

ریشه مشکلات را قطع کنید، نه ریشه خودتان را!

چگونه با مشکلات واقع بینانه برخورد کنید؟

همه ما در زندگی خود به روزهای دشواری برخورد کرده ایم. کتاب همه زندگی ها، فصلی از مشکلات دارد. ولی راه حل ها با هم فرق می کنند و داروهای متفاوت برای دردهای گوناگون نسخه می شود. آیا در برخورد با مشکلات زندگی می توانید آرام بگیرید؟ آیامی توانید اطراف تان را خلوت کنید و نفسی بکشید؟ و یا نه به جای آن تحت تاثیر ساده ترین ناراحتی ها کلافه می شوید. گاهی مشکلات آن چنان دردآور و نابود کننده اند که ترجیح می دهید آنها را مطرح نکنید. زیرا فکر می کنید بیان مسایل و مشکلات تان شمارا انسانی ضعیف و ناتوان جلوه می دهد.

یادتان باشد مشکلی که خوب تعریف شده باشد نیمی از آن حل شده است. در زندگی همیشه همه چیز آسان بگیرید. آیهنگامی که با مشکلات زندگی روبه رومی شوید و کوشش می کنید که به خواسته های تان برسید، شما شاد هستید؟ آیا به خودتان و به کاری که کرده اید افتخار می کنید؟ باید این طور باشد. یکی از بهترین راه های برخورد با روزهای دشوار خندیدن است. انسانی که در برخورد با مشکلات و در مواقع بحرانی، خنده رویی خود را حفظ می کند، شجاعانه رفتار خواهد کرد. در این که خندیدن، زندگی را شیرین کرده و سختی ها را آسان تر می کند، هیچ شکی نیست. وقتی در برابر چیزی مقاومت می کنید، در برابر تان می ایستد یا متقابلا به شما فشار می آورد. هنگامی که مشکلات را می پذیرید و آنها را در آغوش می کشید ببینید که چه اتفاقی می افتد. زمانی که مشکلات را در آغوش می کشیم، راه حل ها سریع تر به دست می آید و فرصت های مناسب را تشخیص می دهیم، انرژی منفی و تنش ها را از ما دور می شود.

با انجام کارهای کوچک به آسانی می توان یک پیشامد ناراحت کننده و ناگوار را به پیش خوب تبدیل کرد. ما در جامعه ای زندگی می کنیم که افرادش خیلی زود تسلیم می شوند و انتظار دارند که دیگران به سرعت مسائل آنها را حل و فصل کنند. زمانی که در حین انجام دادن کارها دچار مشکل شده و یا روند آن اختلال ایجاد می شود راه هایی را پیدا کنید که آن پیشامد را به یک اتفاق خوب تبدیل می کنند.

بسیاری از ما وقتی با مشکل و معضلی روبه رو می شویم، به جای آن که در همان زمان با آن برخورد کنیم، مشکل را در وجود خود سرکوب می کنیم. لازم نیست که این پیشامد دردناک باشد. با انجام دادن کار، حتی با مشکلات و زیر فشارهای عصبی بهتر از به تعویق انداختن آن است.

انسان های کارآمد به دنبال مشکلات نمی گردند، اما چنانچه با آنها مواجه شوند از خود می پرسند "برای تغییر عمل و تفکر به چه چیزی نیاز داریم؟ چه طوری می توانیم بهتر از اکنون باشیم؟" اما بازندگان، تمام علایم هشدار دهنده را نادیده می گیرند و وقتی سقف خانه پایین می آید می پرسند: "چرا تمام بلاها بر سر من نازل می شود؟. به یاد داشته باشید که موفق ترین افراد هم با موانع و شکست روبرو می شوند.

به طور کلی همه مامی توانیم صادقانه و خندان باریشه مشکلات برخورد کنیم. وقتی که اشتباهی از شما سر می زند یا با مشکلی مواجه می شوید، از آن مشکل پند بگیرید و خودتان را جمع و جور کنید. غصه خوردن در زندگی هیچ تاثیر سازنده ای نخواهد داشت، بلکه بایستی مشکلات را بشناسید و با اندیشه ای بهتر، تمام موانعی را که منجر به بروز افسردگی و فشار روحی شده از میان بردارند.

