

قد يُهينك أحدهم لعشر ثوانٍ فقط، لكنّه بطريقةٍ ما يبقى حاضراً في ذهنك بينما تُعيد تلك اللحظة، وتخيّل كلّ ما كان عليك قوله ردّاً على ذلك. قد يكون هناك جزءٌ منك لا يزال ينتظر من الآخرين أن يُحدّثوا هويّتك. يُمكن لأيّ شخصٍ يملك الكلمات المناسبة أن يُسيطر على ثقّتك بنفسك. ستُريك هذه الفصول السبعة كيف تُصبح واثقاً من نفسك لدرجة أن النقد لا يستطيع تدميرك. الرفض [الموسيقى] لا يُمكنه أن يُقلل من شأنك. عدم الاحترام لا يُمكنه أن يُغيّر نظرتك لنفسك. الفصل الأول: لا يُمكن للناس إذلال إلا النسخة منك التي لا تزال بحاجة إلى موافقتهم. قد يُهينك أحدهم في عشر ثوانٍ، لكن ردة فعلك قد تُبقي تلك الإهانة حية لسنوات. [موسيقى] إذا قال لك أحدهم إنك لست جيداً بما فيه الكفاية وأنت قد أمضيت حياتك كلها تحاول إثبات نفسك، فإن هذه الكلمات كفيلة بتدمير يومك بأكمله. لا يتعلق اكتساب الثقة بالنفس بتعلّم ردود أفضل، بل يتعلق بشفاء تلك الجوانب في داخلك التي لا يزال بإمكان الغرباء التحكم بها. اسأل نفسك: لماذا يملك رأي شخص واحد القدرة على تغيير نظرتك لنفسك؟ في اللحظة التي تشعر فيها بأسّ بإمكانهم أن يشعروك بأهميتك بالثناء، وأين تحتاج إلى التحسين. لا يمكن لقلة احترام الآخرين (الموسيقى) أن تمحو قيمتك فجأة. عندما تتوقف عن الحاجة إلى تأكيد الجميع لهويتك، الفصل الثاني: قد يختبر من يسخرون منك (الموسيقى) مدى ثقّتك بنفسك. انتبه عندما يسخر أحدهم منك. راقب ردة فعلهم لترى إن كنت ستشعر بالتوتر أو الغضب أو الإحراج أو اليأس في الدفاع عن نفسك. تخيل الموقف نفسه لكنك تبقى هادئاً. لكن ثمة فرق بين وضع حدود وبين التوسل لشخص ما ليحترمك. الشخص الواصل من نفسه لا يحتاج للفوز في كل نقاش أو الرد على كل نكتة. ويرفض أن تتحكم كلمات أي شخص في شعوره تجاه نفسه. قد يكون أكبر نقاط ضعفك هو محاولة الظهور بمظهر قوي. يحاولون إبهار الآخرين. ولكن عندما تعتمد ثقّتك بنفسك على ما يراه الناس، يبدأ الأمان الحقيقي عندما لا تعود بحاجة إلى إبهار الجميع. يمكنك دخول أي مكان دون الحاجة إلى لفت الانتباه. ستصبح مرتاحاً مع نفسك حتى عندما لا يمدحك أحد. توقف عن إهدار طاقتك في محاولة الظهور بمظهر قوي، حسن عاداتك ومهاراتك وانضباطك وشخصيتك بهدوء. لن تحتاج بعد الآن إلى إثباتها باستمرار. غالباً ما يكون أقوى شخص في الغرفة هو من لا يشعر بضغط لإقناع الجميع بقوته. الفصل الرابع: إذا استطاع شخص واحد أن يُفسد يومك، فكّر في مدى سهولة سيطرة شخص واحد على يومك بأكمله أحياناً. ربما يتحدث إليك أحدهم بأسلوب سيء في الصباح، أو يقول شيئاً يجرح كبرياءك. لكنك ستظل تحملها في ذهنك لساعات. حتى عندما يبتعد ذلك الشخص عنك، هذه إحدى أخطر الطرق لفقدان سلامك الداخلي. ليس من الضروري أن يبقى شخص ما في حياتك ليتحكم بمشاعرك. [موسيقى] أحياناً يكفي أن يقول كلمة واحدة لا يستطيع عقلك نسيانها. قد يكونون مستمتعين بيومهم بينما لا تزال أنت تُجادلهم في ذهنك. لكنك تعيدها مراراً وتكراراً، فأنت تمنح شخصاً ما قوة أكبر بكثير مما يستحق. فكل ما يحظى بانتباهك يحظى بجزء من حياتك. إذا قضيت يومك كله تفكر في شخص لم يحترمك، لا تقتصر القوة العاطفية على كيفية رد فعلك فحسب. يتعلق الأمر أيضاً بما تختار الاستمرار في التفكير فيه بعد ذلك. قد لا تتمكن من التحكم فيما يقوله شخص ما، ولكن يمكنك التحكم فيما إذا كنت ستستمر في إعادة تشغيله [موسيقى]. يمكنك أن تقرر أن لحظة سيئة واحدة لا تستحق يومك بأكمله. [موسيقى] تخيل كم ستشعر بالقوة إذا تعلمت إنهاء الموقف في ذهنك عندما ينتهي الموقف نفسه. [موسيقى] أنت لا تجلب سلبيتهم إلى المنزل. 7:16 – 7:55 لكنهم يظلون يفكرون فيه باستمرار. عليك أيضاً أن تفهم أن ليس كل تعليق يستحق التحقيق.