

## موانع را از میان بردارید!

### چگونه موانع را به پله هایی برای موفقیت تبدیل کنید؟

زندگی هیچ کس خالی از فراز و نشیب نیست. مطمئناً در خلال روزهایی که زندگی به کام شما بوده است، طعم تلخ اتفاق های مایوس کننده را هم چشیده اید. اما آیا هنگام مواجهه با موانع و موانع سختی ها سختی ها، نیمه ی پر لیوان را می بینید یا دائماً به نیمه ی خالی لیوان توجه می کنید؟ با جواب دادن به این سؤال ، مشخص می شود چقدر در زندگی روز مره تان خوش بین یا بدبین هستید. اگر در جواب، شجاعانه اعتراف کردید که بخش قابل توجهی از نگرش تان در زندگی به زهر بدبینی، آلوده است. حتماً نیاز دارید با مطالعه راهکارهایی، این عینک بدبینی را از چشم تان بردارید.

همه ما در زندگی ،مسیر اهداف و خواسته ای داریم که دوست داریم خیلی راحت به آن ها دست پیدا کنیم، اما بیشتر مواقع با موانع زندگی ، برخورد می کنیم که سرعت رسیدن ما را کند می کنند یا کلاً مانع حرکت ما می شوند. در چنین شرایطی نوع واکنشی که از خود نشان می دهیم ونحوه تصمیم گیری ماسرنوشت یک هدف رامشخص می کند که آیا به آن دست پیدا می کنیم یا خیر.

ما در جستجوی موفقیت هستیم ولی کاملاً فراموش می کنیم چه موانعی، ما را از رسیدن به اهدافمان باز می دارند. بخش زیادی از زمان مان را صرف جستجوی موفقیت می کنیم ،اما از خود نمی پرسیم چه چیزی هایی مانع موفقیت مان می شوند. در نتیجه بارها با مشکلات مشابه، روبه رو می شویم. وقت آن رسیده که این مسئله را حل کنیم. وظیفه اصلی ما این است که بفهمیم چگونه می توان از بروز موانع جلوگیری کرد ، از بین برد و یا در غیر این صورت با آن مقابله کرد.

## توصیه های مهم:

- اندیشه های شادی بخش را در خود تقویت نمایید. اندیشه های شادی بخش موجب می شود تا حوادث آن روز، روند شاد به خود بگیرند. هنگامی که بتوانید اندیشه های خود را تحت تسلط خود درآورید، می توانید ادعا کنید که به کنترل شادمانی خود دست یافته اید. [1]
- اجازه ندهید عدم تمرکز مانع رشد شما شود. در عوض، تلاش کنید بر کار فعلی تمرکز کنید. اولویت بندی کنید تا کارها را به ترتیب انجام دهید. تمام تلاش تان را بکنید که حواس تان پرت نشود و از همه مهم تر، اجازه ندهید مشکلات مانع دنبال کردن رؤیاهای تان شوند. تا زمانی که پروژه تمام نشده است، دست از تلاش برندارید.
- به موفقیت های خود در گذشته اعتراف کنید. از موفقیت های خود تجلیل کنید. اتفاق های خوبی را که برای شما به وجود آمده، به عنوان نتیجه تلاش های خودتان، تجزیه و تحلیل کنید. احساس افتخار، نسبت به اهداف و شایستگی های خود، برای شما یک احساس خود ارزشی می سازد. [1]
- اگر افکار خود را زندانی کنید، ذهن شما قبرستان افکارتان خواهد شد!
- از منفی گرایی و افراد منفی دوری کنید و این کار را با خودتان شروع کنید. افراد منفی و منفی باف، انرژی شما را تخلیه می کنند و موفقیت و پیشرفت شما را به تأخیر می اندازند. تفکرات منفی شما را کند می کنند و کم کم ناامید می شوید.
- در برابر مشکلات مقاوم باشید. اگر با نهایت توانایی های تان برای رسیدن به موفقیت تلاش نمایید، احساس می کنید که برنده هستید و احساس موفقیت و اطمینان را تجربه می کنید.
- افکار منفی را با افکار مثبت جایگزین نمایید و عبارت های مثبت زیر را بسازید: "من لایق موفقیت

هستم"، "من برنده هستم و به خودم اطمینان دارم". این عبارت های مثبت را بارها تکرار کنید، به صورت آواز بخوانید، فریاد بزنید و به آن ها فکر کنید و آنها را بنویسید. آن قدر این کار را تکرار کنید تا واقعا به آن ها ایمان بیاورید!

