار می‌شوند، مراکز خاصی را در مغز تحریک می‌کنند. اگر عبارتِ مثبتی را تکرار کنید، مثلاً بگویید «امروز یک ارائه‌ی بی‌نظیر خواهم داشت» اجزای مغز شما تحت تأثیر قرار خواهند گرفت و واکنش‌های مثبتی تولید خواهد شد. عبارات تأکیدی^۲ مسیرهای عصبی را فعال می‌کنند و پاسخ‌هایی را در مغز ایجاد می‌کنند که به فرد^۲ احساس شادی و نشاط می‌دهد. این کتاب به ما یاد می‌دهد چطور از طریق دستورات مثبت^۱ زندگی خود را کنترل کنیم. با این کتاب معنی عبارات تأکیدی را یاد خواهیم گرفت، به‌طور علمی خواهیم فهمید چرا این عبارات مؤثر هستند و چطور می‌توانیم این عبارات را بخش لاینفک زندگی خود کنیم.

اما قبل از شروع، یک نفس عمیق بکشید و یادتان بیاید شما سزاوار همه چیزهای خوب هستید. به قول آن بردفورد^۲ «به افراد کمیته منفی که در ذهنتان لانه کرده‌اند بگویید بنشینند و دهانشان را ببندند.»

پس درنگ نکن! همین حالا شروع کن!

1. (Casico et al., 2016).

2. Ann Bradford.

فصل ۱

عبارت تأکیدی یعنی چه؟

در آغاز سفر برای کشف معنای عبارات تأکیدی و اینکه این عبارات چگونه می‌توانند به من کمک کنند، من دو هدف در ذهن داشتم؛ اول می‌خواستم بدانم چگونه و وقتی اوضاع چندان هم بر وفق مراد نیست - می‌توان همچنان احساس خوبی داشت. دوم اینکه می‌خواستم به یک الگوی رشد شخصیتی برسم. عبارات تأکیدی پاسخ هر دو هدف بودند. و صدا البته این عبارات برای من دستاوردهای بسیار بسیار بیشتری به ارمغان آوردند.

حقیقت کثیف ذهن

ذهن بیش از هر ارگان دیگر بدن بر عملکرد ما تأثیر می‌گذارد. ذهن می‌تواند کاری کند شما به رویاهایتان برسید و نیروهای نهانتان را کشف کنید. البته همه این‌ها به این شرط است که واقعاً بخواهید. مشکل اینجاست که بعضی عوامل ممکن است عملکرد ذهن را دچار اختلال کنند.

اولین عامل^۱ دانینگ کروگر ایفکت^۲ است. این عامل خیلی موزیانه عمل می‌کند. آیا تا به حال کسی را دیده‌اید که کوچک‌ترین اطلاعی در مورد موضوعی ندارد، ولی، با این وجود، طوری در مورد آن موضوع صحبت می‌کند

۱. Dunning-Kruger effect. دانینگ کروگر ایفکت یک عامل ذهنی در علم روان‌شناسی است. افرادی که دچار این عامل هستند، افرادی هستند با دانش، مهارت و یا توانایی‌های محدود. لیکن با وجود عملکرد ضعیف در مورد دانش، مهارت و یا توانایی‌های خود مبالغه می‌کنند و خود را بهتر از آنچه هستند می‌دانند. (م.)

گویی که استاد فن این رشته است. مادرم در این مورد همیشه ضرب‌المثل «طلبلِ توخالی»^۱ را به کار می‌برد.

پس، تحت تأثیر دانینگ کروگر ایفکت، افرادی که کوچک‌ترین اطلاعاتی در مورد موضوع ندارند یا اطلاع بسیار کمی دارند، خود را استادِ فن فرض می‌کنند. از سوی دیگر، همین قانون موجب می‌شود افراد خبره ساکت بنشینند و باور نداشته باشند که توانایی‌های لازم برای انجام کارها را دارند. به عبارت دیگر، این افراد توانایی‌ها و استعدادهای خود را دست‌کم می‌گیرند. اگر شمایی که دارید این سطور را می‌خوانید با خود فکر کنید «نکند من هم طبلِ توخالی باشم» من به شما اطمینان می‌دهم که نیستید. طبل‌های توخالی هرگز در مورد خود چنین فکری نمی‌کنند. پس شما هم نباید چنین فکری در مورد خود داشته باشید.

