

## دست از سر خودت بردار!

اگر می‌خواهی پیشرفت کنی و به سمت چیزهای بهتر حرکت کنی، باید از چیزهایی که تو را در گذشته نگه می‌دارند و جلو حرکتت را می‌گیرند دست بکشی.



ترجمه ی عباس ترین: اگر می‌خواهی پیشرفت کنی و به سمت چیزهای بهتر حرکت کنی، باید از چیزهایی که تو را در گذشته نگه می‌دارند و جلو حرکتت را می‌گیرند دست بکشی.

باید از همهی چیزهای منفی دست برداری؛ و قبل از همه از این پنج موردی که در این صفحه به آن‌ها پرداخته‌ایم.

### از نگران بودن دست بردار

از نگران بودن و مدام حرص خوردن درباره‌ی هر کس و هر چیز دست بردار. ترس‌ها و اضطراب‌هایت مشکلاتت را حل نمی‌کند، فقط موجب می‌شود بیش‌تر و بیش‌تر در آن‌ها فرو بروی. اگر مدام به مشکلات و بدبختی‌هایت فکر کنی و فکر کنی و هزار بار دیگر هم فکر کنی، فقط خودت را از شادی و لذت محروم می‌کنی و آرامش و خوشبختی لحظه‌ی حاضر را از خودت می‌گیری.

بعضی از آدم‌ها خودشان را با افکار منفی و سمی آزار می‌دهند و تحلیل می‌روند. از افکار خودویرانگر دست بردار و به خودت انرژی بده.

### از نامهربانی با خودت دست بردار

از سرزنش کردن خودت به‌خاطر هر کس و هر چیزی که نیستی، دست بردار! مهربان بودن با خودت در فکر، گفتار و رفتار به‌اندازه‌ی مهربانی با بقیه مهم است. خودت را دوست داشته باش و یادت باشد اگر درگیر مشکلی هستی، قبلاً هم این موقعیت را تجربه کرده‌ای و آن را پشت‌سر گذاشته‌ای.

### از نقد کردن دست بردار

از نقد کردن چیزها و اتفاق‌هایی که با تو فرق دارند، دست بردار. ما همه متفاوت هستیم و در عین‌حال ما همه انسان هستیم. همه می‌خواهیم خوشحال باشیم، همه می‌خواهیم عشق بورزیم و دوست داشته باشیم و همه می‌خواهیم که درک و فهمیده شویم.

### از حق به‌جانب بودن دست بردار

از این‌که خواهی همیشه حق با تو باشد دست بردار. خیلی از ما نمی‌توانیم این را بپذیریم و همیشه دوست داریم حق به‌جانب ما باشد؛ حتی اگر یک رابطه را به خطر بیندازیم یا موجب استرس یا رنج خود و دیگران بشویم. هر وقت خواستی بگویی کی درست می‌گویی و کی غلط، از خودت بپرس: «ترجیح می‌دهم که حق به‌جانب باشم یا مهربان؟»

### از تغییر نکردن دست بردار

بیش‌تر آدم‌ها به‌طور ناخواسته به چیزهای آشنای زندگی‌شان می‌چسبند و آماده‌ی تغییر نیستند. اما تغییر همیشه خوب است و کمک می‌کند از نقطه‌ی الف به نقطه‌ی ب حرکت کنی. تغییر موجب پیشرفت در زندگی تو و بهبود زندگی اطرافیان می‌شود. از تغییرات استقبال کن و در مقابلشان جبهه نگیر.

## از مقایسه‌ی خودت با دیگران دست بردار

از مقایسه‌ی خودت با هر کس دیگر دست بردار. این کار نه تنها تو را پیش نمی‌برد و موقعیتت را بهتر نمی‌کند، بلکه مانع از این می‌شود که طعم خوشحالی را هم بچشی. زندگی تو نقشه‌ی منحصر به فرد خودش را دارد که شبیه نقشه‌ی زندگی دیگران و لزوماً درست یا غلط نیست. بنابراین سعی کن در مسیر متفاوت زندگی خودت گام برداری و بهترین کاری را که از دستت برمی‌آید انجام بدهی.