

## برای رسیدن به موفقیت، هیچ وقت دیر نیست!

### روش های موثر برای این که فردی موفق باشیم

موفق، آن کسی است که بادیگران روابط خوبی داشته و حرف و کارهایی را بدانند که مناسب او و مفید و مؤثر به حال جامعه باشد. شاید بتوان گفت موفقیت، درحقیقت انگیزه ای برای دست یابی به یک هدف است. وقتی به آن هدف می رسیم می توانیم ادعا کنیم که موفق شده ایم. رفتار خود شخص، نقش بزرگی در موفقیت او دارد. دیدگاه تان نباید هیچگاه مثل انسان های شکست خورده باشد. خوب است که پیشرفت ها و دستاوردهایی که در راه آن ها تلاش می کنید را برای خود مجسم کنید.

داشتن تلاش و پشتکار در انجام کارها، یکی از رموز موفقیت است. بارزترین صفت شخصیتی انسان های موفق، داشتن پشتکار و روحیه خستگی ناپذیر می باشد. موفقیت یا کامیابی، هدف زندگی انسان است. به خودتان متکی باشید. علاقه مندی به کار، یکی از عاقلانه ترین عوامل موفقیت است. تفکر منفی، مانع بزرگی برای دست یابی به موفقیت است. به کار انداختن قوه عقلانی و نیروهای جسمانی، باعث نشاط است. یادتان باشد که یک فرد موفق عهده دار زندگی خویش است و انتظار ندارد دیگران برای او زندگی بی دغدغه فراهم نمایند.

توصیه های مهم:

🚩 بذر موفقیت بکارید. آگاهی موفقیت را در خود پرورش دهید. به خودتان تلقین کنید که قادر به

انجام خیلی کارها و چیزها هستید. تصمیم بگیرید و به کار بپردازید و به خود تلقین کنید که آن کار را با موفقیت به انجام خواهیم رساند.

✚ خودتان را در بهترین وضع روحی و فکری ممکن قرار بدهید. خوش فرم و خوش بیان

باشید و در جمع با انرژی و اشتیاق حاضر شوید. برای حرف زدن، زیبا ترین و خوش آهنگ ترین واژه ها را انتخاب کنید. با عبارت کنایه آمیز و نیش دار به دیگران ، درس عبرت ندهید.<sup>۹</sup>

✚ از پيله خود بیرون بیاید! گوشه گیری و عزلت را پیشه خود نسازید. با افراد ارتباط برقرار کنید و

مطمئن باشید که از هر برخورد کوتاهی نکته جدیدی خواهید آموخت. (ص ۸۲)<sup>۱۰</sup>

✚ هرگز تسلیم نشویم، امروز سخت است و فردا سخت تر، اما پس فردا روز روشنی برای ما خواهد

بود. جوئل استین می گوید: "سختی ها برای این نیستند . که شما را متوقف کنند و درهم بشکنند. سختی ها وجود دارند تا شما را آماده کنند و رشد و پیشرفت دهند."<sup>۷</sup>

✚ اهداف تان را تعیین کنید . افراد با ذهنی کوشا، می دانند که برای رسیدن به هدف، آن ها باید با

دست یابی به اهداف قابل دست یابی شروع کنند رسیدن به این اهداف لزوماً دست یابی آسان نیست ، اما با داشتن چیزی برای رسیدن به هدف ، قادر خواهید بود که به جلو بروید و بر موانع غلبه کنید.

✚ دید تان را عوض کنید. پژوهش ها ثابت کرده است افرادی که به خواسته های خود می رسند

دید و درک خودشان را نسبت به آنچه می توانند انجام دهند، تغییر می دهند.<sup>۱</sup>

✚ اگر شما مشتاق انجام یافتن ایده ای هستید اشتیاق و علاقه خود را ابراز

دارید و چنانچه به کاری علاقه داشته باشید آن را به بهترین نحو انجام می دهید. اگر جداً نسبت به کار ذوق و شوق نشان دهید دیگران هم علاقه مند و مجذوب به آن کار می شوند. برای کسانی که به آینده خود واقعا "علاقه مند باشند، این امکان همیشه وجود دارد که در خود ایجاد ذوق و اشتیاق کنند.

✚ واقع بین باشید. هنگامی که تغییراتی را در زندگی و برنامه های تان ایجاد می کنید واقع بین

باشید. بکوشید میان هدف های بیرونی و درونی تان ارتباط برقرار کنید و به خاطر داشته باشید که شاید نتوانید همه کارهایی را که می خواهید به انجام برسانید. (ص ۸۵)<sup>۱۰</sup>

✚ با دقت لباس بپوشید . قبل از ترک منزل به سمت محل کار، زمانی را صرف چک کردن شیوه

لباس پوشیدن خود کنید و اطمینان حاصل کنید که آیا لباس مناسب به تن کرده اید یا خیر. اگر مثل یک فرد موفق لباس بپوشید ، دیگران هم مثل یک فرد موفق با شما برخورد می کنند. بنابراین در شیوه لباس پوشیدن تان تجدیدنظر کنید.

✚ از توانایی های تان آگاه باشید. اگر نقاط ضعف خود را شناسایی کنید، می توانید روی آنها کار

کنید و آنها را به ویژگیهای مثبت تغییر دهید. به همین ترتیب چنانچه نقاط قوت خود را بشناسید، می توانید آنها را به گونه ای به کار گیرید که نهایت قدرت و استعدادشان آشکار شود. (ص ۸۰)<sup>۱۰</sup>

✚ به استقبال تغییر بروید و از هرچه زندگی برای تان پیش می آورد لذت

ببرید. هوشیارانه در زمان حال زندگی کنید و از هر چه که زندگی برای تان پیش می آورد لذت ببرید.<sup>۱</sup>

✚ **خودتان را بشناسید.** تا وقتی خود را در سطح ریشه ای نشناسید نمی توانید یک زندگی پرمعنا و

سرشار از رضایت مندی را تجربه کنید. بودن در سودای رویاهای دیگران، شما را خشنود نخواهد ساخت. زندگی کردن با معیارهای دیگران، آرامش درونی برای شما به ارمغان نخواهد آورد. برای بهبود کیفیت زندگی، خودشناسی عاملی اساسی است.<sup>۴</sup>

✚ **اندیشه های منفی خود را دور بریزید.** رمز زندگی شاد و عاری از فشارهای روحی،

بیرون انداختن اندیشه های منفی، کهنه و ناسالم و جایگزین آن با افکار مثبت است. بنابراین اندیشه های منفی و ملال آور را از خود دور کنید. سعی کنید هر باور و رفتار زیان آور منفی احتمالی را به نوع مثبت و سازنده آن تغییر دهید.

✚ **سعی کنید در چرخه اندیشه خود گیر نکنید،** به ویژه اگر روحیه بدی دارید و می خواهید روحیه تان از آنچه هست بدتر نشود.