بسیاری از افراد عادت دارند که عواطف و احساساتی را که زمانی موجب دل خوری و دل گیری آنها

بوده است از نوزنده کنند و مانع از آن شوند که خود و دیگران را در آرامش باقی بمانند. این کار به سود کسی تمام نمی شود و به جای آن تولید خشم و استرس می کند، از این رو به خودیادآوری کنید که برافروختن آتش های فروکش شده، به آرامش ذهن شما کمک نمی کند و راه حل مشکلات نیست. بهتر است در این زمینه، یعنی برای رفع مشکلات از افراد صاحب تجربه و خردمند تقاضای کمک و راهنمایی نمایید.

اغلب اوقات زمانی که به منبع بروز ناراحتی روحی می رسیم متوجه می شویم که چه عواملی در کار بوده که ما را تا آن اندازه گرفتار مشکلات و ناراحتی روحی کرده است؛ سپس متوجه می شویم که این مساله به حدی که فکر می کنیم بد و ناراحت کننده نبوده است. اگر مشکلات خود را سیاه و سفید ببینید، احتمال آن زیاد است که به بن بست برسید؛ زیرا راه حل هایی که پیش روی تان قرار دارند، خیلی دور به نظر خواهند رسید.

توصیه های مهم:

- به مشکلات بخندید! خندیدن احساس خوبی پیدا خواهید کرد و موقعیت دشوار و ناراحت کننده ای به یک موقعیت خوب و خوشحال کننده تبدیل می شود. چه مشکلاتی که با لبخند و شوخی حل می شود و چه دشواری ها که آسان می گردد. طوری به گذشته زندگی خود نگاه کنید که گویی هیچ مشکلی نداشته اید، بلکه فقط موقعیت هایی برای تان به وجود آمده است. یادتان باشد آنهایی باهوش ترند که بیشتر از افرادی که در چنبره افسردگی و نگرانی گرفتار می شوند، می توانند به مشکلات زندگی بخندند.

- از سختی‌ها نترسید، بلکه با خونسردی و آرامش وضعیت را به طور منطقی بررسی کنید و تمام زوایای آن را با دقت بسنجید. با متخصصان و افرادی که گرفتاری مشابه شما داشته‌اند، مشورت کنید.
- فرار از مشکلات ممنوع! وقتی ما انسان‌ها، با مشکلی مواجه می‌شویم روی خود را بر می‌گردانیم و دوست داریم وانمود کنیم که هیچ مشکلی وجود ندارد. می‌خواهیم باغچه یا باغی زیبا داشته باشیم، اما وقتی با علف‌های هرز، مواجه می‌شویم خود را می‌بازیم. بارها از مشکلات خود فرار می‌کنیم. بهترین روش برای فرار از مشکلات، آن است که به روی خودمان نیاوریم که مشکل داریم و مشکلات را انکار کنیم. همان کاری که بسیاری از ما در زندگی انجام می‌دهیم.
- نگرش مثبت داشته باشید. ما توان بالقوه‌ای داریم که می‌تواند مشکلات را حل کند و یا بر شدت آن بیافزاید. خشم و تنفر، یکی از عواملی است که بروخامت اوضاع می‌افزاید و سختی‌ها را بیشتر می‌کند. خشم و تنفر عکس‌العمل مثبت نیست. در نتیجه به حل شدن مشکلات هیچ کمکی نمی‌کند. خشم و تنفر از خود نمی‌تواند مشکل شما را رفع کند. وقتی نمی‌توانید مشکلی را حل کنید به احتمالات مثبتی که در آن نهفته است بیاورید. صخره‌های لغزان را به پله‌های پیشرفت تبدیل کنید. راه‌های مثبت، همواره عصای دست تان خواهد بود. آنها هرگز شما را تنها نخواهد گذاشت.
- به جای آنکه مشکلات تان را پنهان کنید آنها را جدی بگیرید و درصدد حل آنها برآیید.
- از موانع عبور کنید! انسان‌های موفق کسانی هستند که وقتی به مانعی برمی‌خورند از روی آن عبور می‌کنند، آن را دور می‌زنند و یا از میان آن رد می‌شوند.
- از واکنش عجولانه پرهیز نمایید. افرادی که در حل مشکلات خود موفق هستند قادرند خود را کنترل کرده و عجولانه و ناخودآگاهانه با مشکلات برخورد نکنند. افراد ناموفق معمولاً در حل