عامل بعدی 'تعصب در مورد مشاهده و انتخاب است. این عامل باعث می‌شود فکر کنیم هیچ ویژگی خاصی در ما وجود ندارد و آنچه در ما هست در دیگران هم هست. من اینجا می‌خواهم یک مثال خیلی معمولی بزنم. مثلاً فرض کنید یک دستگاه قهوه‌جوش می‌خرید. بعد، ناخودآگاه به نظراتان می‌رسد همه افراد دوروبرتان همان قهوه‌جوش را دارند. و همین باعث می‌شود دیگر آن دستگاه به نظراتان خاص نرسد.

عامل آخر 'تعصب برای گرفتن تأییدیه است. این مورد، به خصوص، زمانی اتفاق می‌افتد که چیزی مطابق باورهای ما باشد. مثلاً وقتی عکسی بسیار زیبا و جذاب می‌بینیم که هزاران بار روتوش شده و با اصل خود کلی متفاوت شده، فکر می‌کنیم این عکس حقیقت دارد و ما هم باید تلاش کنیم شبیه به آن عکس شویم. بعضی‌ها حتی فراتر می‌روند و باور می‌کنند که روش درست فکر کردن و عمل کردن 'همین است.

این موارد طراحی شده‌اند تا شما به اشتباه بیفتید. حتی روزهایی که همه چیز عالی است (چنین عکس‌هایی) ممکن است حال شما را خراب کند.

۱. "empty vessels make much noise"، ضرب‌المثل استفاده شده در متن اصلی به صورت ذیل است "ظرف‌های خالی بیشتر سروصدا می‌کنند".

عبارت تأکیدی یعنی چه؟ / ۱۹

فرض کنید شما مشغول کارتان هستید، ناگهان در یک سایت به صفحه‌ای برمی‌خورید که چنین عکسی دارد. اینجاست که شما "خودِ ناقصتان" را زیر سؤال می‌برید. اوضاع به هم می‌ریزد، از خودتان بدتان می‌آید، احساس بی‌کفایتی می‌کنید، حالتان بدتر و بدتر می‌شود تا اینکه به گریه می‌افتید. آیا می‌دانستید مغز از این عوامل استفاده می‌کند تا مجبور نشود فکر کند. چراکه پروسه فکر کردن خسته‌کننده است و اصلاً ممکن است ضروری به نظر نرسد. متأسفانه این مورد (اینکه تمایلی به فکر کردن نداریم) از دیرباز وجود داشته و با گذشت زمان بهتر نشده. زمانی که اجداد ما روی زمین راه می‌رفتند، مجبور بودند دائم به هوش باشند، چون، خطرات زیادی در کمینشان بود. فکر کردن 'یک چیز لوکس بود و همیشه هم عملی نبود. فکر نکردن بود که در آن شرایط کاملاً منطقی به نظر می‌رسد. ترس از مردن ایجاب می‌کرد انسان به سرعت وارد عمل شده، پا به فرار بگذارد. ترس از جان 'دیگر مجالی برای فکر کردن باقی نمی‌گذاشت.

دیدِ جادویی

در این دوره و زمانه خیلی بعید است موقعی که داریم می‌رویم پیتزا یا سبب زمینی سرخ کرده بخریم، مورد حمله ببر قرار بگیریم. اما ذهن ما همچنان درگیر الگوهای قدیمی تفکر است.

کار عبارات تأکیدی، تغییر این الگوهای فکری است. این عبارات، همچنین، مغز را آموزش می‌دهند تا دنیا را طور دیگری ببینیم. روش کار خیلی ساده است. اگر شما مدام به مغز خود بگویید که قرار است اتفاق خوبی بیفتد، قرار است بروید سر کاری که همیشه آرزویش را داشتید، دارید خانه‌ی رؤیایی‌تان را می‌سازید، به سفری (که همیشه دوست داشتید) دارید می‌روید، آنگاه مغز به دنبال نشانه‌هایی برای تأیید این اتفاقات می‌گردد؛ گویی که این اتفاقات واقعاً قرار است رخ دهند و خیلی زود هم قرار است رخ دهند.