✚ **هرگز اجازه ندهید که قربانی افکار منفی شوید!** رمز زندگی شاد و موفقیت آمیز، از بین بردن اندیشه منفی و کهنه و ناسالم و جایگزین کردن افکار مثبت است. از منفی گرایی و منفی بافی پرهیزید.<sup>۱</sup>

✚ **اجازه ندهید گذشته، حال و آینده شما را بدزدد!** این واقعیت را بپذیرید که گذشته امروز نیست. اجازه ندهید گذشته، حال و آینده شما را بدزدد. شاید به کارهایی که در گذشته کردید مفتخر نباشید، اما اشکالی ندارد. گذشته، گذشته است و قابل تغییر، قابل فراموشی یا پاک کردن از زندگی تان نیست. فقط باید آن را قبول کرد. همه ما دچار اشتباه می شویم، همه ما دچار مشکل می شویم و گاهی

افسوس اتفاق های مختلف در گذشته مان را می خوریم. اما شما اشتباه های تان نیستید، مشکلات تان هم نیستید، و الان با قدرت شکل دادن به زمان حال و آینده تان اینجا هستید.<sup>۴</sup>

## ✚ همواره در حال جایگزینی اندیشه های مثبت به جای افکار منفی

باشید. صبر و برد باری کنید. اندیشه های منفی به تدریج کاهش می یابد و سرانجام نا پدید خواهد شد.

هر چه بیشتر بتوانید اندیشه های منفی را از زندگی خود بزدايید و افکار مثبت را جایگزین آن سازید آسان تر می توانید با روان خود پیوند داشته باشید.

## ✚ خطرا بپذیرید. بیشتر مردم هیچ وقت دنبال جلب توجه، شناخته شدن و کولاک کردن نیستند، آن

ها تنها می کوشند از داشته های خود مثل اعتبار، موقعیت کاری، یا هر آنچه تا به حال به دست آورده اند حفاظت کنند؛ ولی مردم موفق، صرف نظر از این که نتیجه چه خواهد شد، خطر را دوست دارند و برای رسیدن به نتیجه حاضرند بارها و بارها برگردند و دوباره شروع کنند. این ضرب المثل قدیمی یادتان باشد:

"نابرده رنج، گنج میسر نمی شود!"

## ✚ کمربند همت را محکم ببندید! زندگی آنچه می دانید یا دارید نیست. زندگی نتیجه اعمال

شما است. از میان تمامی مواردی که افراد دارای زندگی ناامیدانه را از افراد دارای زندگی معنادار جدا می کنند، داشتن پشتکار و عملکرد مستمر، اساسی ترین عامل است. دانشی که با عمل همراه نباشد چیزی جز داده خام و بی مصرف نیست. هر روز به تلاش خود ادامه دهید.<sup>۴</sup>

✚ از منفی بافی و منفی گرایی دست بردارید. منفی بافی، موفقیت را از بین می برد. منفی

بافی عامل نابودی شادی، ارتباط با دیگران و دست یابی به موفقیت و نیز افزایش فشار روحی است.

هرگز اجازه ندهید افکار منفی یا منفی بافی ها، افق دیدتان را تنگ کند!

✚ مسئولیت پذیر باشید. این ویژگی، یکی از اصلی ترین ویژگی های افراد موفق است و در توصیف

این جمله همین بس که معروف ترین و موفق ترین انسان های دنیا، افرادی مسئولیت پذیر و با اراده

هستند.<sup>۴</sup> به تعهد و مسئولیت پذیر بودن، عادت کنید. تعهد، از خصوصیات است که کمبود آن بسیار

احساس می شود. سازمان ها و افراد زیادی هستند که نمی توانند نسبت به فعالیت ها، وظایف، کارها و

مسئولیت های خود متعهد بمانند. ولی برای رسیدن به موفقیت لازم است که متعهد و مسئولیت پذیر

باشید. باید دست از ملاحظه کاری بردارید و به آب بزیند.

✚ قربانی افکار منفی نشوید! هرگز نباید اجازه دهید که اندیشه های منفی به حال خود رها شوند و

سلامتی روانی و خوشبختی تان را به خطر بیندازد. هنگامی که به خود اجازه می دهیم که افکار منفی

در مورد خودتان مغز شما را اشغال کند، در اصل خودرامی کوبید. فراموش نکنید که با این کار اعتماد به

نفس در شما کاهش می یابد و در نتیجه مقاومت تان در برابر فشار های روحی و عصبی کم می شود. به

طور کلی تا زمانی که اسیر و زندانی افکار منفی خود باشیم، هرگز شادابی و نشاط واقعی نمی تواند به

درون مان نفوذ کند.

✚ با افراد مثبت نشست و برخاست کنید ، کسانی که می توانند سطح انرژی تان را بالا

ببرند.<sup>۴</sup>

✚ **مسئولیت زندگی تان را به عهده بگیرید.** باید تصمیم بگیرید که خودتان و نه اوضاع و احوال اطرافتان را تغییر دهید. با این روش می‌توانید موثرتر عمل کنید. زمانی که مسئولیت زندگیتان را می‌پذیرید آنگاه ناخدای کشتی زندگیتان هستید، تنها شما هستید که اهدافتان را انتخاب، برنامه ریزی و به برنامه‌هایتان عمل می‌کنید. خوبی و بدی موجود در زندگی، به طور مستقیم به عملکرد فردی شما بستگی دارد. زمانی که مسئولیت این موارد را پذیرفتید، آنگاه می‌توانید انتظار ایجاد تغییرات بزرگی را در زندگی خود داشته باشید.

✚ **کاری را که قبلاً از انجام آن دست کشیده‌اید و نیمه رها کرده‌اید را انتخاب کنید** که امروز انجامش دهید. ۳۰ ثانیه بیشتر طول نمی‌کشد که برای انجام کاری، تصمیم بگیرید. قول تان را پیش خودتان نگه دارید و مطمئن باشید که حتماً انجامش خواهید داد<sup>۴</sup>

✚ **مداومت و پشتکار داشته باشید.** بزرگ‌ترین فاصله در این جهان خاکی، فاصله بین دانش و عمل است. از زمانی که برای تغییر، گام عملی برمی‌دارید وارد فرآیند تغییر شده‌اید. خود را متعهد کنید، هر روز قدمی هر چند کوچک برای رسیدن به تغییرات مورد نظر خود بردارید. گام‌های کوچک، بهتر از ایستادن و درجا زدن است!

✚ **تا رسیدن به موفقیت ثابت قدم باشید.** برای اینکه بتوانید هر رویایی را به واقعیت تبدیل کنید باید حتی با وجود شکست، اتفاقات غیرمنتظره و خبرهای بد، در راه‌تان ثابت قدم باشید و از اهدافتان دست نکشید. این خصوصیت تمام افراد موفق است.