مشکلات خود شتاب زده عمل می کنند و چنانچه سریع به نتیجه دلخواه نرسند، مایوس و دل سرد شده و در نتیجه عصبانیت بر آنها چیره می شود و تلاش های بعدی آنان نیز بی نتیجه واقع شده و در نهایت به طور کلی پریشان می شوند. هنگامی که با مشکلی مواجه شدید، یک نفس عمیق کشیده و با خود بگویید "عجله نکن، خوب آن را بررسی کن".

- برای مشکلات خودراه حلی بیابید. بهتر است برای مشکلات صرف نظر از بزرگی و کوچکی شان راه حلی بیابید.

- واقع بین باشید. وقتی برای کارهای روزانه خود برنامه ریزی می کنید سعی نکنید دستاورد های خیلی زیادی داشته باشید، چون باعث دلسردی یتان می شود. اولویت را به کار های مهم بدهید و بگذارید از کامیابی در تکمیل کارهایی که تعیین کده اید احساس رضایت و امیدواری کنید.

- خودتان را دست کم نگیرید، اصطلاحات بزرگ اندیشان را بکار ببرید، بلندنظر باشید، کارهای تان را با دید بزرگ اندیشانه ببینید و فراتر از مسائل پیش پا افتاده بیندیشید .

- از تلاش و کوشش مداوم خود لذت ببرید. شما باید از زندگی لذت ببرید.

- در مشکلات تان غرق نشوید! بهتر است درباره مشکلات اطلاعات لازم را به دست آورید و هرگز اجازه ندهید مشکلات، شما را در خود غرق کند. از سختی ها نترسید، بلکه با خونسردی و آرامش وضعیضت را به طور منطقی بررسی کنید و تمام زوایای آن را با دقت بسنجید. با متخصصان و افرادی که گرفتاری مشابه شما داشته اند، مشورت کنید. اجازه ندهید فکر مشکلاتی ذهن تان را آزار دهد. به مشکلات خود همچون یک آزمایش بنگرید. تجسمی فراتر از شکست داشته باشید و تنها به قدرت و موفقیت بیندیشید. می توانید سخت گیری های بی جا را کنار بگذارید.

- بردبار باشید. لازم است که برای سازگاری با موقعیت های پر مخاطره راه نرمش و بردباری را برگزیده شود. هنگامی که شما یک هدف درست را انتخاب کردید، وقتی چنانچه احتمال آن تنها یک درصد باشد نباید ناامید شوید و کار را رها سازید.
- به خودتان بیش از اندازه سخت نگیرید.
- با دیگران ارتباط برقرار کنید. به خاطر داشته باشید که برای کنترل مشکلات تان بعضی مواقع به کمک دیگران نیاز دارید. چنانچه به کمک نیاز دارید، پس آن را بخواهید. آن قدر مغرور نباشید که خود را به کمک دیگران محتاج ندانید. همه به کمک هم نیاز دارند. انسان های مغرور عقب نشینی می کنند و خود را از کمک دیگران محروم می کنند. هرگز امید را فراموش نکنید و آن چشم نپوشید. امید است که با کمک دیگران گره مشکلات را می گشاید. به نظریه های مثبت دیگران گوش فرا دهید. چنانچه خود را از منابع کمکی که در اطراف تان هست جدا کنید و از آنها دوری گزینید حتما شما شکست خواهید خورد. با دیگران مشورت کنید و از فکرشان بهره ببرید. با دوستان و اقوام و همکاران تان صحبت کنید.
- تسلط بر خوشتن را حفظ کنید.
- ایمان و اراده قوی داشته باشید. میزان توفیقی که جهت جلوگیری از بروز مشکلات قادر به کسب آن می شوید ، از مقدار ایمانی که به اراده خود دارید تاثیر می پذیرد. اگر هدف تان را کوچک انتخاب کنید، ثمره آن هم در همان اندازه خود ناچیز خواهد بود. هدف های عالی و باشکوهی را برگزینید، خواهید دید آنچه حاصل می شود به همان شکوه و عظمت است.
- از عقل خود کمک بگیرید. با عقل تان می توانید به هر وضعیتی، هر چند پیچیده و بر هر مشکلی هر قدر دشوار پیروز شوید. اکثرا دلیل این که ما قادر به دیدن راه حل های روشن برای مشکلات

