

به استقبال دگرگونی در زندگی تان بروید!

روش های ساده برای تغییر و تحول اساسی در زندگی

همه چیز در حال تغییر است. از بدون و ظاهر فیزیکی گرفته، تا خانه و بزرگ شدن فرزندان همه چیز در حال تغییر است. به همین دلیل استقبال از تغییرات، به خصوص در خانه و خانواده بسیار مهم است. دنیای درون خود را تغییر بدهید. تا نتوانیم دنیای درون خود را تغییر دهیم بدون شک نمی توانیم هیچ تاثیری بر دنیای بیرونی خود داشته باشیم. تغییر دادن دنیای درون، یعنی همان تغییر دادن نگرش.

انیشتین می گوید: "اگر می خواهی در زندگی ات تغییراتی را ایجاد کنی، ابتدا رفتارت را تغییر بده و اگر می خواهی تغییرات، کوانتومی باشد حتما نگرش خود را تغییر بده." وقتی از تغییر با آغوش باز استقبال می کنید و آن را بخش گریزناپذیر زندگی خود می دانید، به دنبال راه هایی برای استفاده از تغییرات جدید جهت غنی تر، آسان تر و کامل تر کردن زندگی خود می باشید؛ از این رو، زندگی شما، بسیار بهتر خواهد شد. تغییر را فرصتی برای رشد و کسب موفقیت بیشتر بدانید.

تغییر، همیشه ادرابتدا خیلی سخت به نظر می رسد و به همین خاطر خیلی از افراد سعی می کنند در داخل دایره امن خودشان بمانند و از تغییر استقبال نکنند! برای مدتی شاید این ثبات برای ما خوب باشد، اما یقیناً در بلند مدت اگر نخواهیم تحولاتی در زندگی مان ایجاد کنیم نه تنها پیشرفتی نخواهیم کرد، بلکه ممکن است روحیه کسل و تنبلی پیدا کنیم و با کوچک ترین چالش ها با استرس های شدید، مواجه شویم. بنابراین، بهتر است خودمان به استقبال تغییرات لازم برویم، قبل از آن که زندگی در زمانی نامناسب ما را وادار به انجام تغییرات کند.

در زمان حال زندگی کنید، جلو بروید و ازدورانی که در آن هستید لذت ببرید، وقتی به مرحله ی بعدی هم رفتید باز هم از آن کاملاً لذت ببرید. قلب خود را نسبت به آنچه پیش روی شماست باز کنید. وقتی به استقبال تغییرات می روید، دری را به روی وجودی بسیار صلح آمیزتر می گشایید. به جای اینکه براین امر پافشاری کنید که زندگی فقط یک راه و روش خاص دارد، سفری را در خود شروع کنید که منتهی به پذیرش و قدرشناسی شما از هر مقطع و مرحله ی تغییر می شود. در نتیجه زندگی را مانند ماجرابی خواهید یافت و هر قدم آن را خاص و مهم می دانید

موفقیت یا کامیابی، هدف زندگی است. هر انسانی خواهان موفقیت بوده و طالب بهترین چیزهایی است که روزگاری تواند به او بدهد. هیچ کس از حرکت لاک پشتی و زندگی متوسط، خشنود نیست. هیچ کس دوست ندارد احساس حقارت کند. هر فردی خود را ارزبایی می کند و این بر آورد مشخص خواهد ساخت که او چه خواهد شد. شما نمی توانید بیش از آن چیزی بشوید که باور دارید "هستید". نخواهید توانست بیش از آن چه باور دارید "می توانید" انجام دهید.

توصیه های مهم:

- برای رسیدن به تغییر شما باید با تمامی مشکلات پیش رو، آشنا شوید و با صبر و تدبیر هوشیارانه به استقبال آن مشکلات بروید. باید که محیط اطراف خود و عوامل موثر بر تغییر را به طور دقیق بررسی و تحلیل کنید و همچنین از مشورت با افراد، یا منابع دیگر بهره مند شوید.
- از سختی ها نترسید، بلکه با خونسردی و آرامش وضعیت را به طور منطقی بررسی کنید و تمام زوایای آن را با دقت بسنجید.