از قدرت هایی که دارید استفاده کنید. هر کدام از ما با قدرت های مشخصی به دنیا

آمده ایم که فقط خاص خودمان است. رمز موفقیت، کشف کردن این قدرت های ذاتی و به کار گرفتن آن ها در زندگی روزمره است. باید بلد باشیم چطور از قدرت های مان استفاده کنیم و سختی های پیش روی مان را به چالش بکشیم.<sup>۴</sup>

روى فرصت‌ها تمرکز کنید. فرد موفق هر وضعیتی، حتى مشکلات و کمبودها را به چشم

موقعیت می بینند. مردم عادى در مواجهه با مشکلات فقط سختی‌ها را می بینند، ولى افراد موفق می دانند که حل مشکلات یعنی محصولات، خدمات، مشتریان و احتمالاً موفقیت‌های مالی جدید. یادتان باشد موفقیت با غلبه بر مشکل و چالش به دست می آید. بنابراین نمی توان بدون مواجهه با مشکلات و سختی‌ها موفق شد.

منتظر نمانید تا دیگران در را برای تان باز کنند! مردمی بوده اند که در شدیدترین

شرایط توانسته اند بهترین مسیر را پیدا کنند و با خلاقیتی که داشته اند درهای جدیدی را به روی آزادی، تحصیلات و موفقیت شغلی شان باز کرده اند. تمام هوش و حواس تان را به کار گیرید و آن قدرت نهفته، را پیدا و از آن برای تشدید و برانگیختن اشتیاق تان استفاده کنید. بدون شک می توانید آن عظمت و کمال را درون خودتان پیدا کنید.<sup>۴</sup>

شجاع باشید. افراد موفق به خود اعتماد و اطمینان دارند، آرام و راحت هستند و حتى شاید گاهی

مغرور به نظر برسند. نباید فکر کنید ذاتاً "متفاوت" هستند، بلکه باید بدانید خصلت‌های آنان، نتیجه

فعالیت‌ها و کارهایی است که انجام داده‌اند. هرچه بیشتر کارهایی انجام دهید که انجام دادن آن برای تان کمی ترسناک است، دیگران بیشتر شما را شجاع می‌دانند و جذب تان می‌شوند.

🚩 سعی کنید برای هر روزتان هدف مشخصی بگذارید و تمام تلاش تان را برای برآورده کردن انتظارات تان بکنید تا یک قدم به موفقیت، نزدیک تر شوید.<sup>۴</sup>

🚩 همیشه نتیجه را در ذهن داشته باشید. هر کاری که انجام می‌دهیم، قطعاً دلیلی دارد و برای رسیدن به نتیجه‌ای مشخص است که همه این کارها را انجام می‌دهیم. در محل کار هم باید همین‌طور باشد. هر کار ناخوشایندی را هم که مجبور به انجامش هستید، با در نظر گرفتن نتیجه و هدف تان، به دقت انجام دهید.

🚩 مهارت‌های جدیدی بیاموزید. اگر می‌خواهید تغییر کنید تنها با آموخته‌ها، اطلاعات و توانایی‌های قبلی نمی‌توانید به اهداف تان برسید. برای این منظور استفاده از کتاب‌های آموزشی و مشورت گرفتن از متخصصان، به شما در این زمینه کمک می‌کند.<sup>۲</sup>

🚩 اراده تان را تقویت نمایید. اراده، هر راهی را به موفقیت می‌رساند. بسیاری از افراد با دیدن کوچک‌ترین سختی در مسیرشان دلسرد می‌شوند و تمام هدف‌ها و آرزوهای شان را فراموش می‌کنند، اما این در حالی است که در مسیر تمام انسان‌های موفق دنیا، همواره موانعی وجود داشته است. فکر می‌کنید چطور به این دست یافته‌های طلایی شان رسیده‌اند؟ بارها، در رادر صورت شان به هم کوبیده‌اند و ناامید شان کرده‌اند. بارها اشتباه‌های فاحش انجام داده‌اند و رویاهای شان نابود شده است.<sup>۴</sup>

از تغییر استقبال کنید. غیرممکن است بخواهید به موفقیت برسید و در عین حال بخواهید چیزی هم تغییر نکند. افراد موفق به جهان در حال تغییر، نگاه می‌کنند و از این تغییر به نفع خود استفاده می‌کنند. آنها می‌دانند باید با تغییرات، هماهنگ شوند. استقبال از تغییر، از ویژگی‌های خوب افراد موفق است.

نسبت به زندگی بی تفاوت نباشید. در زندگی خود به دنبال جستجو و هیجان باشید. حتما نباید شما وقت آزاد زیادی داشته باشید تا از زندگی لذت ببرید. زندگی شاد و موفق، یعنی جستجو به دنبال دلیل و پاسخ. اینگونه متوجه می‌شوید که در زندگی خود هدف دارید، البته در مسیر مثبت [4].

نظم و ترتیب داشته باشید. برای دست یابی به موفقیت و حفظ آن، باید تعیین کنید کدام عادات برای شما سازنده هستند و بعد خودتان و گروه‌تان به صورت منظم، آن عادات را انجام دهید. هیچ کدام از این خصوصیات، فرا انسانی نیستند. تک تک آن‌ها دست‌یافتنی هستند. سعی نکنید فقط از یک یا دو تکنیک استفاده کنید. هنگام تفکر و عمل، تمام آن‌ها را در نظر بگیرید تا خیلی زود به بخشی از شما تبدیل شوند. تمام آن‌ها را به کار ببرید.

بازار مقایسه را تعطیل کنید! هر زمان متوجه شدید که خودتان را بایکی از همکاران تان، همسایه، دوست تان یا یک فرد مشهور مقایسه می‌کنید، دست نگه دارید. باید درک کنید که شما متفاوت هستید و توانایی‌هایی متفاوت دارید، توانایی‌هایی که این افراد ندارند. وقت بگذارید و لحظه‌ای به همه توانایی‌های فوق‌العاده‌ای که دارید فکر کنید و برای آنها شکرگزار باشید.<sup>۴</sup>

عوامل حواس پرتی را از بین ببرید. اگر متوجه شدید که وقت زیادی را به خیره شدن به

صفحه های مختلف از دست می دهید ، مدام شبکه های اجتماعی را بررسی می کنید یا بدون ذهنیت

کارهایی را روی تلفن خود انجام می دهید ، سعی در کنترل این عادات و تغییر آن ها دارید . حواس پرتی

شما هرچه باشد ، مدیریت آن را شروع کنید تا بتوانید متمر ثمر باشید و اتلاف وقت را متوقف کنید.<sup>۲</sup>

در زمان حال تمرکز کنید. افراد موفق با توجه به شرایط ، فوراً اقدام می کنند تا بتوانند آینده

مطلوب خود را ترسیم کنند. آن ها می دانند به تعویق انداختن کارها، نقطه ضعفی بزرگ است. هر کس

کار امروز را به فردا بیندازد، هیچ وقت به اعتماد به نفس و انگیزه ناشی از اقدام فوری و در لحظه، دست

نمی یابد.