مغز، سپس، به ضمیرِ خودآگاه پیام می‌دهد و محرک می‌فرستد. شما نیز آگاهانه به دنبال نشانه‌هایی واقعی (در دنیای واقعی) می‌گردید که شما را

به اهدافتان برساند. در این سفر آنچه نیاز دارید، زمان، صبری و باور قلبی است. می دانم که در ابتدا ممکن است کمی عجیب به نظر برسد. خیلی ها برای گفتن "دیگر امیدی ندارم" یا "اوضاع خوب نیست" اصلاً فکر نمی کنند؛ حتی کوچک ترین تردیدی هم نمی کنند. اما، زمانی که عبارات مثبت را می خواهند به زبان بیاورند "من فوق العاده ام" یا "من تصمیم می گیرم ثروت جذب کنم" دچار شک و تردید می شوند.

آیا چیزی از دست می دهید؟

بیایید از دو بُعد مختلف به قضیه نگاه کنیم. یک بُعد کاملاً منفی که می گوید این ها همه مزخرف است و هیچ نتیجه ای ندارد. خُب؟ آیا برایتان خرجی دارد که به خودتان بیایید، وقت بگذارید و چند جمله مثبت را تکرار کنید؟

به بُعد دیگر 'من می گویم دیدِ جادویی. دیدِ جادویی می گوید «کار درست را انجام بده، باور قلبی داشته باش و ببین چه اتفاقی می افتد.» در هیچ یک از این موارد شما چیزی از دست نمی دهید. اما در یکی از این موارد، تنها با تغییر کوچکی در باورهایتان، دنیا را به دست می آورید.

خُب، شروع کنیم. تصدیق کنید که در مکان، زمان و الگوی ذهنی مناسبی قرار دارید. زمان دیگری برای شما وجود ندارد. این وجود، و تنها این وجود، متعلق به شماست و شما تنها کسی هستید که می توانید از این وجود 'چیزی خارق العاده بسازید. کائنات در این سفر به شما کمک می کنند، اما، فقط و فقط، در صورتی که شما کار خود را به درستی انجام دهید.

وجود افکار منفی 'یک حقیقت غیر قابل انکار است. حتی خوش بین ترین افراد هم روزهایی احساس نومیدی و افسردگی می کنند. اما آنچه افراد را از هم متمایز می کند طرز برخوردشان با افکار منفی است. بعضی ها طوری رفتار می کنند گویی که افکار منفی 'کل زندگی و کل ماهیت وجودی آن هاست. افکار منفی اعتماد به نفس، روحیه خوب و دید مثبت ما را نابود می کنند. و، در نهایت، ما را در طلسمی از تاریکی ها و منفی ها بسته بندی می کنند که

عبارت تأکیدی یعنی چه؟ / ۲۱

ممکن است روزها ادامه پیدا کند. این امر، به خصوص، زمانی رخ می‌دهد که در نتیجهٔ باور ما، افکار منفی 'صورت واقعی پیدا کنند. شما چیزی را مرتب تکرار می‌کنید و آن چیز - مثل میخی که با چکش در چوب فرومی‌رود - در وجود شما نهادینه می‌شود. پس، اگر مرتب به خود بگویید که لیاقت ندارید، واقعاً همان حس هم به شما دست می‌دهد. اما، اگر بتوانید چکش را بردارید و افکار مثبت را در ذهن خود میخکوب کنید، همه چیز تغییر می‌کند.

خُب، این افکار مثبت جادویی چه هستند؟

عبارات تأکیدی. عبارات تأکیدی 'عباراتی مثبت هستند که باعث می‌شوند بتوانیم بر افکار منفی و خودتخریب، به طور کاملاً مؤثر، غلبه کنیم. با تکرار عبارات تأکیدی و باور قلبی به آنچه تکرار می‌کنید، زندگی‌تان را به سمت هر آنچه مثبت است، هدایت کنید.