- با شور و شوق کار کنید. وقتی که به این نتیجه رسیدید چه کاری را بهتر انجام می دهید و از چه کاری لذت می برید، باید با تمام وجود به آن پردازید. موانع را از میان بردارید و کاملاً متعهد شوید. امرسون گفته است: "هیچ چیز با عظمتی بدون اشتیاق ایجاد نشده است."
- مصمم باشید، تلاش تان را تا حد امکان بکنید و از شکست های تان درس بگیرید!
- بیشتر مطالعه کنید. مطالعه افق دیدتان را گسترش می دهد و شما را از دسته افرادی که صرفاً تا نوک دماغ شان را می بینند جدا می کند. اطلاعات تان را بالا ببرید تا کیفیت زندگی تان بهتر شود.
- از کوچک شمردن خود دست بکشید! به خودتان و توانمندی های تان ایمان داشته باشید. باطن خودتان را با ظاهر افراد مقایسه نکنید. هر کدام از ما توانایی های خاص خودمان را داریم. به شغلی که دارید ببالید. فرقی نمی کند یک کارگر ساده باشید و یا مهندس، دکتر و غیره. مهم این است که کارتتان را درست انجام دهید. آن قدر خوب و کم نقص که یکی از سرآمدهای حرفه تان شوید.
- هر وقت سستی و پوچی را در خود احساس کردید بدانید که در حال تردد در مسیری تکراری هستید که هیچ انطباقی با استعدادها و علایق ذهن تان ندارد. باید قصد سفر کرد و در مسیری نو دنیایی بهتر را تجربه نمود، عشق و امید را در وجودتان با عبور از مسیرهای زیبا و روح افزا زنده نگه دارید و زندگی و سرنوشت خود را به دست افکار منفی ندهید!
- قبل از هر چیز باید تمامی آن عواملی را که اضطراب و نگرانی شما از تغییرات مورد نظر کاهش می دهند، شناسایی و آنها را طبقه بندی و اولویت بندی کنید. هر چه آگاهی شما از این اولویتها، بیشتر باشد نگرانی شما کمتر می شود و این خود باعث شفاف سازی بیشتر می شود. این امر فقط با تفکر عمیق در مورد احوالات درون و همچنین مشورت و بحث با منابع مناسب بیرونی محقق می شود.

- از موانع عبور کنید! انسان های موفق، کسانی هستند که وقتی به مانعی برمی خورند از روی آن عبور می کنند، آن را دور می زنند و یا از میان آن رد می شوند.
- افکار منفی را از خود دور نمایید! وقتی افکار منفی را از خود دور می کنید در واقع چمدان های اضافه خود را زمین گذاشته اید و ادامه راه، با یک چمدان سبک به وضوح برای شما راحت تر و لذت بخش تر خواهد بود!
- وسیع نگاه کنید.
- لیستی از مواردی که به خاطر آنها سپاسگزار هستید ، تهیه کنید. هرچه قدر نعمته ای زندگی خود را بیشتر بدانید ، قدر نعمت های بیشتری را نیز خواهید داشت.
- از الگوهای موفق بهره بگیرید. افراد توانا و موفق را دور خود جمع کنید.
- کارتان را به پایان برسانید. افراد موفق کاری را که شروع کرده اند حتماً به پایان می رسانند. بسیاری از مردم، زندگی خود را صرف شروع کارهای زیادی می کنند که هیچ وقت هم تمام شان نمی کنند. اما انسان های موفق حتی زمانی که هیجان ، تازگی و لذت کار از بین می رود آن را تمام می کنند.
- قبل از اینکه شب بخوابید ، آگاهانه روز و همه آنچه را که با این جمله باز می شود رها کنید: این خوب است و انجام شده است. بگذارید فردا واقعاً یک روز جدید باشد [1]
- زندگی متعادلی برای خود انتخاب کنید. انسان های رشد یافته و متحول شده، زندگی متعادلی دارند.
- به توانایی های خود تکیه کنید.
- قبل از اینکه به هر شخص یا موقعیتی واکنش نشان دهید ، پنج ثانیه مکث کنید. مکث، به شما فرصتی می دهد تا به جای واکنش روی خلبان اتوماتیک ، پاسخی دوست داشتنی و توانمندانه انتخاب کنید.