رویکرد درست را تعیین و انتخاب کنید. افراد موفق می توانند تشخیص دهند چه کاری به

نتیجه می رسد و چه کاری فایده ای ندارد، اما افراد ناموفق فقط روی سخت کار کردن، تمرکز می کنند .

افراد موفق به کار سخت فکر نمی کنند(هرچند خود نیز سخت کوش هستند)، به این فکر می کنند چگونه

هوشمندانه کار کنند و دنبال رویکردی درست و مناسبی می گردند که آن ها را به موفقیت برساند.

از موانع عبور کنید! اگر با مانعی برخورد کردید که سد راه تان بود تمرکز کنید و به این فکر

کنید که چگونه می توانید آن را دور بزنید. همانطور نایستید و نگاهی کنید، یک اقدامی کنید که مفید

باشد. راه های رسیدن به موفقیت زیاد است.<sup>۴</sup>

✚ اول مسئولیت به عهده بگیرید و بعد آن را بسنجید. بیشتر مردم فکر می کنند باید اول

تمام جوانب را بسنجند و بعد مسئولیتی را بپذیرند. این افراد معمولاً به این نتیجه می رسند که برای مسئولیت جدید وقت ندارند. البته ممکن است این رویکرد خطرناک به نظر برسد، ولی خلاقیت و توانایی حل مسئله، تنها بعد از این که فرد مسئولیتی را پذیرفت به وجود می آید.

✚ مشکل تان را بزرگ تر از چیزی که است، نکنید! نباید بگذارید یک ابر سیاه همه

آسمان تان را بپوشاند. خورشید همیشه در حال تابیدن روی قسمتی از زندگی تان است. گاهی اوقات باید احساس تان را فراموش کرده و به این فکر کنید که لایق چه چیزهایی هستید.<sup>۴</sup>

✚ چالش ها را دوست داشته باشید. بسیاری، از چالش ها متنفرند و به همین خاطر می کوشند از

آن دوری کنند، ولی افراد موفق از آن استقبال می کنند. چالش ها، تجربیاتی هستند که توانایی های افراد را تقویت می کند. برای رسیدن به اهداف تان، باید به جایی برسید که هر چالشی برای تان حکم یک موتور محرکه را داشته باشد.

✚ هر روز با خودتان عهد کنید که فردا بهتر از دیروز باشید. هر چند وقت یک بار

درکلاس ها و سیمناهای خودباوری شرکت کنید، یا خودتان را در شرایطی قرار دهید که رو به بهبود دائمی باشید.<sup>۴</sup>

برای رسیدن به اهداف تان ، راه های متعددی را در نظر بگیرید. به جای انتخاب

راه های آسان ، کوتاه و همیشگی، تلاش بیشتری به کار بگیرید و چند روش را مد نظر قرار دهید تا حق

انتخاب بیشتری داشته باشید.<sup>۲</sup>

واقعیت خود را بسازید. افراد موفق، مثل جادوگران هستند. آن ها با واقعیت های زندگی مابقی

مردم کاری ندارند. در عوض، می خواهند خود، واقعیت های زندگی شان را بسازند که با واقعیت های

معمول زندگی دیگران تفاوت دارند. آنان به آنچه بقیه، آن را ممکن یا غیرممکن می دانند علاقه ای

ندارند، تنها به تحقق رویایی که خود، آن را واقعی می دانند اهمیت می دهند.

برای نکات مثبت ، خودتان را تشویق کنید و نقاط ضعف را سریع بررسی

کنید و برنامه ای برای درست کردن شان بریزید. این کار به شما کمک می کند

کاملاً روی هدف تان متمرکز باشید و راه تان را گم نکنید!<sup>۴</sup>

شجاعت خود را نشان دهید و از کار سخت و شکست نترسید . تنها افرادی که

در مورد شما قضاوت می کنند افرادی هستند که خود شکست نخورده اند، معمولاً به این دلیل که

انتخاب های بسیار باورنکردنی انجام داده اند. بنابراین با ترس خود روبه رو شوید ، ترس از شکست را

متوقف کنید و کار را انجام دهید .انجام کار ،این است که چگونه شما جسارت جمع می کنید و شروع به

پیشرفت می کنید تا بهترین خودتان شوید.<sup>۲</sup>

هر روز کاری را که شروع می کنید، خودتان را یک قهرمان واقعی ببینید!

خودتان را مجسم کنید که دارید مثبت، با اعتماد به نفس و با اراده صحبت می کنید، با وقار و خوش برخوردید، راه رفتن و نشستن تان مجذب کننده است. تمام اسامی و جزئیات را در ذهن تان دارید و دیگران، به خاطر تلاش های بی وقفه تان تحسین تان می کنند.<sup>۴</sup>

اهداف و رویاهای بزرگ داشته باشید. گاهی بزرگ ترین حسرت زندگی، این است که

اهداف خود را واقع بینانه انتخاب کردیم، در حالی که می شد رویایی بزرگ و به ظاهر دست نیافتنی در سر ببریم. "بلندپروازی" دنیا را تغییر می دهد. پس رویای بزرگ داشته باشید، قدم های بلند بردارید و بعد ببینید چطور می توان از این هم بلندپروازتر بود.

از معاشرت با افراد بدبین، خودداری کنید. کوشش کنید از معاشرت با افراد بدبین

خودداری و با کسانی معاشرت نمایید که با شما هم عقیده باشند. به این ترتیب روحیه تان تقویت می شود. افراد کم تحمل و یا کسانی که نگرش منفی و بدبینانه به زندگی دارند، خطر گرفتاری به بیماری روحی، همچون افسردگی را بیشتر از افراد بردبار و واقع بین دارند.<sup>۶</sup>

انگیزه‌ی بالا داشته باشید. انگیزه، یعنی هر آنچه برای کار به شما انرژی می دهد. برای دست

یابی به موفقیت، لازم است انگیزه داشته باشید تا برای رسیدن به هدف تان کار کنید. اشتیاق تان به انجام یک کار، نباید فقط برای چند ساعت یا چند روز یا چند هفته طول بکشد، بلکه باید آن قدر قوی باشد که باعث شود هر روز با انرژی به مسیرتان ادامه دهید. افراد موفق، همیشه دلایلی می یابند تا به آن ها برای رسیدن به موفقیت های جدید انگیزه دهد.