- ریشه مشکلات تان را شناسایی نمایید. بسیار مهم است که انسان قبل از اقدام به هر کاری مشکلات را بداند و راه های حل آن را پیش بینی کند تا موفق شود. با خود صادق باشید و موانع و مشکلات شخصی تان را پیدا کنید.

- از کوته فکری دست بردارید! کسانی که به موفقیت می رسند، اهداف بلندمدتی در ذهن خود دارند. آن ها به خوبی می دانند اهداف شان نتیجه ی عاداتی است که هر روز انجام می دهند. عادات سالم، کارهایی نیست که تنها انجام شان می دهید، بلکه باید به بخشی از وجودتان تبدیل شود. برای مثال ممکن است انگیزه افرادی که ورزش می کنند متفاوت باشد، مثلاً برخی افراد ورزش می کنند تا به تناسب اندام برسند و بدن جذاب خود را به دیگران نشان دهند. عده ای دیگر ورزش می کنند چون ورزش و فعالیت بدنی، به عادت سالم زندگی آن ها تبدیل شده است.

- از سختی ها نترسید، بلکه با خونسردی و آرامش وضعیت را به طور منطقی بررسی کنید و تمام زوایای آن را با دقت بسنجید.

- واقع بین باشید. این واقعیت که زندگی بالا و پایین دارد را انکار نکنید. اتفاقات بد برای همه پیش می آیند. روبه رو شدن با این واقعیت و برخورد رو در رو با آن، خیلی بهتر از نادیده گرفتن آن است. وقتی این واقعیت را بپذیرید بهتر و با یک برخورد خوش بینانه تر می توانید با مشکلات روبه رو شوید، به جای این که قربانی رویداد های اطراف تان باشید! [1]

- از گفتن حرف های منفی درباره ی خود، اجتناب کنید! خود صحبتی، چیزهایی است که در ذهن تان به خودتان می گویند. اگر خود صحبتی شما، منفی باشد، عزت نفس شما آسیب می بیند. اگر خود صحبتی شما، مثبت باشد، عزت نفس تان رشد خواهد کرد. هر وقت شروع کردید به افکار انتقادی درباره ی خودتان، آنها را در نطفه خفه کنید! [1]
- نگذارید ضعف انضباط شخصی و اراده مانع دستیابی به اهدافتان شود. بکوشید دائماً انضباط شخصی خود را افزایش دهید. با استفاده منظم از قدرت اراده، آن را تقویت کنید.
- از دیگران کمک بگیرید. گاهی در زندگی به مواردی برخورد می کنیم که برای عبور از آنها حتماً به کمک دیگران نیاز داریم و خودمان به تنهایی نمی توانیم از سد مشکل به وجود آمده عبور کنیم.
- توجه خود را به دستاوردهای تان متمرکز کنید. یکی از دلایلی که مانع موفق شدن شما در کارها می شود این است که به روشنی نمی دانید دنبال چه چیزی هستید. بسیاری افراد برنامه ها و اهداف خود را به وضوح مشخص می کنند اما بعد از مدتی این وضوح از بین می رود و همه چیز تیره و تار می شود. برای این که از این مسئله جلوگیری کنید، ابتدا اهداف خود را مشخص کنید و آن را جایی بنویسید. سپس آنها را به دو صورت اهداف کوتاه مدت و بلندمدت تفکیک کنید. ممکن است اهداف و برنامه های شما در طی زمان تغییر کنند. لیست خود را به طور مرتب بررسی کنید و از این که راه درستی در پیش گرفته اید، اطمینان حاصل کنید.
- افرادی که هیچگاه دست از تلاش بر نمی دارند و ناامید نمی شوند، از هر چیزی که دارند می گذرند و تلاش و از خودگذشتگی را به یک زمان خاص محدود نمی کنند. آنها هرگز راضی نمی شوند، مگر آنکه به سختی تلاش و رقابت کنند. اگر به آنچه می خواهید دست نمی یابید، سطح انتظارات خود را پایین نیاورید، بلکه استانداردهای خود را افزایش دهید.

