



با خودتان رو راست باشید (فصل چهارم از کتاب موفقیت فردی)

با خودتان رو راست باشید فصل چهارم از کتاب [موفقیت فردی](#) از برایان تریسی است. در این فصل به اینکه صداقت چیست و چرا باید با خود صادق باشیم پرداخته شده است. همچنین ذکر شده که در قول هایمان پایبند باشیم و همیشه خوش قول بمانیم.

شهرت ارزشمندترین دارایی شما است. تفکر و حرف های دیگران درباره شما بیش از هر عامل دیگری تعیین کننده موفقیت و پیشرفت تان است. وقتی دیگران شما را فرد با شخصیت و شایسته ای بدانند، آینده تا تضمین است.

به قول پیتر دراگر:

صداقت مهم ترین ویژگی رهبری است.

یعنی باور و اتعمادی که مردم نسبت به شما دارند و می دانند کاری که می گوئید را انجام می دهید. این ویژگی از هر چیزی مهم تر است. راستی و صداقت را در همه کارها حفظ کنید. هیچ چیز بدون صداقت ممکن نیست. عدم صداقت نقص مرگباری است که باعث بازماندن فرد در همه عمر می شود.

تعریف صداقت



منظور از صداقت صرفاً دوری از تقلب، دروغگویی و دزدی نیست. اغلب افراد از این کارها دوری می کنند. ۹۰ درصد مردم اغلب کاملاً صادق هستند. صداقت به معنی روراستی با خود در همه زمینه ها است. صداقت واقعی از اینجا آغاز می شود. اگر با خودتان رو راست نباشید، با دیگران هم صادق نیستید. حقیقت را بگویید و با دیگران هم روراست باشید.

به قول شکسپیر:

و فراتر از هر چیز با خود روراست باشید و روز وش ب چنین کنید، آنگاه هرگز با دیگران ناراست نخواهید بود.

عمیق ترین ارزش های شما



صادق بودن با خود به این معنی است که مدام با عمیق ترین ارزش ها و عقایدتان زندگی کنید. فقط کاری را انجام دهید که به آن اهمیت می دهید و احساس می کنید مهم است و زندگی دیگران را هم تغییر می دهد.

شاید "توجه" مهم ترین واژه باشد. وقتی واقعا به کارتان اهمیت می دهید، حتماً همان کاری است که برای آن ساخته شده اید. وقتی کار برایتان مهم نیست، به خود دروغ می گوئید. وقتی خود را کاملاً غرق در کار نمی بینید، اشکال از کار نیست، بلکه آن کار برای شما مناسب نیست. **هرگز در کاری که برایتان مهم نباشد، موفق نمی شوید.**

به شم خود اعتماد کنید



به قول رالف والدو امرسون:

به خودتان اعتماد کنید: هر قلبی به آن ریسمان آهنین الهی متصل است.

به "ندای درونتان" گوش دهید. عظمت واقعی در زندگی بشر زمانی آغاز می شود که به آن ندا گوش دهید، به بینش درونی خود اعتماد کنید و با جربانی که مسیر زندگی تان را مشخص می کند، همگام شوید.

به قول ارل نایتینگل:

وقتی به ندای درونتان گوش می سپارید، دیگر اشتباه نخواهید کرد.

نکته فوق العاده درباره بینش درونی این است که همواره درست و صحیح است. هرگاه در انجام کاری تردید داشتید، چند دقیقه تنها بمانید و گوش سپارید. ندای درونی همیشه مسیبر صحیح و کار درست را نشان می دهد.

همچنین، تصمیم بگیرید هرگز کاری مخالف با ندای درونی انجام ندهید. اگر به هدایت ندای درونی اعتماد کنید، به ندرت به اشتباه می افتید. هرچه بیشتر به این نجوای کوچک اعتماد کنید، دقیق تر می شود و سریع تر عمل می کند.

به قولتان پایبند باشید



همیشه به قولی که می دهید پایبند باشید. به ندرت قول دهید، اما وقتی به انجام کاری متعهد شدید، آن را به هر قیمتی انجام دهید.

نکته جالبی درباره قول دادن وجود دارد. هرگاه قولی می دهید و به آن عمل می کنید، به خصوص وقتی مستلزم تلاش یا فداکاری خاص باشد، احساس بهتری پیدا می کنید. عزت نفس و اعتماد به نفس تان افزایش پیدا می یابد. **وفای به عهد باعث می شود در درون احساس قدرت کنید.** باعث افزایش احترام به خود و غرور فردی می شود.

اما هرگاه بدقولی یا عهدشکنی می کنید، احساس منفی دارید و در درون خود را بی ارزش، ضعیف و کوچک می بینید. عمل نکردن به قول اغلب باعث می شود از دیگران انتقاد و شکایت کرده و آن ها را محکوم کنید و بهانه هایی از این دست بیاورید که "همه چنین می کنند."

خوش قول باشید



دو نوع قول وجود دارد. قول هایی که به دیگران می دهید و قول هایی که به خودتان می دهید. همان قدر که وفای به عهد و معروف بودن به خوش قولی در روابط برای شهرت مهم است، **عمل به قول هایی که به خودتان هم می دهید بسیار اهمیت دارد.**

اگر به خودتان قول داده اید که هرروز ورزش کنید، رژیم بگیرید، به موقع در جلسات حاضر شوید یا درسی را تمام کنید، به آن عمل کنید. اگر به خود قول می دهید و عمل نمی کنید، حتی اگر هیچ فرد دیگری خبر نداشته باشد، این کار باعث تضعیف اعتماد به نفس و عزت تان می شود.

آهسته قول دهید. با دقت قول دهید. با ملاحظه قول دهید؛ اما وقتی به خود یا به شخص دیگری قول می دهید، خود را موظف به انجام آن بدانید. از تفاوت نگرش دیگران نسبت به خودتان و احساسی که به خود دارید، شگفت زده خواهید شد.

جملات طلایی

- صداقت مهم ترین ویژگی رهبری است.
- هرگز در کاری که برایتان مهم نباشد، موفق نمی شوید.
- وقتی به ندای درونتان گوش می سپارید، دیگر اشتباه نخواهید کرد.
- وفای به عهد باعث می شود در درون احساس قدرت کنید.

- عمل به قول هایی که به خودتان هم میدهید بسیار اهمیت دارد.

تمرین های عملی

۱. موضوعی در زندگی مشخص کنید که احساس خوب و تعهدی به آن ندارید و سپس تصمیم بگیرید یا کاملاً در آن درگیر شوید یا آن را رها کنید.
۲. قول هایی که به خود و دیگران داده اید و هنوز به آن ها عمل نکرده اید را مشخص کنید و تصمیم بگیرید تا یک تاریخ خاص به آن ها عمل کنید.

نتیجه گیری

در بالا فصل چهارم از کتاب موفقیت برایان تریسی را خواندید. در این فصل به تعریف صداقت و اینکه چرا باید صداقت داشته باشیم پرداخته شد. همچنین درباره اینکه چرا باید به قول هایمان پایبند باشیم نکاتی توضیحاتی داده شد. شما می توانید تمرین های این فصل را انجام دهید و نتایج خود را از طریق نظرات با دیگران [کاربران رو](#) به [جلو](#) به اشتراک بگذارید.

منبع : <https://roobejolo.ir/have-a-positive-attitude>