استرس را در خودتان از بین ببرید. استرس (فشار روحی)، یکی از مواردی است که همیشه باعث کاهش شادابی و نشاط می‌شود. می‌توان استرس را با انجام تمرین‌های ورزشی ساده مانند پیاده روی، حرکات نرمشی یا سعی بر کنترل نحوه تنفسی و دیگر موارد کاهش داد.<sup>۲</sup>

به نتایج علاقمند باشید. برای افراد موفق، "تلاش" یا "کار" یا "زمانی" که روی یک فعالیت صرف می‌کنند اهمیت ندارد، بلکه مهم، نتیجه است. باید با این واقعیت روبه‌رو شوید، چه خوش‌تان بیاید چه خوش‌تان نیاید، این نتایج هستند که اهمیت دارند. برای رسیدن به موفقیت، باید به خود سخت بگیرید و تا زمانی که به نتیجه نرسیدید، دست از تلاش نکشید.

خود را از افکار کسالت بار رها سازید. بهترین راه رهایی از افکار کسالت بار، آن است که زیبایی‌های اطراف را ببینید و آن‌ها را ستایش کنید، یا آن که لطیفه و سخن طنز بگویید. هرچه صفت شوخ طبعی و شیرین سخنی در شما عمیق‌تر شود، از ناراحتی‌های روان‌تنی فاصله بیشتری می‌گیرید.<sup>۲</sup>

هرگز نباید تمام نیرو و امید خود را در یک نقطه جمع کنید تا با بروز پیشامد ناگوار مانند اختلال در یکی از جوانب زندگی، امیدواری و اعتماد به نفس شما به تمامی از بین برود.<sup>۲</sup>

تا رسیدن به مقصد ادامه بدهید. تا وقتی کاری به موفقیت نرسیده، تمام نشده است. تا زمانی که به طور رسمی با مشتری یا سرمایه‌گذار قرارداد نبستید یعنی کار هنوز تمام نشده است. احتمالاً اگر ۵۰ بار با مشتری تماس بگیرید ولی معامله‌ای نکنید، دیگر با او تماس نمی‌گیرید. اینجاست که مردم، منطقی می‌شوند و کار را ناتمام رها می‌کنند. برای دست‌یابی به موفقیت باید عهد ببندید که کاملاً غیرمنطقی باشید و کار را تا رسیدن به نتیجه ادامه دهید.

همیشه برای موفقیت و بهتر بودن در زندگی، الگوهای خوب و موفق را از

دیدگاه های گوناگون انتخاب نمایید. توجه داشته باشید همیشه بهترین ها از آن کسانی

خواهند بود که از شیوه های رفتاری و فکری خود به نحوی شایسته استفاده نمایند.<sup>۶</sup>

مسئولیت زندگی تان را به عهده بگیرید. باید تصمیم بگیرید که خودتان و نه اوضاع و

احوال اطراف تان را تغییر دهید. با این روش، می توانید موثرتر عمل کنید. زمانی که مسئولیت زندگی تان

را می پذیرید آنگاه ناخدای کشتی زندگی تان می باشید. تنها شما هستید که اهداف تان را انتخاب،

برنامه ریزی و به برنامه های تان عمل می کنید. خوبی و بدی موجود در زندگی، به طور مستقیم به

عملکرد فردی شما بستگی دارد. زمانی که مسئولیت این موارد را پذیرفتید، آنگاه می توانید انتظار ایجاد

تغییرات بزرگی را در زندگی خود داشته باشید.<sup>۲</sup>

گذشته را در گذشته ها رها کنید و تنها از آن پند بگیرید!<sup>۶</sup>

عادت های منفی خود را اصلاح کنید. عادت های منفی مانند خجالتی بودن، عصبانیت،

پر خوری و... که سلامت جسمانی و روانی شما را به خطر می اندازد، تغییر دهید و در نهایت رفتار مناسبی

را به جای عادت های مخرب انتخاب کنید. برای مثال فردی که پر خاشگر است. می تواند رفتارهای

مناسبی مانند شنیدن سخنان دیگران، ابراز وجود، تنش زدایی و ... را جایگزین عصبانیت کند.<sup>۲</sup>

از دم به دم حرف زدن درباره مشکلات با دیگران دست بردارید، بلکه به آن

بیندیشید و خودتان راه حل را بجویید.<sup>۶</sup>

منظم باشید. هنگام کار کردن روی یک پروژه، قدم به قدم همه ی مراحل را به دقت طی کنید .  
برای کار خود، طرح و برنامه داشته باشید. اگر قسمتی از کار را نا دیده بگیرید، مطمئنا کارتتان به نتیجه نخواهد رسید.

هرگز به شتاب و تردید، اجازه ندهید بر اوقات گرانبهای عمرتان چیره شوند.<sup>۶</sup>  
اولویت های تان را در زندگی مشخص کنید. از خود بپرسید ارزشمندترین چیزهایی که در زندگی تان وجود دارد چیست؟ برای خود مشخص کنید به چه اهدافی می خواهید برسید و چرا این اهداف را انتخاب کرده اید. ویکتور فرانکل می گوید: "کسی که چرایی در زندگی دارد با هر چگونگی خواهد ساخت." زمانی که بدانید چرا چنین اهدافی را انتخاب کرده اید دلیل تراشی ها و بهانه جویی هایی که شما را از رسیدن به اهداف تان باز می دارد، دیگر برای شما معنایی ندارد.<sup>۲</sup>

استعدادهای خود را شناسایی و کشف کنید . با صرف مقداری وقت برای شناسایی نقاط قوت و استعداد طبیعی خود ، می توانید احساس بهتری نسبت به خود داشته باشید .همچنین می توانید راه هایی برای شروع ارتباط با افراد دیگری که همان علاقه ها را دارند پیدا کنید .به عنوان مثال اگر تشخیص داده اید که از نظر موسیقی استعداد بالایی دارید ، می توانید به فکر روش هایی باشید که بتوانید در یک محیط موسیقی گرا با افراد دیگر ملاقات کنید.<sup>۶</sup>

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.

به خود و خدای خود ایمان داشته باشید. اگر به خود و خدای خود ایمان داشته باشید،  
به راحتی از عهده مشکلات زندگی برخواهید آمد و ثابت قدم و مطمئن و با روحیه ای شاد و نشاط آور،  
در راه رسیدن به اهداف خود گام خواهید برداشت.<sup>۲</sup>

با شور و شوق کار کنید.

بهبتر است امکانات و توانایی های خود را در نظر بگیرید و این نکته مهم، برای  
موفق بودن است. همیشه به کاری که انجام می دهید، علاقه باطنی داشته باشید. قدمی به سوی  
موفقیت طی کرده اید، این را هم هرگز فراموش نکنید که فقط شما می باشید که درک خود را از  
موفقیت مشخص می کنید، نه هیچ کس دیگر.