ما می‌دانیم که ورزش برای سلامتی جسم بسیار مفید است. درست است؟ عبارات تأکیدی هم، به همین ترتیب، برای سلامتی ذهن مفید هستند. عبارات تأکیدی 'الگوهای فکری ما را از نو طراحی می‌کنند و کاری می‌کنند که به مرور زمان بتوانیم در قالب الگوهای درست و مؤثر فکر و عمل کنیم. تحقیقات نشان می‌دهند اگر پیش از یک جلسهٔ پراسترس، تنها چند دقیقه وقت بگذارید و به خصوصیات مثبت خود فکر کنید، اعصاب‌تان آرام می‌شود، اعتماد به نفس‌تان بالا می‌رود، و به احتمال قوی، نتیجه‌ای صددرصد موفقیت‌آمیز خواهید گرفت.

علاوه بر این، عبارات تأکیدی تأثیری شفافبخش در ایجاد آرامش ذهنی دارند. و از شما - در برابر افکار منفی و ناروا - محافظت می‌کنند. به عنوان یک نمونه، در تحقیقی ثابت شد، تمرین عبارات تأکیدی مهارت‌های فردی افراد مبتلا به استرس مزمن را افزایش می‌دهد. آن‌هم فقط به خاطر آرامشی که در آن‌ها ایجاد می‌کند.

هر زمان که دوست داشتید تأثیرِ تغییری مثبت در زندگی خود را به عینه ببینید، از نیروی عبارات تأکیدی استفاده کنید. فرض کنید یک ارائه مهم دارید

یا قرار است با هیئت مدیره جلسه داشته باشید. یا اینکه می خواهید احساسات منفی خود را - خشم، بی صبری و ناامیدی - کنترل کنید و تصویر بهتری از خود بسازید. گاهی اوقات به خاطر انجام پروژه هایی که مانع خلاقیت ماست احساس سرخوردگی می کنیم. ممکن است هدف ما غلبه بر یک عادت منفی باشد. در تمام این موارد، عبارات تأکیدی کمک می کنند شما تبدیل به فردی شوید با خصوصیات مثبت. عبارات تأکیدی، به خصوص، اگر با هدف گذاری و افکار مثبت همراه شوند، نتیجه بهتری می دهند.

مثلاً تصویرسازی ذهنی را در نظر بگیرید. وقتی عبارات تأکیدی با سناریویی مثبت در ذهن پیوند می خورند، یعنی شما فقط به یک تغییر فکر نمی کنید، بلکه این تغییر را می نویسید و با صدای بلند تکرار می کنید، در اصل ' به فکر خود یک نیروی محرک محسوس و قابل رؤیت می دهید.

همچنین، اگر برای خود اهداف مشخصی در نظر بگیرید، عبارات تأکیدی بهتر و مؤثرتر عمل می کنند. زمانی که اهداف مورد علاقه خود را مشخص کنید، عبارات تأکیدی انگیزه لازم برای انجام کارها را به شما می دهند.

قدرت عبارات تأکیدی در تکرار مداوم آنهاست. در برنامه روزانه خود زمانی را اختصاص دهید به تکرار این عبارات با صدای بلند. گویی که درحال انجام مدیتیشن هستید. اگر متوجه شدید یک فکر منفی دارد از شما سبقت می گیرد برای غلبه بر آن فکر از عبارات تأکیدی استفاده کنید.

چگونه یک عبارت تأکیدی بنویسیم؟

به عنوان عباراتی که انرژی مثبت ایجاد می کنند، عبارات تأکیدی، رفتارها، باورها و چالش های خاصی را در زندگی مورد هدف و تحت تأثیر قرار می دهند. هر عبارت تأکیدی که می نویسید و تکرار می کنید باید با چرایی آن عبارت (و هدف از نوشتن آن عبارت) هم خوانی داشته باشد. هنگام نوشتن عبارات تأکیدی موارد زیر را در نظر بگیرید.

■ به جنبه هایی از زندگی تان فکر کنید که دوست دارید تغییر کنند.

آیا دوست دارید صبورتر باشید؟ آیا آرزو دارید روابطی پُررنگ تر و پُرمعناتر

عبارت تأکیدی یعنی چه؟ / ۲۳

داشته باشید؟ یا می‌خواهید برای رسیدن به اهداف خود 'خلاقانه‌تر عمل کنید؟

■ **عباراتی تأکیدی بنویسید که عملی، واقعی و قابل‌باور باشند.**

عبارات تأکیدی را به شیوه‌ای بنویسید که بتوانید آن‌ها را به‌طور منطقی و واقعی مورد ارزیابی قرار دهید. مثلاً فرض کنید از حقوق خود راضی نیستید.