- خود و احساسات تان را کنترل کنید. در برخورد با هر مشکلی حفظ خونسردی و آرامش است. اغلب اوقات افراد وقتی در مسیر خواسته‌های شان با مانعی برخورد می کنند به شدت ناراحت و عصبانی می شوند. این واکنش کاملاً طبیعی هست، چراکه هیچ کدام از ما دوست نداریم چیزی بین ما و اهداف زندگی مان قرار بگیرد و به محض اینکه چیزی می خواهد مانع رسیدن ما بشود عصبانی می شویم و نسبت به آن واکنش نشان می دهیم.
- چنانچه در ملاقات با دیگران کمی خجالتی هستید و یا برخورد راحتی ندارید، تصمیم بگیرید که بر این مشکل غلبه کنید. هر چه با اشخاص بیشتری ارتباط برقرار نمایید، سریع تر در زندگی خود پیشرفت می کنید. هنگامی که خوب حرف بزنید، شنوندگان شما می گویند که انسانی باهوش و با استعداد هستید و از دانش و علم و اطلاع وسیع برخوردارید.
- اگر کارها و امور سخت هستند، سخت تر کار کنید. اگر شکست می خورید، از آن‌ها درس بگیرید. اگر بر مشکلات و سختی‌ها تمرکز کنید، مشکلات و دشواری‌های بیشتری خواهید داشت؛ اما اگر بر راه حل تمرکز کنید، فرصت‌های بیشتری به دست خواهید آورد.
- محیط خود را آرام کنید... وقتی محیط اطراف شما به هم ریخته و ملال آور باشد، رفع موانع ذهنی امری به مراتب دشوارتر می شود. محیط شما فراتر از پیرامون فیزیکی شماست. این فضا شامل صداها، افراد و فعالیت‌هایی که در طول روز در معرض آن‌ها هستید نیز می گردد.
- اگر شما سرتان را با مسئولیت‌های بیش از حد شلوغ کرده‌اید، ایجاد انرژی‌ای مضاعف برای رفع موانع ذهنی، کاری بسیار دشوار خواهد بود. به همین ترتیب اگر خواب کافی نداشته باشید یا استانداردهای بیش از حد بالا برای خود تعریف کرده باشید، بازهم با چالش مواجه خواهید بود.

- برای اینکه بر خستگی ذهنی غلبه کنید، انتظارات معقول از خود و اطرافیان داشته باشید و تلاش کنید منظم زندگی کنید.
- در مورد اینکه انرژی خود را در طول روز صرف چه اموری می‌کنید بازنگری کنید و برنامه‌ی جدیدی تهیه کنید که شمارا در مسیر موفقیت تان قرار دهد.
- اگر بیش از حد کار دارید، اولویت‌بندی را یاد بگیرید و فرآیندهای عملیاتی محل کار خود را طوری تنظیم کنید که بیشترین بهره‌وری را داشته باشید. با داشتن کنترل بر روی محیط خود، می‌توانید پیشرفت‌های بزرگ در جهت رفع موانع ذهنی داشته باشید.
- هدفمند زندگی کنید. برای رسیدن به آرزوهای خود و شخصی که می‌خواهید باشید، باید توجه خود را به اعمال خود جلب کنید. از خود بپرسید، "آیا کاری که من انجام می‌دهم من را به جایی که می‌خواهم در زندگی باشم هدایت می‌کند؟"
- به توانایی‌های تان ایمان داشته باشید. چه در تنهایی و چه در مقابل دیگران، هرگز خود را دست کم نگیرید! شما توانایی‌ها و قدرت‌های پنهانی دارید که وقتی به آنها نیاز باشد ظاهر خواهند شد. [1] بدانید هر کاری را که همه‌ی ذهن تان را به آن معطوف کنید می‌توانید انجام دهید. افراد ممکن است بعد از شکست، تمرکز بر هدف را از دست بدهند، اما باید از اشتباه‌ها درس گرفت و آنها را دفعه‌ی بعد، تکرار نکرد. از استعدادها و توانایی‌های تان نهایت استفاده را ببرید، بعد از انجام این کار می‌توانید فقط انتظار چیزهای خوب را داشته باشید.
- روی اهداف کوچک و بی‌ارزش تمرکز نکنید. وقتی دست از تلاش بردارید و از فرصت‌های پیش آمده بهره نبرید، یا به رویاهای خود امکان تبدیل به واقعیت را ندهید، هیچ وقت استعدادهای تان به کار گرفته نمی‌شوند. پس دنیا هم از دستاوردهایی که در انتظار شما بود، بی‌بهره می‌ماند. توصیه می‌شود اهداف

مشخصی برای خود داشته باشید، ایده‌های تان را به زبان بیاورید، از شکست نترسید و در مسیر موفقیت بدون هیچ ترس و واهمه‌ای گام بردارید.