از به کار بردن کلمه هایی مانند "نمی توانم" و "نباید" خودداری ورزید. به  
جای اینها از کلمه های "می توانم" و "می خواهم" استفاده کنید.<sup>۶</sup>

قدرتان باشید. اگر می خواهید بدانید چگونه موفق شوید، یاد بگیرید که با دیگران ارتباط برقرار  
کنید. افراد موفق با قدردانی از اطرافیان خود، عزت نفس و ارزش خود را افزایش می دهند. آن ها می  
توانند از شما تشکر کنند و برای هر چیز خوبی که دریافت کرده اند قدردانی کنند. انجام این کار به  
اعتماد به نفس آنان کمک می کند و مغز شان را فعال می کند تا از محیط خود لذت ببرند و بهترین  
استفاده را ببرند. قدردانی در زمان های سخت، می تواند سخت باشد. هر روز عصر، سه یا چند اتفاق  
خوب را که در طول روز اتفاق افتاده را یادداشت کنید. این به مغز شما کمک می کند تا به سمت

خوبی‌ها و دوری از تمام بدبختی‌های روز، گرایش پیدا کند.<sup>۱</sup>

✚ روی راه‌هایی تمرکز کنید که بتوانید مهارت‌های خود را توسعه داده و

سربازی را ادامه دهید یکی از عادات اصلی افراد موفق، این است که همیشه به مشکلات یا نارسایی‌ها به عنوان فرصت یادگیری نگاه می‌کنند.

✚ خوش بین باشید. به زندگی با دید مثبت نگاه کنید تا خود را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی

بسیار زیادی که نصیب‌تان خواهد شد متعجب سازید.<sup>۲</sup>

✚ اجازه ندهید ترس مانع پیشرفت شما شود.

✚ 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.<sup>۳</sup>

✚ در زندگی هدف روشنی داشته باشید. پیروزمندان زندگی کنید.

✚ به افکار بزرگ بیاندیشید. این افکار، نیروهای نادیدنی هستند که آماده‌اند تا رویاهای شما را حمایت کنند.<sup>۴</sup>

✚ اولویت بندی کنید. افراد موفق روی عالی بودن در کاری که انجام می‌دهند تمرکز می‌کنند.

چندوظیفه‌ای، بدی‌های خود را دارد و می‌تواند عملکرد کاری شما را کاهش دهد. افراد موفق با علم

به اینکه انجام چند کار اغلب مانع بهره‌وری می‌شود، آنچه را که آن‌ها را به سمت موفقیت هدایت نمی‌کند اولویت بندی و حذف می‌کنند.<sup>۸</sup>

شما اجازه دارید شکست بخورید! شکست و یا اشتباه کردن، بخشی از مسیر زندگی ما است. از قدیم گفته‌اند "دیکته نانوشته بی‌غلط است"، اما باور داشته باشید که ما از شکست‌ها و اشتباه‌های خود درس می‌گیریم، درس‌هایی که بیشترین استفاده را در ادامه مسیر انتخابی خود از آن‌ها خواهیم کرد.<sup>۵</sup>

اجازه ندهید دلسردی شما را متوقف کند. این یک جنبه ناخوشایند از طبیعت انسان است که همه ما به نوعی به خود شک داریم. این ممکن است تشدید شود، اگر دیگران نیز با ما تردید داشته باشند. هنگامی که عدم اطمینان شما را احاطه کرده است، تسلیم شدن ممکن است انتخاب مناسبی به نظر برسد. به شک و تردید خود توجه نکنید اگر احساس ناراحتی می‌کنید، آن را نادیده بگیرید. این است که چگونه شک به خود، شما را درگیر نگه می‌دارد و چگونه بر آن غلبه کنید.<sup>۸</sup>

احساس مثبت را در خدمت بگیرید.

در کار ابتکار به خرج دهید. میزان رضایت شما از شغل، تا حدی به ابتکاری که به خرج می‌دهید، بستگی دارد. پژوهشگران معتقدند هنگامی که خلاقیت به خرج می‌دهیم، به دیگران کمک می‌کنیم و راه‌های بهبود در امور را پیشنهاد می‌کنیم یا کارهای اضافی انجام می‌دهیم، از کارمان بیشتر احساس رضایت می‌کنیم.<sup>۲</sup>

➤ به جای افکار منفی، اندیشه‌ها و خاطرات مثبت و خوشایند و شادی بخش

را انتخاب کنید و به طور مرتب و منظم به آن‌ها فکر و بازگو نمایید. به این ترتیب، پیوسته خاطرات

واندیشه‌های مثبت در روان تان جاری می‌شود که این کار تاثیر مطلوب و مثبت، بر رفتار تان دارد.<sup>۶</sup>

➤ همیشه یک نگرش ذهنی مثبت داشته باشید. به پتانسیل خود برای رسیدن به موفقیت

ایمان داشته باشید. این تنها راه ایجاد ذهنیت مثبت است. ایده‌های منفی را باید با ایده‌های مثبت

جایگزین کرد. شما باید چالش‌ها را به‌عنوان وظایفی که باید انجام شوند، در نظر بگیرید تا موانعی برای

پیشرفت تان. شکست‌ها آن قدر شما را آزار نمی‌دهند، شک و تردیدهای مردم شما را آزار نمی‌دهند، و

حتی سخت‌ترین موانع هم بی‌اهمیت به نظر می‌رسند. اگر خوش‌بین باشید و این طور فکر کنید. اگر

ذهنیت اشتباهی از شک دارید، متوقف کردن آن بسیار ساده تر خواهد بود.<sup>۸</sup>

➤ هر روز ۳۰ ثانیه برای غالب آمدن بر ترس‌ها و شجاعانه روبه‌رو شدن با

همه‌ی موقعیت‌های زندگی تان دعا کنید. رفتار و هدفی مثبت در ذهن داشته باشید.

برای کارهای آن روزتان، طبق اولویت‌ها برنامه‌ریزی کنید. بعد از ۳۰ ثانیه برای تغییر آماده خواهید

بود.