از قدرت عبارات تأکیدی استفاده کنید تا اعتماد به نفستان را بالا ببرید و بتوانید حقوقی را که استحقاقش را دارید، مطالبه کنید. اینکه با استفاده از عبارات تأکیدی به خود بقبولانید در عرض یک ماه حقوقتان سه‌برابر می‌شود، کار بیهوده‌ای است. اما، مهم‌ترین نکته این است که به این عبارات ایمان داشته باشید. بنابراین، هنگام نوشتن این عبارات تمام عوامل و شرایط را در نظر بگیرید.

■ **از عبارات تأکیدی برای تبدیل روایات منفی به روایاتی مثبت**

استفاده کنید. اگر با حرف‌های منفی که به خود می‌زنید در کشمکش هستید، باورها و افکار سمی که آزارتان می‌دهد را بررسی کنید. سپس، عبارتی تأکیدی بنویسید که این باورها و افکار سمی را خنثی کند.

اگر باور کرده‌اید که "من هرگز پول‌دار نمی‌شوم" باور کنید که "من به ثبات مالی می‌رسم".

■ **به‌جای اینکه عبارات تأکیدی را به زمان آینده بنویسید، این**

عبارات را طوری بنویسید، گویی که اتفاق موردنظرتان در حال وقوع است. وقتی عبارت را طوری می‌نویسید یا تکرار می‌کنید، طوری که آن چیز را دارید، آن عبارت را حقیقتاً باور می‌کنید.

پس، به‌جای اینکه بگویید «من ارأئہ فوق العادہ ای خواہم داشت» بگویید «من کاملاً آماده‌ام و ارأئہ ام فوق العادہ است».

■ **با احساسات خود روراست باشید.** وقتی عبارات تأکیدی پشتوانه

احساسی داشته باشند، تأثیر بیشتری می‌گذارند. شما واقعاً و با تمام وجود باید خواستار تغییر در زندگی خود باشید. بنابراین، عبارتی بنویسید که برایتان پر از معنا باشند. مثلاً اگر برای انجام یک پروژه جدید دچار استرس شده‌اید، به

خود بگویید «به خاطر چالش های جدیدی که پیش رو دارم، احساس هیجان می کنم».

خیلی چیزها بستگی به این دارد که دید شما به زندگی مثبت است یا منفی.

مثبت اندیش هستید یا منفی باف؟

اگر به طور کلی آدم مثبت اندیشی باشید، راحت تر می توانید عباراتی تأکیدی بنویسید که باعث آرامش، شادی و موفقیت شما شوند. ولی اگر فردی منفی باف هستید، باید آگاهانه تلاش کنید تا از تله هایی که فقط شما را به سمت تاریکی می برند، نجات پیدا کنید.

بیاید یک امتحان کوچک بدهید تا متوجه شوید چه نوع الگوی ذهنی دارید. در مقابل هریک از سؤالاتی که در زیر آمده، خانه ای را علامت بزنید که به بهترین وجه 'احساس شما را در موقعیت توصیف شده بیان می کند. در پایان امتحان، ببینید از ۱ تا ۴ چه عددی را بیشتر علامت زده اید.

موقعیتی که درگیرش هستید/ عبارتی که باید بخوانید و به آن پاسخ دهید	هرگز (۱)	گاهی اوقات (۲)	اغلب (۳)	خیلی وقت ها (۴)
۱. هر موقع کسی می خواهد با من صحبت کند یا موضوعی را با من مطرح کند، من ناخودآگاه فکر می کنم این فرد بازخورد منفی به من خواهد داد.				

عبارت تأکیدی یعنی چه؟ / ۲۵

				۲. وقتی سر کار یا در خانه از لحاظی اوضاع خوب پیش نمی‌رود، جنبه‌های دیگر زندگی‌ام نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرند.
				۳. همیشه بعد از یک شکست فکر می‌کنم مشکلات مدت طولانی ادامه پیدا خواهند کرد. مثلاً "از آنجا که سرمایه‌گذاری نتیجه‌بخش نبود، پس طرح من رد خواهد شد. این همه زحمت و وقت برای هیچ چیز!"
				۴. وقتی پروژه مورد علاقه‌ام را نمی‌گیرم، با خودم فکر می‌کنم به‌خاطر این بود که خیلی ناتوانم؛ مهارت و استعداد لازم برای هیچ کاری را ندارم.