- هرگز اجازه ندهید روحیه ناامیدی و احساس ناکامی به شما غلبه کند! اگر در زندگی بارها و بارها ناموفق بوده‌اید و امیدتان را از دست داده‌اید، سعی کنید یک هدف کوچک پیدا کرده و در راه رسیدن به آن تلاش نمایید. این هدف باید منطقی و در دسترس باشد تا شما با کمی سعی و کوشش بتوانید موفق شوید. شما شدیداً نیاز به یک موفقیت هر چقدر هم که کوچک باشد، دارید. یادتان باشد که یک فرد موفق، عهده دار زندگی خویش است و انتظار ندارد دیگران برای او زندگی بی دغدغه، فراهم نمایند.

- اشتباه‌های خود را بپذیرید. آنچه را اشتباه انجام داده‌اید بپذیرید و سعی کنید دفعه بعد بهتر باشید. نیازی به تنبیه کردن خود تا ابد نیستید! اشتباه‌ها، نقش بسیار مهمی در زندگی ما دارند. آنها انگیزه ما را برای آشکار کردن اهداف مان ثابت می‌کنند. اگر واقعاً نمی‌توانید کار اشتباهی انجام دهید در وهله اول سعی نمی‌کنید کاری انجام دهید.

- حرف‌های منفی دیگران را نادیده بگیرید. اگر به دیگران اجازه دهید بیشتر از اینکه بازده‌ای به زندگی تان بدهند، از آن کسر کنند، تعادل زندگی تان بر هم خورده و بدون اینکه بفهمید اسیر منفی‌بافی خواهید شد. نظرات بی‌فایده و آزاردهنده دیگران را نادیده بگیرید. هیچ کس حق قضاوت کردن در مورد شما را ندارد. ممکن است داستان زندگی تان را شنیده باشند، اما مطمئناً نمی‌توانند حس و حال تان را درک کنند. شما هیچ کنترلی روی حرف‌های دیگران ندارید؛ اما کنترل اینکه به آنها اجازه بدهید این حرف‌ها را به شما بزنند یا نه، دست خودتان است. شما می‌توانید سخنان سمی آنها را رد کنید تا به قلب و فکرتان آسیب نرسانند.

- نشانه‌های موفقیت را جدی بگیرید. تمرین برای رفع موانع ذهنی، به ما کمک می‌کند تا بتوانیم نشانه‌های موفقیت را بهتر و زودتر ببینیم و آن‌ها را جدی بگیریم.
- ذهن تان را بازسازی کنید. اولین قدم در رفع موانع ذهنی، برنامه‌ریزی مجدد ذهن شما است. با چنین تصمیمی، شما تمرکز موردنیاز برای ایجاد آگاهی از شرایط ذهن تان را به دست می‌آورید. بر روی کاغذی دقیقه بنویسید چه حسی دارید و به چه چیزی فکر می‌کنید. چنانچه باورهای محدودکننده به ذهن تان خطور کرد، تلاش کنید آن‌ها را با افکار مثبت و قدرتمند جایگزین کنید. در ذهن خود دقیق تصویرسازی کنید که دوست دارید کجا باشید و با چه افرادی سرو کار داشته باشید، تا هدف شما شفاف‌تر شود.
- بازار مقایسه را تعطیل کنید! زندگی خود را با زندگی مردم دیگر مقایسه نکنید. متأسفانه بسیاری از افراد، موفقیت خود را با مقایسه آن با موفقیت اطرافیان می‌سنجند. اگر می‌خواهید احساس کامل بودن و خوشبختی کنید، باید برای زندگی خود، ارزش قائل شوید.
- بر باورهای منفی خود غلبه نمایید. سعی کنید به دنبال افکار منفی ای باشید که در ذهن شما ظاهر می‌شوند و پیام‌های مثبت را جایگزین آنها کنید. [1]
- قبل از اینکه بتوانید تصمیمی بگیرید، لازم است که هدف خود را بشناسید. بدون هدف نمی‌توانید به جایی برسید. اگر مقصد خود را ندانید. زمان رسیدن شما هیچ‌گاه معلوم نخواهد بود. یادتان باشد که ابهام در هدف‌ها موجب ناکامی می‌شود. با ناتوانی در تصمیم‌گیری، کاری از پیش نمی‌برید زیرا تصمیم‌گیری مستلزم هدفمند بودن است.