➤ قرار نیست یک شبه زندگی شما متحول شود. برخورد با درگیری‌های گذشته و شرایط

مخرب، بدرفتاری‌ها و روابط ناسالم نیاز به زمان دارد و قطعاً آسان نخواهد بود. بازسازی را با یک شیب

ملايم آغاز كنيد و به ياد داشته باشيد كه زندگي كردن، يك سفر است كه در همه حال بايد از آن لذت برد!<sup>۵</sup>

➤ اهدافي براي خود تعيين كنيد تا به ديدهاها و افق هاي تازه اي در زندگي

خود دست پيدا كنيد و به شيوه اي كارآمد و موثر به سمت پيشرفت، حركت نماييد.<sup>۶</sup>

➤ به توانايي خود براي موفقيت ايمان داشته باشيد. اگر مي خواهيد بفهميد چگونه موفق

شويد، بايد بتوانيد خود را در حال رسيدن به موفقيت تجسم كنيد. احتمالاً با كساني روبه رو خواهيد شد كه توانايي هاي شما براي رسيدن به موفقيت را زير سوال مي برند. شما نبايد يكي از اين افراد شويد، زيرا اگر از باور و روياپردازي دست برداريد، روياهاي شما ناپديد خواهند شد. به روياپردازي ادامه دهيد!<sup>۸</sup>

➤ افكار و باورهاي تان را تغيير دهيد. ما بر اساس افكار و باورهاي مان رفتار مي كنيم. فردي

كه باور دارد باهوش نيست و از عهده كاري برنمي آيد، همان گونه رفتار مي كند. اگر مي خواهيد زندگي خود را متحول كنيد، باورها و افكار غير منطقي خود را به چالش بکشيد. سود و زيان اين افكار را براي خود مشخص كنيد. به نظر شما عاقلانه است كه به باورهايي بچسبید كه مانع شما در رسيدن به اهداف تان مي شود؟ انتخاب با شماست.<sup>۲</sup>

➤ كارهاي احمقانه انجام ندهيد. حتماً براي شما هم اتفاق افتاده است كه كاري بدون فكر و

برنامه ريزي انجام داده ايد و بعدها پشيمان شده ايد. [3]

✚ هرگز اجازه ندهید روحیه ناامیدی و احساس ناکامی به شما غلبه کند.

دریچه افکار خود را به روی فرصت‌ها بگشاید.

✚ مداومت و پشتکار داشته باشید. خود را متعهد کنید، هر روز قدمی هر چند کوچک برای

رسیدن به تغییرات مورد نظر خود بردارید. گام‌های کوچک، بهتر از ایستادن و درجا زدن است!<sup>۲</sup>

✚ وقتی دیگران موفق می‌شوند خوشحال باشید. به حسادت تسلیم نشوید. در عوض،

وقتی دیگران خوب عمل می‌کنند و از آن‌ها استفاده می‌کنند، به شما الهام می‌دهند که در زندگی خود موفق باشید، احساس خوشحالی کنید.

✚ عقاید و افکار بی‌اساس و پوچ را دور بریزید.<sup>۶</sup>

✚ روابط مثبت تان را پرورش دهید. بهترین رهبران و برخی از مهم‌ترین افراد تاریخ همیشه

با اطرافیان خود مهربان بودند. منطقی است. به دیگران کمک کنید، و آن‌ها ممکن است به شما کمک کنند، با دیگران مهربان باشند و با شما مهربان باشند.<sup>۸</sup>

✚ 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 به 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 حرف‌های مسموم آنان را رد کنید تا به قلب و فکرتان آسیب نرسانند.<sup>۳</sup>

➡ به خودتان بیش از اندازه سخت نگیرید.<sup>۵</sup>

➡ از همین امروز فعالیت خود را برنامه ریزی کنید.<sup>۶</sup> همه چیز را برنامه ریزی کنید برنامه ریزی، یعنی رعایت زمان مشخص و عدم انحراف از آنچه باید انجام شود. افراد موفق می‌دانند که جایی برای به تاخیر انداختن کاری که اکنون باید انجام شود وجود ندارد. آن‌ها در مورد جلسه، واقع بین هستند و به برنامه‌های خود پای بند هستند. افراد موفق می‌دانند که به تعویق انداختن کارها، یکی از بزرگترین اختلالات یک روز پربار است. به جای به تعویق انداختن کارها، سعی کنید فهرستی از تمام کارهایی که می‌خواهید در یک روز انجام دهید تهیه کنید. چک کردن همه چیز، به شما احساس موفقیت می‌دهد همچنین به شما کمک می‌کند تا زمانی را که برای هر چیز دیگری نیاز دارید، تجسم کنید.<sup>۸</sup>

➡ به اندازه کافی بخوابید. افراد موفق می‌دانند که باید استراحت کافی داشته باشند تا بهترین نتیجه را از عملکرد خود ببرند. بدن نیاز به شارژ و فعال سازی دوباره دارد تا برای کار روز بعد ادامه یابد. آن‌ها خود را از استراحت مورد نیاز منصرف نمی‌کنند، که آنان را دوباره انرژی می‌دهد. مهم است که بدانید چه چیزی می‌تواند مانع یک خواب خوب شبانه شود. استفاده از وسایل الکترونیکی هنگام دراز

کشیدن در رختخواب، خوردن غذاهای حاوی قند قبل از خواب، یا حفظ سطح استرس بالا در طول روز همگی می توانند مانع از خواب راحت شوند. قبل از استقرار در شب از اینها مراقبت کنید.<sup>۸</sup>

هرگز اجازه ندهید روحیه ناامیدی و احساس ناکامی به شما غلبه کند.  
(ص ۲۷۲)<sup>۱۰</sup>

اهداف معنادار داشته باشید. کسانی که برای تحقق چیزی ارزشمند تلاش می کنند، بسیار راضی تر از کسانی هستند که رویاها یا آرزویی ندارند. این اهداف می تواند به سادگی یادگرفتن مهارتی جدید یا بارآوردن بچه ها به شیوه ای اخلاقی باشد. انسان همواره برای رشد به نوعی معنا نیاز دارد. به گفته دانشمندان، رضایت و خوشبختی در محل به رسیدن لذت و معنا قرار دارد. هدف چه در محل کار و چه در خانه آن است که فعالیت هایی انجام دهیم که از نظر شخصی هم لذت بخش و هم مهم باشند.<sup>۲</sup>

از شکست نترسید. پس از یک شکست، به راحتی می توان احساس کرد که باید دست از کار بکشید، اما شاید عاقلانه باشد که در آن شکست آموزش پیدا کنید. توجه کنید واز اشتباه های خود درس بگیرید.<sup>۸</sup>

هرگز اجازه ندهید افکار منفی و ناامید کننده، همچون موریانه هایی، ریشه های نشاط و شادکامی زندگی تان را از بین ببرد و بر شما مسلط شوند.<sup>۶</sup>

احساسات خود را مهار کنید. یادتان باشد ضعیف، کسی است که اجازه می دهد احساساتش

،فرمان اختیار رفتار او را در دست بگیرد. قوی کسی است که اختیار احساساتش را در دست رفتارش قرار می دهد.<sup>۹</sup>

از تحقیر 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 شغل تان شوید.<sup>۵</sup>

هرگز اجازه ندهید کسی مزاحم شما شود و تمام روز شما را با تلخی و

شکست همراه کند.<sup>۹</sup>

جرات ارائه ایده های جدید را داشته باشید. متأسفانه، افرادی که جسورانه ترین ایده ها را