			۵. وقتی اتفاق ناخوشایندی می افتد، فکر می کنم به خاطر یک مشکل اساسی است که من دارم. مثلاً اگر کسی فراموش کند من را دعوت کند فکر می کنم این فرد و همه افراد دیگر از من متنفرند.
			۶. وقتی اتفاق خوبی برایم می افتد، فکر می کنم این اتفاق تصادفی بوده و خودم را متقاعد می کنم که نباید درگیر این حس خوش حالی بشوم.
			۷. وقتی کاری را درست انجام نمی دهم، دنیا را مقصر می دانم و فکر می کنم مردم علیه من جبهه گرفته اند.
			۸. اولین چیزی که به محض بیدار شدن به ذهنم می رسد این است که چه روز خسته کننده ای در پیش دارم. چقدر امروز باید تحمل کنم.

عبارت تأکیدی یعنی چه؟ / ۲۷

				۹. فکر بلند شدن و رفتن سرکار یا دانشگاه و مدرسه حالم را بد می‌کند.
				۱۰. همیشه آرزو می‌کنم ای کاش زندگی دیگری داشتم.
				۱۱. دائم خودم را و داشته‌هایم را با دیگران و داشته‌هایشان و موقعیتی که کسب کرده‌اند مقایسه می‌کنم.
				۱۲. معمولاً اتاقم به هم ریخته و نامرتب است.
				۱۳. انجام کارهای روزمره - مثل مسواک زدن، غذای سالم درست کردن و یا مرتب کردن تخت - به نظرم خیلی خسته‌کننده است.
				۱۴. فکر می‌کنم شانس در خانه همه را می‌زند جز من.

				۱۵. فکر می‌کنم هرگز به چیز درخور و با ارزشی نمی‌رسم.
				۱۶. همیشه در زندگی هدف دارم.

این امتحان خیلی گویاست. اگر بیشتر جواب‌ها ۱ یا ۲ بوده، خُب، دیدگاه ما مشخص می‌شود. البته همه در موقعیت‌هایی حس می‌کنند ۳ یا ۴ مناسب‌تر است. اما نباید این موارد ۳ و ۴ خیلی با ۱ و ۲ مقایسه شوند. خُب، پس اگر از ۱۶ سؤال به حداقل ۹ سؤال جواب ۱ یا ۲ دادید، باید تصدیق کنید که راه زیادی در پیش دارید. اما با خود مهربان باشید.

حالا بیایید خانه‌ها را یکی یکی بررسی کنیم.

اگر به بیشتر سؤال‌ها جواب ۱ دادید، پس اعتماد به نفس خوبی دارید و می‌دانید خیلی از قضایا در زندگی تقصیر شما نیست. اگر به بیشتر سؤال‌ها جواب ۲ دادید، اعتماد به نفس شما در وضعیت متعادل است، اما، جای کار هست. گاهی اوقات وقتی تحت فشار قرار می‌گیرید دچار شک و تردید می‌شوید، اما نهایتاً، می‌دانید که تنها راه خلاصی و پیشرفت، باور داشتن خودتان است.

اگر به بیشتر سؤال‌ها جواب ۳ دادید، اعتماد به نفس شما چندان خوب نیست. فکر می‌کنید دنیا و مردم دنیا به دنبال صدمه زدن به شما هستند و اتفاقات منفی که برایتان پیش می‌آید، حقتان است. به جای اینکه متوجه باشید اتفاقات منفی صرفاً پیش می‌آیند، این اتفاقات را خیلی بزرگ می‌کنید و با زجری که از این اتفاقات می‌کشید، خود را دچار درد می‌کنید.

و بالاخره، اگر به بیشتر سؤال‌ها جواب ۴ دادید، یعنی آدم بسیار منفی‌ای هستید. تا این حد منفی بودن خیلی خطرناک است و همه جنبه‌های زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد تا جایی که شما هیچ چیز خوب یا مثبتی را در زندگی

قبول نمی‌کنید.