- ورزش کنید. گاهی یکی از راه‌های مؤثر برای بیرون آمدن از یکنواختی و خلاق شدن انجام فعالیت‌های پُرتحرک است. پیاده روی در پارک، یا کوهنوردی و دویدن و هر چیزی که شما را وارد محیط و فاز جدیدی کند، مانند ترفندی فوری عمل خواهد کرد، مخصوصاً اگر در هوای تازه و طبیعت باشد! هر نوع فعالیتی که باعث شود در زمان حال باشید برای کنار زدن موانع ذهنی و بروز خلاقیت عالی است. تمرین‌های منظم و مرتب، علاوه بر فواید قابل توجهی که برای سلامتی دارند و اندورفین ترشح می‌کنند، به خوبی می‌توانند تمرکز و توجه شما را معطوف زمان حال‌تان کنند. وقتی ضربان قلب‌تان بالاست و ریه‌های‌تان هوای بیشتر را التماس می‌کنند چطور می‌توانید همچنان به موانعی که در ذهن دارید بپردازید؟

- همه‌ی منابعی که می‌توانند نقاط قوت شما را تقویت و نقاط ضعف‌تان را اصلاح کنند، بررسی و پیدا کنید و آن‌ها را به کار بگیرید. روی کارهایی که می‌توانید به‌درستی انجام دهید، تمرکز کنید و بیش‌ازحد نگران آینده نباشید. نیازی نیست بی‌دلیل به یاد ترس‌های خود بیافزید، یا به آن‌ها توجه کنید. این موضوع شما را ناامید می‌کند و اعتماد به نفس شما را کاهش می‌دهد.

- در برابر باورهای خود محدود کننده، بایستید و آن‌ها را به چالش بکشید. برای اینکه پیشرفت کنید، برای اینکه به جلو بروید و در زندگی شخصی و شغلی خود موفق گردید، باید پیوسته در برابر باورهای خود محدود کننده، بایستید و آن‌ها را به چالش بکشید. باید به عنوان یک اصل بپذیرید که محدودیتی برای شما وجود ندارد و باید بپذیرید کاری را که دیگران کرده اند، شما هم می‌توانید انجام دهید.

- اجازه ندهید فکر مشکلات، ذهن‌تان را آزار دهد. به مشکلات خود همچون یک آزمایش بنگرید!

- افراد موفق، خود را مسئول زندگی‌شان می‌دانند و هیچ توجهی به ضعف‌ها و شکست‌های قبلی‌شان

ندارند. این که خود را مسئول تمام شکست‌ها، پیروزی‌ها و اتفاق‌های زندگی‌تان بدانید، هم ترس‌آلود و هم هیجان‌انگیز است. با این طرز فکر هیچ بهانه‌ای برای گام برداشتن در مسیر موفقیت نخواهید داشت و از تمام استعدادهای خود، استفاده می‌کنید. پس همیشه مسئول زندگی‌تان باشید و هیچ وقت با بهانه‌تراشی، مسئولیت خود را به گردن کسی نیاندازید!

- اهداف کمال‌گرایانه را رها کنید. هیچ چیزی و هیچ انسانی در این دنیا کامل و بی‌نقص نیست؛ مهم این است که چقدر تلاش کنیم. گاهی ترس از شکست یا موفقیت، جلوی پیشرفت و خلاقیت ما را می‌گیرد. اگر کمال‌گرا باشیم و منتظر شویم تا همه چیز درست شود، فرصت‌های زندگی‌مان، از دست می‌رود. روی اهداف واقع‌گرایانه خود تمرکز کنید تا حتی یک درصد به پیشرفت برسید.

- از شوخی استفاده کنید. گاهی اوقات صرفاً دیدن جنبه‌ی طنز موقعیت‌ها، کمک می‌کند تا نگرش خود را روشن و استرس خود را کاهش دهید. شما باید حتی در موقعیت‌های چالش‌انگیز، آماده‌ی شوخی و خندیدن باشید. [1]

- خلاقیت خود را درگیر کنید. برای استفاده از تفکر گسترده، جایی بهتر از موضوعاتی که شما را عقب‌نگه داشته‌اند وجود ندارد. وقت بگذارید و به فکر همه چیز بپردازید و راه‌های خلاقانه‌ای پیدا کنید که باعث سرگرمی و پیشرفت در رفع موانع شود.