- به دنبال راه هایی باشید که بتوانید نقش فعالی داشته باشید. از رقابت نترسید. ممکن است افراد دیگری در آنجا باشند که می خواهند به اهداف مشابه شما برسند ، اما این به این معنی نیست که باید تسلیم شوید .
- اجازه ندهید که پیشامدهای ناگوار گذشته، بر زندگی تان سایه افکند.
- احساسات خود را احساس کنید. آنها شما را از آنچه در ذهن شما می گذرد آگاه می کنند و آنها می توانند شما را به سمت هدف و اشتیاق در زندگی راهنمایی کنند .
- برای زندگی خود چشم اندازی ایجاد کنید. چرا این جایی؟ شما عاشق چه کاری هستید؟ چه چیز را می خواهید یاد بگیرید؟ چگونه می خواهید به دنیا کمک کنید؟[1]
- پیشرفت یا سفر خود را با شخص دیگری مقایسه نکنید .می توانید برای انگیزه و الهام به دیگران نگاه کنید ، اما به یاد داشته باشید که همه ما مسیرهای مختلفی داریم.
- هرگز روزتان را هدر ندهید.
- از توانایی های تان آگاه باشید.
- مرتباً در طبیعت وقت بگذرانید. طبیعت به ما یادآوری می کند که در این دنیا هوش یا خرد بالاتری وجود دارد.
- سعی کنید از همین لحظه امور روزانه خود را با نگاهی متفاوت ،ببینید. لازم نیست که کارهای عجیب و غیر طبیعی انجام دهید، بلکه تنها لازم است که اموری که هر روز در حال انجام آنها هستید را با دیدی نو و از زاویه ای دیگر نگاه کنید!

- به هر لحظه از روز به عنوان یک شروع تازه، نزدیک شوید. برای تغییر دیدگاه خود، هرگز دیر نیست. هرگز دیر نیست که شخصی باشید که می خواهید باشید. [1]
- آنچه را که می دانید با دیگران به اشتراک بگذارید. همه ما می توانیم از یکدیگر یاد بگیریم. هیچ کس همه چیز را نمی داند.
- اگر می خواهی تغییر کنید، کلمات مناسب به کار بگیرید. است. کلمات مناسب به افراد، روحیه و انگیزه می دهد. کلمات مناسب به جای نیروی منفی، به شما نیروی مثبت می دهند. از کلمات مهربان تری استفاده کنید! از افکار دیگران بهره بجویید.
- تا رسیدن به موفقیت ثابت قدم باشید! برای اینکه بتوانید هر رویایی را به واقعیت تبدیل کنید باید حتی با وجود شکست، اتفاق های غیرمنتظره و خبرهای بد، در راهتان ثابت قدم باشید و از اهدافتان دست نکشید. این خصوصیت تمام افراد موفق است.
- فرصت ها را از دست ندهید. از فرصت های به دست آمده بیشترین استفاده را ببرید.
- متعهد شوید خود را بدون قید و شرط دوست داشته و بپذیرید. نه وقتی لاغرتر، ثروتمندتر یا مجرد هستید. اکنون، با خود مانند یک دوست و نه دشمن شروع به صحبت کنید.
- به خدا توکل کنید تا ضمن دور ماندن از خطرات ریز و درشت (مانند ناامیدی) موفقیت خود را با تلاش و کوشش، تضمین کنید.
- هر روز را به عشق و مهربانی اختصاص دهید. هر روز صبح از خود بپرسید: "امروز چگونه می توانم در خدمت عشق باشم؟" [1] بگذارید عشق و شادی، تصمیم های زندگی شما را تحریک کند ، نه ترس و شک [1].