منفی بودن باعث افسردگی، استرس، پایین آمدن اعتماد به نفس و ترس از حضور در اجتماع می‌شود. اگر بتوانید الگوهای ذهنی خود را تغییر دهید، یعنی می‌توانید با برداشتن گام‌هایی کوچک، مسیری طولانی طی کنید. خیلی مهم است بدانید چه حسی دارید. مسئله اصلی این است که طرز تفکر خود را بشناسید و بدانید این طرز تفکر چه مشکلاتی برای شما ایجاد می‌کند. بعد، باید راهکارهایی استفاده کنید که کلاً طرز تفکر خود را تغییر دهید یا کاری کنید که این طرز تفکر 'دیگر مثل گذشته شما را آزار ندهد.

رفتار و احساسات ما تحت تأثیر افکار ماست. هرکسی گهگاهی دچار افکار منفی می‌شود. اما باید بدانیم چطور افکار منفی را مهار کنیم تا همچنان روز خود و در نتیجه 'زندگی خود را در مشتمان داشته باشیم.

ما ابتدا باید بدانیم کدام افکار منفی آزارمان می‌دهد، سپس، بنشینیم و عبارات تأکیدی مناسبی بنویسیم. پس، زمانی از روز را مشخص کنید که افکارتان در آرامش و سکوت است. در آن زمان، افکار منفی، غیر منطقی یا زیادی بزرگ شده را که به ذهنتان می‌رسد، مشخص کنید.

برای مثال، اگر فکر می‌کنید یا "موفقیت کامل" یا هیچ، پس شما دیدگاه سیاه و سفید یا اصطلاحاً همه یا هیچ به قضایا دارید. اگر چیزی، حتی ذره‌ای، کمتر از آنچه "موفقیت کامل" می‌دانید باشد، به سرعت در گودالی از منفی‌ها پایین‌تر و پایین‌تر می‌روید و فکر می‌کنید هیچ چیز باارزشی وجود ندارد. الگوهای فکری منفی دیگری که باید به دنبالشان باشید به قرار زیر است:

● **زود نتیجه‌گیری کردن:** در این اختلال 'بدون توجه به نظر و فکر دیگران، نتیجه‌گیری می‌کنید. همچنین در مورد اینکه اوضاع چگونه برای شما خاتمه خواهد یافت منفی‌بافی می‌کنید.

● **فاجعه‌سازی:** وقتی فاجعه‌سازی می‌کنید، فکر می‌کنید در هر صورت و تحت هر شرایطی بدترین نتیجه ممکن را خواهید گرفت؛ بدون اینکه امکان‌های دیگر را در نظر بگیرید.

● **برچسب زدن:** یعنی به حالت خودتحقیری به خودتان برچسبی بزنید. این برچسب زدن، روی احساسی که در موقعیت‌های مختلف نسبت به خودتان دارید، تأثیر می‌گذارد. مثلاً اگر به خودتان برچسبی با این عنوان بزنید که "من بد حرف می‌زنم"، ناخودآگاه بدون اینکه اصلاً متوجه باشید، در جلسات و ارائه‌ها دچار اشتباه می‌شوید.

● **تعمیم دادن:** این اختلال باعث می‌شود فکر کنید اتفاقات آینده هم مثل همان اتفاقی که یک مرتبه برایتان رخ داد، پیش می‌روند. مثلاً اگر از یک مشتری خاطره خوبی ندارید، فکر می‌کنید همه تجربه‌های بعدی با مشتریان دیگر نیز همان‌طور ناخوشایند خواهد بود. تعمیم دادن باعث می‌شود حس تجربیات منفی 'مهمان همیشگی' زندگی شما باشد.

● **بایدها:** افکاری که باید دارند، الگوی ذهنی منفی ایجاد می‌کنند، چراکه شما شرطی می‌شوید و باور می‌کنید باید به شیوه خاصی عمل کنید. و اگر به آن شیوه خاص رفتار نکنید، دچار خشم اجتماع و مردم می‌شوید.

مثلاً اگر بگویید «من باید به این وزن برسم تا زیبا شوم» خود را در معرض معیارهای غیرواقعی و تحمیلی قرار داده‌اید که ممکن است منطقی هم نباشند. در این صورت، احساس شکست، بدبینی و افسردگی می‌کنید بدون آنکه واقعاً سزاوار این حس باشید.