- از افراد منفی‌باف با افکار سمی دوری کنید! کسانی که بیشترین وقت خود را با آن‌ها می‌گذرانیم تأثیر فوق‌العاده‌ای روی شخصیت ما دارند. اگر با افرادی معاشرت کنید که بلندپروازی کمتری از ما دارند و به دنبال اهداف کوچک هستند، شما هم اهداف و موفقیت‌تان نزول می‌کند؛ اما وقتی بیشتر، وقت خود را با کسانی بگذرانید که خیلی بهتر از شما هستند، هر چند ممکن است ارتباط با آن‌ها کمی چالش‌برانگیز

باشد، اما احتمال موفقیت تان بیشتر خواهد شد. از این رو، در انتخاب دوست و هم نشین دقت زیادی داشته باشید. اگر اطراف تان را انسان‌های منفی‌باف و کج‌خیال گرفته، کمی تجدیدنظر کنید تا بتوانید راحت‌تر به اهداف خود دست یابید!

- مثبت بمانید. وقتی نگران چیزی هستید، مثبت ماندن سخت است، اما به چیزهای خوبی فکر کنید که می‌تواند ناشی از تصمیم دشواری باشد که باید بگیرید، یا گفتگوی سختی که باید داشته باشید.
- بر زمان حال تمرکز کنید. اگر دچار مانع ذهنی‌ای هستید، احتمالاً چیزی در گذشته شما را درگیر خود کرده است. به همین ترتیب، برخی اوقات نگرانی‌ای در مورد آینده، باعث درماندگی ذهنی ما می‌شود. برای گذر از این چالش، چند دقیقه بنشینید و به زمان حال فکر کنید. بر روی تنفس خود تمرکز کنید تا ذهن تان آرام شود. در چنین حالت آرامی، می‌توانید بهتر فکر کنید و به راه‌کارهای اثربخش‌تری دست یابید.

### منابع مورد استفاده:

۱- بهترین درس‌های زندگی، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)

۲- پیش به سوی زندگی بهتر: راه‌های ساده برای داشتن زندگی بهتر، ترجمه و تدوین وحید عرفانی،  
(vahiderfani.ir)

۳- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

۴- [1] خوش بینی، کلید ماندگاری، همیشه نیمه پر لیوان را ببینید! ترجمه و تدوین وحید عرفانی  
(vahiderfani.ir)

۵ - مثبت اندیشی، راهی به سوی موفقیت، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه شادکامی و

۶-How optimism may keep you alive longer, Kira M. Newman, The Greater Good Science Center at the University of California, Berkeley, 2020, (<https://greatergood.berkeley.edu>)

۷-How to be successful in life, Wikihow, 2020, (<https://www.wikihow.com>)

۸-Optimism, the key to longevity? Mark Travers, Forbes, 2020, (<https://www.forbes.com>)

۹-Seven steps to success, Brian Tracy, 2020, (<https://www.briantracy.com>)

10-8 simple habits for longer-term natural living, Simple Living Media, 2020, (<https://theartofsimple.net/long-term-natural-living>)

11-4 Steps to a healthy lifestyle, WebMD, 2020, (<https://www.webmd.com>)

11-6 Steps for success in life, Kendra Cherry, Very Well Mind, 2019, ([www.verywellmind.com](http://www.verywellmind.com))

12-Ten simple steps to a better life, Healthy Lifestyle Brands, 2020 (<https://www.drweil.com>)

13-The 7 Major Obstacles to Success and Greatness, **Steve** 2020,  
(<http://www.planetofsuccess.com>)

14- Things you should give up if you want to be successful, Zdravko  
CvijeticFollow, LinkedIn, 2017, (<https://www.linkedin.com>)

15-Tips for Overcoming Obstacles, Kevin Daum, Mansueto Ventures  
Planet of Success, 2021, (<https://www.inc.com>)

16-7 Ways to overcome obstacl,Sarah Gonnella, Full Sail  
Partners,2021,( <http://www.fullsailpartners.com>)

---

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

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)