- شکست برادر موفقیت است! در واقع همه باید این را بدانیم که شکست متضاد موفقیت نیست، بلکه در کنار موفقیت ایستاده است! افرادی دانند که همه راه‌ها به سادگی برای شان هموار نخواهد شد و در این مسیر باید زمین بخورند تا دوباره از جای شان بلند شوند و به مسیر ادامه دهند.
- به جای تردید کردن و تعویق انداختن در انجام کارها، به پیشواز آنها بروید و آنها را انجام دهید. اگر چیزی را بخواهید آن را به دست خواهید آورد. موفق‌ترین افراد جهان کسانی هستند که بروی اهداف خود تمرکز کرده‌اند و مداوم در تلاش بوده‌اند.
- حضور گزینه جایگزین در این جهان باشید - حضور عشق ، شفقت ، صلح ، گذشت و امکان باشید
- خوش بین باشید. موفقیت‌ها و خوبی‌های بسیاری در این دنیا برای بدست آوردن وجود دارد و شما می‌دانید که چه چیزی ارزش مبارزه را دارد. خوش بینی، یک استراتژی برای ساختن آینده‌ای بهتر است، اگر باور نداشته باشید که آینده می‌تواند بهتر باشد، نمی‌توانید قدم بردارید و مسئولیت ساختن آینده خود را برعهده بگیرید.
- عادت قضاوت درباره دیگران را کنار بگذارید. همه از سطح آگاهی خود در تلاش هستند. شما به عنوان رئیس جهان منصوب نشده اید [1] .
- اهداف تعیین کنید و آنها را مرتباً مرور کنید. این یکی از عادت‌های برتر افراد بسیار موفق است.
- بزرگ اندیش باشید. میزان موفقیت شما ، میزان بینش شما تعیین میکند اگر اهداف کوچک را مد نظر قرار دهید باید در انتظار نتایج کوچک هم باشید. اهداف بلند را در نظر بیاورید تا به موفقیت‌های بزرگ دست پیدا کنید. این نکته را هم فراموش نکنید: بیشتر ایده‌ها و نقشه‌های بزرگ اگر آسان تر از ایده‌ها و نقشه‌های کوچک نباشد، دشوارتر از آنها هم نخواهد بود.

- دوستان خود را تغییر دهید. برخی از افراد هستند که می توانند شما را به سمت پایین بکشند یا از شما به عنوان عصای احساسی منفی خود، استفاده کنند. اگرچه ممکن است بخواهیم در مواقعی که مردم به ما احتیاج دارند در کنار آنها باشیم، اما نیازی به پایین آمدن مرتباً به سطح آن ها نیست. برخی از افراد ممکن است برای شما کاملاً بد باشند و شما را با احساسات منفی فراوانی محاصره کنند که شما دیگر نمی خواهید دیگر به آنها گوش دهید. اگر چنین است، خودتان را کنار نگذارید و به جای آن چند دوست جدید پیدا کنید! [3]

- چشم انداز خود را تغییر دهید اگر تمام وقت به افکار منفی فکر می کنید، دقیقاً احساس شماست! لبخند زیاد و مثبت بودن، شما را به یک فرد خوش بین تبدیل می کند. اگر می توانید افکار منفی را کنار بگذارید و خوش بین باشید، این خود باعث می شود احساس شما نسبت به زندگی به طور کلی تغییر کند. حتی شواهدی وجود دارد که نشان می دهد افرادی که لبخند زیادی می زنند در واقع عمر طولانی تری دارند [3]!

- چشم انداز مثبت خود را فعال کنید. وقتی شما با یک تغییر جدید موافقت نمی کنید، ممکن است همه چیز اندکی ناخوشایند به نظر برسد؛ اما مطالعات نشان می دهد که داشتن یک چشم انداز مثبت، می تواند ما را پذیرای احتمالات و تغییرات جدید کند.

- اعتماد به نفس تان را تقویت نمایید. فردی که در حال مواجهه با تغییر است باید اعتماد به نفس داشته باشد و باور داشته باشد که قادر به انجام این تغییر هست. با وجود اینکه می داند در طول مسیر احتمالاً با مشکلات و چالش های غیرقابل پیش بینی و غیر قابل کنترل مواجه خواهد شد. البته این اعتماد به نفس باید در حد متعادل باشد.