● **تجزیه و تحلیل احساسی:** این شما هستید که سعی می‌کنید اتفاقات واقعی را با احساساتتان تجزیه و تحلیل کنید. پس، اگر پیش از جلسه‌ای عصبی هستید، دلیلش این است که حس می‌کنید این جلسه خوب پیش نمی‌رود، بدون اینکه حتی وارد جلسه شده باشید و بدانید جلسه چطور پیش خواهد رفت. چنین پیش‌داوری‌هایی موج احساسات منفی را افزایش می‌دهد و اضطراب و استرس ایجاد می‌کند.

● **خود را مقصر دانستن:** در این نوع اختلال 'شما همه چیز را شخصی تلقی می‌کنید؛ حتی چیزهایی که واقعاً و ابداً ربطی به شخص شما

عبارت تأکیدی یعنی چه؟ / ۳۱

ندارند. افرادی که دچار این اختلال هستند، خود را برای چیزهایی که کوچک‌ترین کنترلی درموردشان ندارند هم مقصر می‌دانند. این افراد فکر می‌کنند مسئولیت تمام اتفاقات را باید به‌عهده بگیرند و زمانی که این مسئولیت‌ها خیلی سنگین می‌شود، درهم می‌شکنند. الگوهای فکری منفی در افراد مختلف ممکن است کمی متفاوت باشد. ولی، در تمام این الگوها واقعیت تحریف می‌شود و افراد و اتفاقات به‌طور غیرمنطقی مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرند. جاده ناهمواری در پیش است و بدترین کار 'راه رفتن در جاده‌ای است که با حسرت و رنج روشن شده - حسرت و رنج برای چیزهایی که تقصیر شما نبوده. عبارات تأکیدی کمک می‌کنند از این جاده فاصله بگیرید و قدم در جاده‌ای بگذارید که الگوهای فکری شما را تغییر می‌دهد. برای این تغییر باید چند کار کوچک انجام دهید.

قدم اول: از خودتان پرسید (و واقعاً با صدای بلند و رسا از خودتان پرسید، نه اینکه فقط از ذهنتان بگذرانید) آیا این فکر واقعیت دارد؟
قدم دوم: فکر کنید ببینید قبلاً در موقعیت‌های مشابه چه اتفاقی افتاده. ببینید آیا افکار فعلی شما با آنچه قبلاً رخ داده مطابقت دارد.
قدم سوم: آگاهانه و به‌جد 'این فکر (منفی) را کنار بگذارید و به دنبال توجیه باشید.

قدم چهارم: فکر کنید اگر همچنان این فکر منفی را ادامه دهید، چه چیزی عایدتان می‌شود و چه چیزی از دست می‌دهید؟
قدم پنجم: باید درک کنید که این فکر منفی از یک اختلال شناختی نشئت گرفته.

قدم شش: فکر منفی را تبدیل به فکر مثبت کنید.
البته کار آسانی نیست. اما، به‌همین دلیل نیست که اینجا هستید؟ که بدانید چه چیزی مانع موفقیت و عظمت شما شده؟ که روی خودتان کار کنید تا این محدودیت‌ها از بین بروند؟ همچنین فکر کنید اگر دوستی

دچار مشکل شده باشد، چگونه با او برخورد می‌کنید؟ آیا سرزنش می‌کنید؟ به او می‌خندید؟ آیا به او می‌گویید که حتی امتحان کردن آن کار هم حماقت بوده؟ البته که نه!!!

به دوست خود کمک می‌کنید که جنبه‌های مثبت قضیه را ببیند. پس اگر برای دوستان چنین کاری می‌کنید، چرا برای خودتان نمی‌کنید؟ بدن شما - یعنی هرآنچه که شما را فرد فعلی کرده - خانه شماس. و شما لایق خانه‌ای زیبا و آفتابی هستید.

در فصل بعد ' جزئیات بیشتری در مورد نحوه عملکرد عبارات تأکیدی آمده و توضیح داده شده چطور این عبارات می‌توانند بخشی از زندگی روزمره ما بشوند. به خاطر داشته باشید که صبر ' اساس کار است و با صبر می‌توانید به زندگی که استحقاقش را دارید، برسید.