نیستیم این است که در واکنش های احساساتی و نگرش همیشگی مان به زندگی گیر کرده ایم. به جای آن که شاخ به شاخ با مشکلات مواجه شویم، می توانیم ذهن را از جزئیات پردرد و گیج کننده پاک کنیم، نه آن را پر کنیم. آرام شوید، تعمق کنید و بشنوید. بگذارید عقل تان در آن قسمت روشن تر افکارتان، ظهور کند، ناگهان خود به خود چشم بصیرت که جوابی برای مشکلات است را خواهید داشت. اغلب هنگامی که به مشکلی برمی خوریم بیشتر تمایل داریم با احساسات واکنش دهیم و کمتر از فکر و منطق استفاده می کنیم. به خاطر داشته باشید عقل تان حتما به کمک تان خواهد آمد. شاید جا به خورید، یا حتی با این جریان که به راحتی عمل می کند کلنجار بروید. با وجود این، هر چه کمتر نگران مسائل باشید، آسان تر حل خواهد شد.

- از الگوهای موفق بهره بگیرید. افراد توانا و موفق را دور خود جمع کنید.
- از افراد بد بین فاصله بگیرید. هرگز به پند و اندرز افرادی که می کوشند با بدبینی های شان شما را تحت نفوذ درآورند گوش فرا ندهید. آنان موجب می شوند که آرزوها، سوداها، جاه طلبی ها، آرمان ها و اهداف شما پژمرده شوند و در نطفه بمیرند.
- ایمان داشته باشید که راهی برای حل مشکل تان وجود دارد. به خودتان بگویید حتماراهی برای حل مشکل هست. همه اندیشه ها مغناطیسی هستند. به محض این که خودتان بگویید: "کارم تمام است، هیچ راهی برای غلبه بر این مشکل ندارم" افکار منفی جذب شده و هر یک سعی می کند شما را متقاعد کند درست می گوئید و مغلوب شده اید. برعکس از هم اکنون تصمیم بگیرید که از هر مانعی که در سر راه تان سبز می شود، چیزی به غنیمت بگیرید.
- به توانایی های خود تکیه کنید.

- به زندگی تان بنگرید و آنچه را که سابقا منفی می پنداشتید، مورد تجدید نظر قرار دهید و ببینید چگونه هر یک از آنها می توانند پله ای در راه رشد درون تان باشد. از امروز به شیوه ای زندگی کنید و به شیوه ای درباره گذشته تان بیندیشید که گویی مشکلی وجود ندارد. هر چه هست فرصتی برای روشن بینی است.

- چشم اندازی روشن نسبت به مشکلات داشته باشید! سعی کنید در مقابل مشکلات ایستادگی کنید و چشم اندازی روشن نسبت به آنها داشته باشید. هنگامی که با مانعی برخورد می کنید، راه دیگری را انتخاب کنید. زندگی را با تمام سختی هایش بپذیرید. پیش از آن که به مشکلات دیگران رسیدگی کنید، به دنبال راه حلی برای مشکلات خود باشید. چنانچه انجام کاری دشوار است، ابتدا آن را به فعالیت های کوچک تری تقسیم نمایید و با آنها تک تک روبه رو شوید.

- از توانایی های تان آگاه باشید.

- افکار منفی را دور بریزید! گاهی می بینیم که مردم مسایلی بسیار دشواری دارند، اما هنگامی که منفی اندیش درباره موانع و مشکلات را متوقف کنند و دست به کاری سازنده بزنند، از آن مشکلات عبور خواهند کرد. کمک خداوند، مثبت اندیشی، میل کمک به دیگران و اشتیاق به کار همه چیزی است که شما لازم دارید. ضروری است از به کار بردن افکار مبهم و گیج کننده جدا پرهیز کنید. طبق تحقیقات ثابت شده است افرادی که در حل مشکلات خود موفق اند معمولا جزئیات واضح و حقیقی را جایگزین جزئیات گنگ و مبهم می کنند. عکس العمل های منفی ممکن است در کوتاه مدت مشکل را حل کنند، ولی در دراز مدت خود مشکلات بزرگتری ایجاد می کند که بر دوام مشکل اصلی نیز می افزاید. اگر اندوه حاصل از منفی نگری را کنار بگذارید و در عوض از خدای بزرگ کمک بخواهید توان مبارزه با مشکلات و تحمل بدترین شرایط را به شما عطا خواهد کرد.

- از مشکلات کوچک تان احساس شکست نکنید. انسان ها می توانند در رویارویی یا ناملایمات، قدرت و جرات بیابند و به سادگی برای هر مبارزه ای آماده شوند. انجام دادن این کار تنها به جرات و بردباری نیاز دارد.
- ریشه مشکلات تان را شناسایی نمایید. چنانچه ریشه مشکل تان را بشناسید، بزرگترین قدم را برای مقابله با آن برداشته اید به طور یقین هنگامی که بدون آگاهی لازم مشکلی را بررسی کنید، این مشکل از هر جهت دشوار و غیرقابل حل به نظر می رسد. اگر تمام جوانب مشکل تان را به دقت مطالعه کنید و اجزای آن را به طور منظم در کنار هم قرار دهید تا به راحتی بررسی شود، پی خواهید برد مساله ای که به نظر پیچیده و حتی ویرانگری دارای راه های متعددی است.
- با کمک خدا بر مشکلات پیروز شوید. با کمک خدا می توان بر مشکلات پیروز شد و زندگی نیرومند و با طراوتی داشت. هیچگاه کمتر از این، از زندگی متوقع نباشید، زیرا وقتی که نیروی نهفته در درون شما فرا خوانده شود، از قدرت فراوان رویارویی توفیق آمیز با هر گونه مشکلی برخوردار خواهید بود. اگر ذهن خودآگاه خویش را از کلام و ایمان قدرتمند کتاب الهی پر کنید، به طور یقین بر مشکلات خود پیروز خواهید شد.
- پر کردن ذهن از افکار ایمانی بزرگ، شما را آماده می کند که به زندگی خود و مشکلات تان وسیع نگاه کنید. بدین ترتیب می توانید از فراز، بر مشکلات خود نگاه کنید و دیدگاهی حقیقی به آنها داشته باشید. سپس دیری نخواهد گذشت که مشکلات چندان ترسناک به نظر نخواهد آمد و شما خواهید توانست بر آنها غلبه کنید. دعاهای بزرگ، از اهمیت فراوانی در به دست آوردن قدرت در برابر مشکلات برخوردار است.

- مثبت فکر کنید. هنگامی که همه عکس العمل های مثبت (تمام جوانب مثبت) را در نظر بگیرید انگیزه پیدا خواهید کرد که دست به کار مثبتی بزنید. هر مشکلی فرصتی است برای اندیشیدن.
- آرامش خود را حفظ کنید. چنانچه واکنش کسی هنگام سختی ها این باشد که فوراً شروع به آه و ناله کند یا از بخت بر خود شکایت کند و مرتب با خود بگوید: "چرا من؟" به طور یقین بدون کمک از دیگران قادر به حل مشکل نخواهد بود. اما در صورتی که آرامش خود را حفظ کند، مشکلات را به عنوان بخشی از زندگی بپذیرد، معتقد باشید که این مشکل ممکن است برایش مفید واقع گردد و امیدوارانه بیندیشید که بر مشکلاتش پیروز خواهد شد، حتما دارای روحی سالم خواهد بود و بر هر سختی غلبه خواهد کرد.
- آیا لازم است که مرتب در حالتی عصبی، پرخاشجو، عجز، آشفتگی و از کوره در رفته باشید و طوری رفتار کنید که گویی زندگی یک اضطراب است؟ بهتر است فکر کنید که آرامش، نوعی کیفیت قلبی و به راحتی قابل دسترسی است، نه این که ذخیره ای برای آینده! به خاطر داشته باشید که مردم آرام، می توانند افراد موفق باشند و آرامش و خلاقیت، دست در دست پیش می روند.
- افرادی که در حل مشکلات خود موفق هستند قادرند خود را کنترل کرده و عجزلانه و ناخودآگاهانه با مشکلات برخورد نمی کنند. افراد ناموفق معمولاً در حل مشکلات خود شتاب زده عمل می کنند و چنانچه سریع به نتیجه دلخواه نرسند، مایوس و دلسرد شده و در نتیجه عصبانیت بر آنها چیره می شود، تلاش های بعدی آنان نیز بی نتیجه واقع شده و در نهایت به طور کلی پریشان می شوند.
- اجازه ندهید که دیگران به جای شما تصمیم بگیرند و با این کار شما را بی خاصیت و بدون برنامه ریز کنند. برعکس با صداقت و واضح خود را تایید و تصدیق نمایید. تصمیم بگیرید و روی پای خود بایستید.

- دست روی دست نگذارید. این که خود دست روی دست بگذاریم تا مشکلات روزی خودشان حل شوند بدترین راه حل است. گذشت زمان، بسیاری از مشکلات را پیچیده تر و لاینفک می کند. اگر می خواهید مشکلات خود را حل کنید منتظر فرد دیگری نباشید خودتان با آن دست و پنجه نرم کنید. به یاد داشته باشید که تنها خودتان مسئول کنترل و یا حل مشکلات تان هستید. انتظار نداشته باشید که فرد دیگری این کار را برای تان انجام دهد. تنها به خدا توکل کنید و به توان نهفته ای که او در شما به امانت گذاشته است اعتماد نمایید. چنانچه انتظار داشته باشید که دیگران شما را نجات دهند، ممکن است ناامید شوید. از همه بدتر این که ممکن است از دیگران متنفر شوید.
- در مورد مشکل تحقیق کنید بسیاری از مشکلات به اندازه کافی رایج هستند که می توانند جزئیات زیادی را به صورت آنلاین داشته باشند. درک چگونگی بروز مشکلات ممکن است به شما کمک کند تا بهتر با آنها روبه رو شوید. تمرکز مجدد توجه شما برای حل مسئله، به کاهش تمایلات عاطفی غیرمولد مانند احساس گناه و اضطراب کمک می کند، که می تواند مهارت ها و توانایی های حل مسئله را متوقف کند [2].
- اجازه ندهید فکر مشکلات، ذهن تان را آزار دهد. به مشکلات خود همچون یک آزمایش بنگرید. از سختی ها نترسید. با خونسردی و آرامش وضعیت را به طور منطقی بررسی کنید و تمام زوایای آن را با دقت بسنجید.
- چنانچه در رسیدن به هدفی شکست می خورید به خودتان بگویید: "اگر این دفعه موفق نشدم می دانم که کجا اشتباه کردم، باید این دفعه کار را درست انجام بدهم". نه این که بگویید: "این ثابت می کند که همیشه شکست می خورم". سعی کنید که وقت و نیروی خود را بیهوده هدر ندهید.

- بر بهبود خود تمرکز کنید بهبود خود، استفاده از فرایندها و روش های جدید در زندگی تان، برای بهتر شدن شماست [1].
- اجازه ندهید فکر مشکلات ذهن تان را آزار دهد. به مشکلات خود همچون یک آزمایش بنگرید. از سختی ها نترسید، بلکه با خونسردی و آرامش وضعیت را به طور منطقی بررسی کنید و تمام زوایای آن را با دقت بسنجید.
- در مورد مشکل صحبت کنید. تمام جزئیات مربوط به مشکل خود را با شخصی که به او اعتماد دارید بااطلاعات درمیان بگذارید ،مانند دوست ،عضو خانواده ،معلم یاوالدین ،حداقل می تواند به کاهش استرس کمک کند علاوه بر این ، ممکن است او بتواند توصیه هایی به شما ارائه دهد که قبلاً به آن فکر نکرده اید .اگر می خواهید با شخص دیگری صحبت کنید که همان مشکل را دارد ، باید با درایت باشید .به او بگویید که شما فقط می خواهید یاد بگیرید تا بتوانید آن را نیز حل کنید [2].
- تمام توان خود را به حل مشکل اختصاص دهید. بیشتر افرادی که شکست می خورند به خاطر فقدان هوش و ذکاوت، توانایی، فرصت شناسی شکست نمی خورند. شکست آنها به این خاطر است که تمام آنچه برای حل مشکل لازم است به آن اختصاص نمی دهند. بهتر است برنامه زندگی این باشد که تمام نیروهای وجودتان را بسیج کنید تا همیشه به ویژه در سختی ها، تنور شوق و اشتیاق ، شما را روشن نگه دارد.
- برخی از موارد را نمی توان تغییر داد ، مانند معلولیت دائمی یا مرگ یکی از عزیزان ، اما شما می توانید یاد بگیرید که با آن زندگی کنید و در پی آن رشد کنید. [2]

- اشتباه ها، یا فرصت های از دست رفته زندگی گذشته تان را دائماً به رخ خود نکشید. همچنین دیگران را به شرایط زندگی سرزنش نکنید.
- گفتن اینکه این پایان دنیا نیست به این معنی نیست که مشکل شما واقعاً یک مشکل نیست یا ناچیز است. این فقط به شما کمک می کند تا مشکلات خود را غیرقابل حل نکنید [2].
- مسئولیت کارهای تان به راعهده بگیرید.
- با مسائل، برخورد سریع و قاطعانه نمایید. با برخورد سریع و قاطعانه با مسائل، قبل از این که این مهاجمین رشد کنند و فرصت عرض اندام پیدا نمایند، آنان را در نقطه خفه می کنید. غالب مسائل در برخورد نزدیک و مستقیم تحلیل می روند و رنگ می بازند.
- امید را در خود زنده نگه دارید. با یادآوری جمله معروف آلبرت انیشتین که گفت: "روح های بزرگ همواره با مخالفت های خشونت آمیز ذهن های میانه حال روبرو هستند." امید را در خود زنده نگه دارید.

منابع مورد استفاده:

- ۱- بهترین درس های زندگی، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)
- ۲- به مشکلات بخندیم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه شادکامی و موفقیت، شماره ۴، فروردین ۱۳۸۴، صفحه ۳۸
- ۳- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم
- ۴- فشارهای روحی قابل کنترل هستند، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، شماره بیست و یکم، سال سوم، آذر ۱۳۸۱، صص ۲۵-۲۴
- ۵- هنر شاد زیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین

- ٦-How to be successful in life, Wikihow, 2020, (<https://www.wikihow.com>)
- ٧ - [2]How to face problems in your life,Trudi Griffin, wikihow, (<https://www.wikihow.com>),2021,
- ٨- 10 Great lessons highly successful people have learned from failure, Katherine, Lifehack, 2020, (<https://www.lifehack.org>)
- ٩- 3 Keys to Success in Life (That Will Change You in 2021),Eirik Forlie, Lifehack, 2021,(<https://www.lifehack.org>)
- ١٠- 10 Lessons failure teaches, Suzanne Kane, Psych Central, 2018, (<https://psychcentral.com>)
- ١١- 6 Steps for Success in Life, Kendra Cherry, Very Well Mind, 2020, (<https://www.verywellmind.com>)
- ١٢- 4 Steps to a Healthy Lifestyle, WebMD, 2020, (<https://www.webmd.com>)
- ١٣- [2]7 Steps to Transform Your Life, Dr. Nella Ann Roberts, BuzzFeed, 2021, (<https://www.huffpost.com/entry>)
- ١٤- Things you should give up if you want to be successful, Zdravko Cvijetic, CNBC LLC, 2017, (<https://www.cnbc.com>)
- ١٥- [1]8 Ways to Overcome Everyday Problems,Susan Suarez, Life Strategies,2021, (<https://reliablelifestrategies.com>)
- ١٦-48 Ways to transform your life, Elyse Santilli Privacy Policy ,2020, (<https://elysesantilli.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com