- برای پذیرفتن تغییرات در زندگی ، بفهمید که قوی تر می شوید. وقتی تغییر را پذیرفته، آن را در آغوش بکشید و از آن درس بگیرید، ناخودآگاه قوی تر خواهید شد. توانایی پذیرش هوشیارانه تغییر، به شما امکان می دهد در جریان طوفان های اطراف تان، مثل صخره سنگ شوید، حتی اگر بترسید.
- خلاق باشید. خلاقیت عامل اصلی موفقیت در سیر تغییرات است. وقتی با مشکلات روبه رو می شوید (مشکلات بزرگ یا کوچک، مورد انتظار یا غیر منتظره) باید برای حل آنها راه های خلاقانه، ولی در عین حال واقع گرایانه پیدا کنید. باید استراتژی های قدیمی خود را تغییر دهید و استراتژی های جدید تدبیر کنید. برای این، شما می توانید در بین آشنایان مورد اعتماد خود، با افرادی که تجربه مشابه دارند، در مورد تغییر مورد نظر، تبادل نظر کنید و به این ترتیب با کمک آنها، سعی در ایجاد راه حل های خلاقانه و موثر بکنید.
- هدف داشته باشید همیشه یک هدف را در ذهن داشته باشید - چه صرفه جویی در هزینه برای اتومبیل جدید یا سفر به دور دنیا ، و یا در عوض تحقق برخی از جاه طلبی های شغلی. اگر چیزی برای انتظار ندارید ، می توانید به سرعت گرفتار شوید و به جای اینکه برعکس باشد ، فقط برای کار زندگی خواهید کرد. داشتن یک هدف برای کار کردن ، انگیزه شما را حفظ می . مطمئن شوید که همیشه هدف خاصی را در ذهن خود دارید [3].
- برای پذیرفتن تغییرات در زندگی ، از تجربیات درس بگیرید. اگر تغییر را قبول کرده و در آغوش بکشید، به دنبال درس هایی در آن خواهید گشت . وقتی تغییرات شگرفی در زندگی شما به وجود می آید، شما ابتدا نمی خواهید آن را دریابید و به همین دلیل آن ها برای شما بدون معنا و مفهوم بودند. وقتی به گذشته نگاه می کنید و بالاخره تغییر را قبول می کردید، درس هایی که کم کم از آن گرفتید فوق العاده بودند. تغییر بهترین معلم شما می شود، اما فقط به شرط آنکه به خودتان برای درس گرفتن از آن اجازه دهید.

- زندگی متفاوت را شروع کنید برای شروع زندگی متفاوت شما باید متفاوت فکر کنید ، صحبت کنید و رفتار کنید و این کار را ادامه دهید تا زندگی شما دگرگون شود. برنامه های خود را اجرا کنید ، آنها را نظارت کنید و به طور منظم ارزیابی کنید. در صورت نیاز آنها را اصلاح کنید. هر قدمی که در مسیر درست برمی دارید ، شما را به مقصد مورد نظر نزدیک می کند [2].
- قدردان باشید. قدردانی باعث آزاد شدن اندورفین در بدن شما می شود و این باعث می شود احساس خوبی داشته باشید. به شما کمک می کند تا با استرس کنار بیایید و برای سلامتی مفید است. قدردانی، درهای شما را برای دریافت بیشتر (برای خودتان و به اشتراک گذاشتن با دیگران) باز می کند [2].

منابع مورد استفاده:

1- عرفانی، وحید. (۱۳۸۹). **جاده سبز زندگی**. تهران: آسیم

WIKIHOW. (2020). **How to Be Successful in Life**.

(<https://www.wikihow.com>)

LIFEHACK. (2021). **3 Keys to Success in Life. (That Will Change You in.)**. (<https://www.lifehack.org>)

WebMD. (2020). **4 Steps to a Healthy Lifestyle**.

(<https://www.webmd.com>)

-6 Very Well Mind. (2020). **Steps for Success in Life**. Kendra Cherry . (<https://www.verywellmind.com>)

[2] Dr. Nella Ann Roberts.(2021). **7 Steps to Transform Your Life**.

(<https://www.huffpost.com/entry>)

CNBC. (2017). **3 Things you Should Give up if You Want to Be Successful.** (<https://www.cnbc.com>)

- [3] Realbuzz Team. **Top 25 Tips to Change Your Life.** (<https://www.realbuzzteam.com>)

-[1] Elyse Santilli Privacy Policy.(2020).**48 Ways to Transform Your Life.**([http s://elysesantilli.com](http://elysesantilli.com))

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani.yahoo.com

vahiderfani.ir