دارند، گاهی نادیده گرفته می شوند. از سنین جوانی، بیشتر ما آموزش دیده ایم که مانند دیگران فکر و عمل کنیم. با این حال، باید متفاوت فکر کنید تا کارها را متفاوت انجام دهید همانطور که همه افراد بزرگ انجام دادند. اگر فکر بدی به ذهن تان می رسد، به جای دور انداختن آن، از آن قدردانی کنید، زیرا نو و غیرعادی است. مفهوم جدید عجیب و غریب شما، ممکن است روزی کلید موفقیت شما باشد.<sup>۸</sup>

شعله های اشتیاق درون را برافزایید. شادی، منبع قدرت شخص است. وقتی به عجایب

عالم هستی در درون و برون از خود توجه کنید شادی را در خود بیدار می کنید. وقتی می گذاریم شادی

در درون مان جاری شود بر آگاهی مان می افزاییم تا در فراسوی همه ظواهر به دنیای عشق، صمیمت، خلاقیت، درایت و فراست نظر کنیم. (ص ۷۸)<sup>۱۰</sup>

✚ یاد بگیرید که چگونه زندگی را متعادل کنید. تعادل به روش های متعددی به موفقیت

کمک می کند. آن را تعادل ظریفی از آرامش، کار، یا کار و لذت در نظر بگیرید.<sup>۸</sup>

✚ به دنبال خود واقعی باشید. آنگاه که خود را بیابید قادر خواهید بود، تا از آنچه که شما را شاداب

می کند، آگاه شوید و قدم در راه نشاط بگذارید.<sup>۶</sup>

✚ خود را باور کنید. به قدرت تصمیم گیری خود اعتماد کنید و بینید خواسته واقعی تان در زندگی

چیست، بعد دست به کار شوید. (ص ۲۷۲)<sup>۱۰</sup>

✚ یک روال ایجاد کنید. راز آینده شما ، در برنامه روزانه شما پنهان است. سعی کنید هر روز صبح

در ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید. از صبحانه لذت ببرید و روز خود را برنامه ریزی کنید. به جای

احساس استرس یا سرگیجه، با دانستن اینکه می توانید برخی چیزها را در زندگی خود کنترل کنید،

آرامش پیدا کنید. هنگامی که شما میل خود را دارید، مقابله با چالش ها و پیچیدگی های جدید در

سیستم آسان تر می شود.<sup>۸</sup>

✚ اگر می خواهید از زندگی خود لذت ببرید دست به فعالیت هایی بزنید که

جالب و هیجان انگیز باشند، به طرز واضح شاهد موفقیت خود باشید، شما را متمرکز کند، کاملاً

تحت کنترل شما باشد. مراقب شیوه برخورد تان با دیگران باشید، زیرا شیوه برخورد در افزایش شور و

اشتیاق، بسیار مهم است. انسان با شیوه برخورد بد یا منفی، ممکن نیست بتواند فردی خوب و موفق باشد. علاوه بر این، نمی تواند شخصی شاداب و با نشاط باشد.<sup>۹</sup>

از زیاده روی، دوری کنید. همه چیز را در حد تعادل داشته باشید و همه خواسته های تان را متعادل کنید تا با زیاده خواهی و انتظارات غیر معمول، خود را آزار ندهید.<sup>۲</sup>

اسبیر رفتاری های عاطفی نشوید. برای این که دائماً پر انرژی و دارای شور و اشتیاق فراوان باشید ضروری است که مشکلات عاطفی خود را برطرف کنید. تاچنین نکنید هرگز از انرژی و شور و اشتیاق برخوردار نخواهید شد.<sup>۹</sup>

پشتکار داشته باشید. مداومت و پشتکار برای دستیابی به هدف است. اجازه ندهید گرفتار توجیه و بهانه شوید که چرا نمی توانید موفق شوید. عذر و بهانه دشمن رسیدن به موفقیت است. این جمله را بنویسید و آن را جایی در دیدرس قرار دهید: چیزی در دنیا جای پشتکار را نمی گیرد. نه استعداد، نه نبوغ و تحصیلات. تنها مداومت و پشتکار است که زمینه ساز موفقیت می شود. (ص ۷۸)<sup>۱۰</sup>

خودگویی منفی را کاهش دهید. هرکسی در یک مقطع زمانی درگیر خودگویی منفی می شود. مطالعات نشان می دهد که خود گویی منفی، در واقع به استرس، افسردگی و مهارت های مقابله ای ضعیف کمک می کند. برخی از اشکال رایج خودگویی منفی عبارتند از:

- **فیلتر کردن**: این مشکل رفتاری شامل نادیده گرفتن یا "فیلتر کردن" تمام جنبه های مثبت زندگی یا یک موقعیت خاص و در عوض تمرکز بر جنبه های منفی است. یک مثال ممکن است

نادیده گرفتن همه چیزهایی باشد که در محل کار به انجام رسانده اید و در عوض روی مشکلی تمرکز کنید که نتوانستید با موفقیت آن را حل کنید .

- **شخصی سازی :** این مستلزم سرزنش خود برای هر اتفاقی است . همچنین می تواند شامل تفسیر هر گونه انتقاد موقعیتی به عنوان چیزی باشد که شما برای آن مقصر هستید یا باید مورد سرزنش قرار بگیرید . یک مثال از این ممکن است شامل شنیدن این موضوع باشد که دوستان شما نمی توانند به یک مهمانی برسند و فرض کنید که آن ها برنامه های خود را لغو کرده اند تا شما را نبینند .
- **فاجعه سازی:** این به معنای آماده شدن یا انتظار به طور خودکار برای بدترین سناریو ممکن است . یک مثال از این ممکن است این باشد که فرض کنید بقیه روز شما به دلیل یک شکست جزئی، در اوایل روز اشتباه پیش می رود . قطبی کردن : این شامل دیدن چیزها، افراد، و موقعیتها مثل همیشه خوب یا بد است. یک مثال ممکن است این باشد که فرض کنید چون یک روز تعطیل در محل کار داشته اید، به طور خودکار کارمند بدی هستید.<sup>۱۱</sup>

**منابع مورد استفاده:**

۱-- به استقبال روز جدید بروید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲- به استقبال رضایت از زندگی بروید!، وحید عرفانی (vahiderfani.ir)

۳- پیش به سوی زندگی بهتر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۴- هر روز بهتر از دیروز باشید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۵- وجود خود را از نو بسازید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۶- از پيله خود بيرون بياييم! وحيد عرفاني، (vahiderfani.ir)

-[7] <http://www.coca.ir>

- [8] **How To Be Successful In Life: 23 Life-Changing Tips**, Leon Ho, Lifehack, 2022 (<https://www.lifehack.org/>)

۹- شور و اشتياق، کليد موفقيت و نشاط در زندگي، وحيد عرفاني، (vahiderfani.ir)

۱۰- جاده سبز زندگي، وحيد عرفاني، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسيم

11-How to Live A Happy Life, (<https://www.wikihow.com/>)



**ترجمه و تدوين: وحيد عرفاني، نويسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نياز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir