

همچون کوه استوار باشید...!!! روش های موثر ایستادگی و مقاومت در برابر شرایط دشوار، در زندگی

➤ همیشه سعی کنید شادی و خنده، جزء اولویت های تان قرار بگیرند و هیچ وقت شادی تان را به تعویق نیندازید. هر روز صبح به خود بگویید: "امروز من شاد و سلامت هستم. با یک لبخند به استقبال صبح بروید و همیشه خوشحال و خندان باشید! اگر قرار است یک روزی تصمیم بگیرید شاد و خوشحال باشید، چرا از همین امروز نباشید. بنابراین با خنده به استقبال روز جدید بروید.^۳

➤ به خودتان ایمان داشته باشید. برای رسیدن به هدف خود، ممکن است مجبور باشید به طور مداوم خود را برای طفره رفتن از موانع تحت فشار قرار دهید. راهبردهای زیر را برای زنده ماندن از چالش هایی که زندگی بر سر شما می اندازد انتخاب کنید: از افراد مثبت اندیش اطراف تان مانند اعضای خانواده، دوستان، همکاران یا مربیان الهام بگیرید. کتاب های انگیزشی را بخوانید تا اعتماد به نفس خود را تقویت کنید و روی اهداف خود متمرکز بمانید. هرگز اجازه ندهید چالش ها شما را از اهداف تان منحرف کنند.^۶

➤ کلمات خوب و شادی بخش بر زبان آورید. حرف های شاد بزنید. به این ترتیب بدون این که متوجه شوید باور می کنید که می توانید شاد باشید. از دیگران با تبسم و بیان جمله ای دلنشین استقبال کنید.^۳

✚ 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) ^{۱۲}

✚ خالصانه آرزومند زندگی سرشار از آرامش و آشتی باشید. هرگز به شتاب و تردید، اجازه ندهید بر اوقات گرانبهای عمر شما، به ویژه در شرایط فعلی تان چیره شوند. ^۳

✚ 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 راه تان ثابت قدم باشید و از اهداف تان دست نکشید. این خصوصیت تمام افراد خودساخته و موفق است. ^۹

✚ همیشه باید آماده باشید تا با مشکلات و موانع رو به رو شده، آن ها را حل کنید. اجازه ندهید فکر مشکلات و شکست، ذهن تان را آزار دهد. بهتر است خود را در همه شرایط شاداب و خندان نگه دارید! ^۳

✚ ورزش کنید. ورزش به افزایش شادابی و نشاط کمک می کند. داشتن نوعی فعالیت بدنی منظم و مرتب، با توجه شرایط جسمانی تان، حتی ورزش ملایم و ساده، نقش بسیار تعیین کننده ای در حفظ سلامت، نشاط و شادابی تان دارد. ^۳

روزتان را با ذهنی مثبت آغاز کنید. برای آن که روزتان شروع خوبی داشته

باشید، در نظر گرفتن حالتان بسیار مهم است؛ به هر حال روزتان را با ذهنی مثبت آغاز

نمایید.^۲

از دریافت کمک خجالتی نباشید. گاهی اوقات ممکن است به سختی از عهده

یک موقعیت سخت به تنهایی برآیید. هرگز دچار استرس (فشار روحی) نشوید. از دیگرانی

که می توانند مشکل شما را درک کنند، کمک بگیرید. نظرات آن ها ممکن است به شما

کمک کند تا از زاویه دیگری به مشکل نگاه کنید. هر پشتیبانی مهم است. اگر کسی در

زمان های سخت از شما حمایت عاطفی کند، ممکن است قدرت ذهنی خود را برای برگشتن

دوباره به دست آورید. پس کمک خواستن، شما را ضعیف نمی کند.^۶

مراقب افکار تان باشید. همواره مراقبت افکاری باشید در مورد توانایی های تان

شک و تردید ایجاد می کند و یا افکاری که شما را بیشتر در مورد عدم توانایی و ضعف

استعدادتان می کشاند. اینگونه افکار، توازن تان را از بین برده و پیوند شما را قطع می کنند

و نمی گذارند با اراده خود، هماهنگی پیدا کنید. (ص ۷۶)^{۱۷}

به افکار منفی اعتنا نکنید. به آرامی از کار کردن به این نوع افکار اجتناب ورزید و

آن ها را با افکار شادی بخش و سازنده، جایگزین کنید.^۳

فشارهای روحی را از خود دور نمایید. سعی کنید فشارهای روحی را از خود

دور نمایید و بخندید. روزانه مقداری خوش بینی و خنده، در مبارزه با فشار روحی بسیار لازم

است. خندیدن، یکی از موثرترین راه های کاهش فشار روحی است.^۳

✚ اگر موفق نشدید، از نو شروع کنید. ممکن است برای حل هر مشکلی ،
تکرارهای متعدد لازم باشد. راه‌حل‌های آزمایشی اغلب شکاف‌ها و مسائلی را نشان می‌دهند
که از طریق بررسی و از دیدگاه‌های مختلف به آن پرداخته نشده‌اند. می‌توانید به عقب
برگردید و هر مرحله‌ای را که قبلاً ذکر شد، مجدداً راه‌اندازی کنید. راه حل ها می توانند
تکامل یافته و بهبود یابند.^۸

✚ ناامیدی را از خود دور کنید. راز غلبه بر ناامید، برداشتن یاس و جایگزین کردن
امیدواری و شادی به جای آن است. خنده و نشاط، می‌تواند یکی از سالم‌ترین پادزهرهای
ناامیدی و ناکامی باشد. بنابراین، از همین حالا امتحان کنید!^۳

✚ بپذیرید و رها کنید. بپذیرید که اکنون کجا هستید و آنچه دارید. این زندگی شماست،
در این زمان. در حالی که موقتی است، پذیرش آن به شما کمک می‌کند تا استرس،
اضطراب و ترس را رها کنید.^۵

✚ توفان خشم تان را مهار کنید! زود از کوره در نروید. نگذارید، چیزهای کوچک
، شما را خشمگین کند. کوشش کنید در برخوردها، آرام باشید. هنگامی که احساس کردید
خشم بر شما غلبه پیدا کرده، از سخن گفتن باز ایستید. خشمگین شدن، شما را آماده دعوا و
دشمنی می‌کند. جای خشم و نفرت را با شادی و آرامش پر کنید.^۳

✚ کلمات منفی را از خزانه لغات خود پاک کنید! عبارت " تجربه آموزنده ای
است " را جایگزین عبارت " وحشتناک است " کنید. عبارت " من کاملاً مسئول هستم " را

جایگزین "اشتباه از من نیست" بسازید و ... به این ترتیب آن ها نه تنها عزت نفس شما را افزایش می دهند، بلکه شیوه ای که دیگران با شما رفتار می کنند نیز تغییر می یابد.^۹

➤ مشاهده کنید و تصمیم بگیرید. وقتی با چالش خاصی رو به رو می شوید، یک قدم از احساسات خود فاصله بگیرید تا برنامه ریزی کنید. اگرچه مهم است که هنوز احساسات خود را احساس کنید، هنگام تصمیم گیری در مورد نحوه عمل کردن، می خواهید تا حد ممکن عینی باشید.^۵

➤ از تاریک خانه ذهن تان بیرون بیایید! آسان است که اجازه دهیم ترس از شکست ما را از دستیابی به اهداف و رویاهای مان باز دارد. وقتی به این ترس تسلیم می شویم، اعتماد به نفس ما را تحت تأثیر قرار می دهد. با این حال، برای از بین بردن ترس از شکست، باید اعتماد به نفس خود را تقویت کنیم.^۲

➤ از پیله شخصی خود بیرون بیایید و اجتماعی باشید! بیرون آمدن از پیله خود و اجتماعی بودن باعث افزایش خلاقیت، بردباری و از همه مهم تر رضایت از خود می شود. مجبور نیستید روزهای خوش زندگی تان را نابود کنید.^۳

➤ بردبار و شکیباً باشید. بردباری در همه شرایط زندگی، کلید شادمانی است. آرامش و خونسردی خود را همیشه حفظ کنید و اجازه ندهید که عصبانیت شما، به خصوص در انجام کارهای تان آشکار باشد. بهترین وسیله حفظ اعصاب و حفظ تعادل روح و خونسردی برای ما، این است که بخندیم!^۳ لازم است که برای سازگاری با موقعیت های پر مخاطره، راه نرمش و بردباری را انتخاب نمایید. 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.^{۱۰}

+ نیمه پر لیوان را ببینید! خوش بین باشید. سعی کنید به جای اینکه لیوان نیمه خالی

باشد، لیوان نیمه پر باشد^۹ به زندگی با دید مثبت نگاه کنید تا خود را به دلیل احساس

انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیب‌تان خواهد شد، متعجب سازید.^۳

+ زندگی منهای اضطراب! به جای اضطراب، دلتنگی و بیزاری، افکار خود را به

سوی شادی متمایل بسازید. به طور کلی بهترین راه کاهش اضطراب و افزایش نشاط،

آرامش است.^۳

+ بارنگ ها، زندگی تان را نورانی کنید! رنگ‌های زرد، نارنجی یا بنفش و روشن،

احساس فرد را خوب می‌کنند و رنگ‌آمیزی دیوارهای محیط زندگی، یا پوشیدن لباس‌هایی

با این رنگ‌ها برای شادابی و سرزندگی موثر است.^۳

+ بزرگ فکر کنید. به دلیل ترس از شکست، یا حتی ترس از تصمیم‌گیری، می‌توانید

به راحتی به خودتان اجازه دهید کوچک فکر کنید. اما، برای به دست آوردن چیزهای بزرگ

در زندگی، باید آماده خطر باشید. با هر چالشی که ممکن است پیش بیاید، همیشه فکر کنید

و رویاهای بزرگ داشته باشید. به این ترتیب، بیش از آنچه تصورش را می‌کردید به دست

خواهید آورد. سعی کنید افکارتان در مسیر خودتان قرار نگیرد.^۵

+ هرگز اجازه ندهید روحیه ناامیدی و احساس ناکامی به شما غلبه

کند. اگر در زندگی بارها و بارها نا موفق 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 خودساخته و موفق، عهده دار زندگی خویش است و انتظار ندارد دیگران برای او زندگی بی دغدغه فراهم نمایند.^۹

✚ احساسات را کنترل کنید. احساسات یا استرس گاهی اوقات می تواند بر تفکر و

قضاوت ما تأثیر بگذارد. اجازه ندهید اینها ذهن شما را تحت الشعاع قرار دهد. در بیشتر موارد، مشکلات به بهترین شکل منطقی حل می شوند. سعی کنید یک طرز فکر منطقی را اتخاذ کنید و اجازه دهید ذهن شما بر اعمال شما حکومت کند. در ذهن خود، مشکل را بررسی کنید و سپس قبل از اقدام، مراحلی را که برای حل این وضعیت لازم است شناسایی کنید. اگر متوجه شدید که بیش از حد احساسی دارید، برای لحظه ای مکث کنید و اجازه دهید ابتدا آرام شوید. از چالش، عقب نشینی کنید و شاید یک روز دیگر به آن فرصت بدهید.^۸

✚ به نقاط قوت خود توجه کنید. وقتی اعتماد به نفس ما کم می شود، فقط ضعف های

خود را می بینیم و گویی با هر اشتباهی، بی عرضگی ما برای ما ثابت می شود. باید خود را بالا ببریم، نه به این معنی که فخر فروشی و خودنمایی کنیم، بلکه به این معنی که کاملاً به خود مطمئن باشیم. با توجه به نقاط قوت تان، خود را از افسردگی نجات دهید.^۹

✚ از اشتباه های خود به عنوان پله ای برای رسیدن به راه حل مورد

نظر تان استفاده کنید. اگر صدها گزینه را بی نتیجه گذرانده اید، به جای صدها

شکست، صد راه برای انجام ندادن کاری، پیدا کرده اید.^۸

✚ قدر زندگی تان را بدانید. به زندگی خود احترام بگذارید. کار خود را به خوبی انجام

دهید و یقین داشته باشید که احساس نشاط، موفقیت و افتخار خواهید کرد. به خود ایمان

داشته باشید.^۳

✚ برای رفع مشکل خود به افراد دیگر وابسته نباشید. تغییر، همیشه باید از

خودتان و به تنهایی شروع شود. غلبه بر چالش های زندگی به همین چیز نیاز دارد اما با

اندکی فکر آرامش بخش. شما تنها فردی هستید که می توانید مشکلات خود را حل کنید

اما انتظار دارید در غیرمنتظره ترین مکان ها، قدرت پیدا کنید.^۷

✚ به دیگران کمک کنید. ضرب المثل قدیمی می گوید: "آنچه می دهید همان چیزی

است که می گیرید". اگر موقعیتی را پشت سر گذاشته اید یا برای کسی که می شناسید که

دوران سختی را پشت سر می گذارد توصیه هایی دارید، حتما کمک کنید! " کمک به دیگران

نه تنها برای آن ها سودمند است، بلکه می تواند به شما کمک کند تا خودتان احساس

خوشبختی کنید.^۵

✚ آمادگی مقابله با ناملایمات را داشته باشید. چنانچه خود را از نظر ذهنی

برای بدترین پیشامدهای زندگی آماده کنید، اعتماد و نیرویی در شما ایجاد خواهد شد، که

می توانید با رویدادهای ناگوار روبه رو شوید.^۹

✚ در تصمیم های گذشته خود فکر کنید و بفهمید کجا اشتباه بوده

است. اینکه بتوانید بر چالش های زندگی غلبه کنید عالی است، اما می دانید چه چیزی

بزرگ تر است؟ زمانی که شما هم از موفقیت ها و هم از تقریباً شکست ها درس بگیرید. با

این حال، اولین کاری که باید انجام دهید این است که تصمیم های اشتباهی را که برای مستحق این بدبختی گرفته اید، دوباره ارزیابی کنید تا این نوع چالش ها دوباره به سراغ شما نیایند.^۷

✚ 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 بپردازید. موانع را از میان بردارید و کاملاً متعهد شوید. امرسون گفته است: "هیچ چیز با عظمتی، بدون اشتیاق ایجاد نشده است."^۹

✚ بر ناهمواری ها و سختی ها چیره شوید. عادت هایی را که عمری به آن ها دچار بوده اید تغییر دهید و در خود اعتماد به نفس به وجود آورید.^۸ 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 متخصصان و افرادی که گرفتاری مشابه شما داشته اند، مشورت کنید.^{۱۱}

✚ هرگز در دلسوزی به خود غرق نشوید. هرگز اجازه ندهید که منفی ها شما را تحت تاثیر قرار دهند و هرگز فکر نکنید که این پایان دنیاست.^۹

✚ اراده خود را قوی کنید. ضعف، ترس، کم رویی و بی ارادگی در زندگی موجب شکست و یاس می شوند، از این حالت ها دوری کنید.^۹

✚ خودتان مطالعه کنید! بسیاری از مردم پس از شکست احساس ناامیدی می کنند، در حالی که بسیاری دیگر از شکست ها به عنوان فرصتی برای یادگیری و بهبود خود استفاده می کنند. شما در کجا مناسب هستید؟ چه اشتباه هایی مرتکب شده اید؟ در چه زمینه هایی

کمبود دارید؟ با کاوش عمیق و یادگیری در مورد خود، می توانید شکست های خود را به درس های ارزشمند زندگی تبدیل کنید و از دانش به دست آمده برای رسیدن به اهداف خود استفاده کنید.^{۱۶}

➤ به نقاط قوت خود، کارهایی که می توانید به خوبی انجام دهید و

چیزهایی که دوست دارید فکر کنید. به محدودیت های خود فکر کنید و اینکه آیا آن ها محدودیت های واقعی هستند، یا خود تحمیلی. عمیقاً در خود کاوش کنید، و با اعتماد به نفس بیشتری بیرون خواهید آمد.^۲

➤ زمانی را به تنهایی و به دور از هیاهوی دنیای بیرون بگذرانید. گاهی

اوقات، بهتر است تنها باشید و در سکوت تنهایی غوطه ور شوید، نه فقط برای فکر کردن، بلکه برای تازه کردن و شارژ کردن ذهن تان از هیاهوی دنیای بیرون. این "زمان تنهایی" که دیگران آن را می نامند، می تواند به شما کمک کند محیطی بدون استرس و فشار داشته باشید تا فقط با خودتان فکر کنید و با خودتان باشید.^۷

➤ یاد بگیرید که شکست های خود را بپذیرید. فرار از شکست ها یا تلاش

برای اجتناب از آن ها، هرگز چیزی به شما نمی آموزد. مصمم باشید، تلاش تان را تا حد امکان بکنید و از شکست های تان درس بگیرید!^{۱۳} فراتر از منطقه آسایش خود بروید. راه های جدید را کشف کنید. به طرد شدنی که ممکن است با آن روبه رو شوید فکر نکنید و با این واقعیت کنار بیایید که شما نیز ممکن است شکست بخورید. همان طور که در زندگی به جلو می روید، متوجه خواهید شد که شکست، صرفاً بخشی از زندگی است. هر چه زودتر شکست ها را به عنوان فرصت های یادگیری تلقی کنید، زودتر به پتانسیل کامل خود

خواهید رسید. شکست را نشانه شکست تلقی نکنید. در حالی که اجتناب از شکست و جلوگیری از آن به طور کامل غیرممکن است، اگر هنوز با شکست دست و پنجه نرم می کنید و احساس می کنید هیچ چیز کمک کننده نیست، از کمک حرفه ای نترسید. مهم نیست چقدر ممکن است احساس ناراحتی کنید، هرگز فراموش نکنید که افرادی وجود دارند که به شما کمک می کنند تا بر شکست غلبه کنید و به زندگی خود ادامه دهید^{۱۶} شکست های خود را بپذیرید. پذیرفتن شکست ها به معنای احساس گناه نیست، بلکه شکست را می توان مرحله ای برای پیروزی بعدی دانست.^۹

✚ با افراد خوش بین دوست شوید. دوستی با انسان های مثبت اندیش، می تواند الهام بخش ایده های زیادی در زندگی تان باشد. افراد مثبت اندیش، معمولاً در زندگی کاری و روابط اجتماعی خود موفق تر هستند. پیدا کردن دوستان خوش بین، شادی شما را، به خصوص در شرایط فعلی تان بیشتر می کند.^۳

✚ پیروزمندان زندگی کنید. افرادی پیروزمندان زندگی می کنند که به جای اینکه منتظر کمک دیگران باشند، خود به دیگران کمک می کنند و در پذیرش مسئولیت ها، منتظر درخواست و پیشنهاد نمی شوند، بلکه داوطلبانه به سوی آن می روند.^۹

✚ 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 روبه رو هستند." امید را در خود زنده نگه دارید.^{۱۰}

✚ با سکوت و تنهایی دوست شوید. نه، با غرق شدن در الکل و گم شدن خود در هیاهوی مهمانی و تفریح، مشکلات خود را حل نمی کنید. گاهی اوقات، ما با در آغوش

کشیدن سکوت پاسخ خود را به سوالات زندگی می یابیم. زیرا در سکوت، می توانیم از آرامش لذت ببریم و در آرامش، حکمت واقعی را می یابیم.^۷

➤ اندیشه های منفی رادور بریزید. همواره در حال جایگزینی اندیشه های مثبت به جای اندیشه های منفی باشید.^۹

➤ به خودتان خیلی سخت نگیرید. با خودتان مهربان باشید و مطمئن شوید که دائماً این را به خود یادآوری می کنید. چالش ها، برای نشان دادن بهترین و بدترین ها در ما وجود دارد و در بیشتر مواقع، مردم برای ماندن در کنار ما حضور ندارند، به خصوص اگر مورد دوم قرار بگیرید. در آن زمان ها، ما فقط می توانیم به خودمان وابسته باشیم و به هیچ کس دیگری.^۷

➤ 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.^{۱۰}

➤ از جاه طلبی بیش از اندازه پرهیز کنید، زیرا جاه طلبی زیاد از حد، به شما و آینده تان آسیب خواهد رساند. هر چه در زندگی جاه طلب تر باشید رسیدن به مرز آرمانی و آنچه که از خود توقع دارید، برای تان مشکل خواهد بود.^۹

➤ استراحتی عقلانی داشته باشید و به خودتان محبت کنید. با استراحتی که به شدت مورد نیاز است، خود را بیشتر دوست داشته باشید. زندگی اغلب می تواند خسته

کننده و همراه با موانع باشد، این پتانسیل را دارد که شما را از نظر عاطفی و روانی بشکند. استراحت کنید، نفس بکشید. همین الان، این کار را انجام بدهید.^۷

➤ آستین های خود را بالا بزنید! برای کسب موفقیت در کار، کاری را که شروع کردید به هر قیمتی شده آن را تمام کنید. بالا زدن آستین و وارد عمل شدن خود، مهم است.^۹

➤ 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.^{۱۰}

➤ هرگز دست از تلاش برندارید. موانع در زندگی می توانند طاقت فرسا و در بیشتر مواقع پایدار باشند. با این حال، هرگز دست از تلاش بردارید. این آخرین خط دفاع شماست.^۷

➤ بدانید که تنها نیستید. هر فردی در این دنیا نقاط ضعف خود را دارد. برخی ممکن است بهتر از دیگران آن را مدیریت یا حتی پنهان کنند. اما حقیقت این است که هر آنچه را که می گذرانید، دیگرانی نیز هستند که آن را پشت سر گذاشته اند. شما تنها نیستید. سعی کنید با جامعه و شبکه خود، ارتباط برقرار کنید. احساسات خود را بیان کنید و نگرانی های تان را در تمام شرایط زندگی خود بیان کنید.^۵

➤ روشن فکر باشید. یک ضرب المثل قدیمی می گوید: "اگر تنها ابزاری که در اختیار دارید یک چکش باشد، همه چیز به میخ تبدیل می شود". روشی که در گذشته کارها را انجام داده اید ممکن است همیشه برای همه موقعیت ها کارساز نباشد. چکش ممکن است

برای کندن میخ‌ها از چوب و فرو بردن آن‌ها در چوب خوب باشد، اما نباید از چکش برای برداشتن برگ‌ها یا باز کردن پیچ‌زنگ زده استفاده کنید. ابزارهای بهتری برای این کارها وجود دارد. در زندگی، اغلب راه‌حل‌های زیادی برای یک مشکل وجود دارد. برخی از آن‌ها موثرتر از دیگران هستند. برخی از آن‌ها مناسب‌تر از دیگران هستند. هنگامی که با یک مشکل دشوار روبه‌رو می‌شوید، تصور نکنید که از همان ابتدا پاسخ را می‌دانید. عجلانده نتیجه‌گیری نکنید. قبل از به کار بردن راه حل یا پاسخ، یک ثانیه توقف کنید و زمانی را صرف کنید تا بفهمید مشکل یا سوال واقعاً در مورد چیست. به روی همه احتمالات باز باشید. همه چیز را یک میخ فرض نکنید!^۱

روی راه حل‌ها تمرکز کنید. اگر معمولاً روی مشکلات تمرکز می‌کنید و زیاد شکایت می‌کنید، پیشنهاد می‌شود تمرکز خود را تغییر دهید تمرکز بر راه حل‌ها، یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای اعتماد به نفس و حل مشکلات تان انجام دهید.^۲

قدم‌های کوچکی را که برمی‌دارید جشن بگیرید. در جشن گرفتن پیروزی‌های کوچک خود تردید نکنید، حتی اگر با یک مانع بزرگ‌تر روبه‌رو هستید. اشکالی ندارد که مراقب خود را رها کنید و هر چند وقت یک بار به خود یادآوری کنید که خوشحال باشید. پس از آن، بهتر و قوی‌تر برمی‌گردید.^۳

سعی کنید تغییر در دیدگاه را در نظر بگیرید. اگر تنها چیزی که مشکلات شما را زنده نگه می‌دارد دیدگاه شما باشد چه؟ بیشتر اوقات، ما بیش از حد نگران چیزی هستیم که ما را آزار می‌دهد، بدون اینکه متوجه باشیم که فقط مثبت اندیشی و حفظ رویکردی خوش بینانه‌تر می‌تواند تفاوت را ایجاد کند. بروید امتحان کنید.^۴

✚ افکار تان را بررسی کنید. هر وقت در مورد دستیابی به موفقیت و توانایی های خود

تردید پیدا می کنید، لازم است افکار خود را به طور کامل بررسی کنید، در غیر این صورت، این

افکار همیشه مانع موفقیت تان می شوند.^۹

✚ 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 خود آگاه خویش را از کلام و ایمان

قدرتمند کتاب الهی پر کنید، به طور یقین بر مشکلات خود پیروز خواهید شد.^{۱۰}

✚ تسلیم نشوید! برای هر شکست، یک روش عملی دیگر وجود دارد. فقط باید آن را

پیدا کنید. درس شکست، این باشد که ممکن است راهی بهتر یا متفاوت برای رسیدن به

هدف شما وجود داشته باشد.^{۱۱}

✚ از الگوهای موفق بهره بگیرید. افراد توانا و موفق را دور خود جمع کنید.^{۱۳}

✚ به توانایی های تان ایمان داشته باشید. بدانید هر کاری که همه ی ذهن تان

را به آن معطوف کنید، می توانید انجام دهید. افراد ممکن است بعد از شکست، تمرکز بر

هدف را از دست بدهند، اما باید از اشتباه های خود درس گرفت و آن ها را دفعه بعد تکرار

نکرد. از استعداد ها و توانایی های تان نهایت استفاده را ببرید. بعد از انجام این کار می توانید

فقط انتظار چیزهای خوب را داشته باشید.^۹

✚ از کوچک شمردن خود دست بکشید! خودتان را دست کم نگیرید.

اصطلاحات بزرگ اندیشان را به کار ببرید و بلندنظر باشید. کارهای تان را با دید بزرگ اندیشانه ببینید و فراتر از مسائل پیش پا افتاده، بیندیشید. ^{۱۰} 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 کارتان را درست انجام دهید. آن قدر خوب و کم نقص که یکی از سرآمدهای حرفه تان شوید. ^{۱۳}

✚ اجازه ندهید که پیشامدهای ناگوار گذشته، بر زندگی تان سایه افکند.

^{۱۳} اگر افکار خود را زندانی کنید، ذهن شما، قبرستان آن ها خواهد شد! ^{۱۴}

✚ مشکل را به طور کامل تعریف کنید. یک یا دو دقیقه وقت بگذارید تا مشکل را

واقعاً تعریف کنید. در انجام این کار، ابتدا مشخص کنید که مشکل مربوط به چه چیزی نیست. جداسازی کنید که مشکل در مورد چیست. هنگامی که مشکل را به طور کامل درک کردید، ممکن است از قبل بدانید که باید از چه ابزارهایی استفاده کنید، یا از چه راه حل هایی اجتناب کنید، زیرا مناسب نیستند. گاهی اوقات، هنگامی که مشکلی به شما داده می شود، به طور طبیعی تصور می کنیم که آن چیزی است که واقعاً نیست و در نتیجه راه حل اشتباه را اجرا می کنیم. اغلب مؤثرتر است که قبل از اقدام مطمئن شوید که مشکل، علائم و علل آن را درک کرده اید. بپرسید چه چیزی، کجا، چرا، کی، چگونه و چه کسی. مشکل را یادداشت کنید، نمودارها را ترسیم کنید، لیست ها و پلان ها را ایجاد کنید و غیره. ^۸

✚ بر باورهای منفی خود غلبه نمایید. سعی کنید به دنبال افکار منفی ای باشید که

در ذهن شما ظاهر می شوند و پیام های مثبت را جایگزین آنها کنید^{۱۵}

✚ آنچه را که قابل حل است حل کنید. برای حل مشکلاتی که باعث تفکر بیش

از حد شما شده اند، قدمی بردارید حتی اگر بسیار کوچک باشد. در صورت نیاز، می توانید

فهرستی از هر راه حل ممکن برای مشکل بنویسید. سپس به کسی فکر کنید که بسیار به او

احترام می گذارید و از خود بپرسید که کدام راه حل را انتخاب می کند. به جای اینکه منتظر

چیزی باشید اقدام کنید. این به شما کمک می کند تا احساس بهتری داشته باشید.^{۱۳}

✚ زمانی که عصبانی یا ناامید هستید تصمیم نگیرید. یک قانون به همان

اندازه مهم این است که وقتی در بهترین حالت خود نیستید هرگز تصمیم نگیرید. جدا از

چالشی که در حال حاضر با آن روبه رو هستید، تصمیم هایی که از روی عصبانیت و

ناامیدی گرفته می شود می تواند مشکلات جدی تری ایجاد کند.^۷

✚ برای مشکلات خود راه حلی بیابید. بهتر است برای مشکلات صرف نظر از

بزرگی و کوچکی شان راه حلی بیابید.^{۱۰}

✚ از خفیف کردن خود پرهیز نمایید. کلام تحقیرآمیزی که به خود می گوئید و گفت و گوهایی

درونی افسرده کننده، اعتماد به نفس شما را مانند خوره می خورد و فشار روانی بیهوده ای

به وجود می آورد. سخنان مثبت و روحیه بخش به خود بگوئید.^۹

✚ چنانچه در رسیدن به هدفی شکست می خورید، به خودتان بگوئید: "اگر این دفعه موفق

نشوم می دانم که کجا اشتباه کردم، بنابراین دفعه بعدکار را درست انجام خواهم داد. نه این

که بگویید "این ثابت می کند که همیشه شکست می خورم". سعی کنید که وقت و نیروی خود را بیهوده هدر ندهید.^{۱۱}

✚ از موانع عبور کنید! انسان های موفق کسانی هستند که وقتی به مانعی بر می خورند از روی آن عبور می کنند، آن را دور می زنند و یا از میان آن رد می شوند.^{۱۰}

✚ در موقعیت های حساس، دیدن جنبه های مثبت و خوب می تواند موفقیت آمیز باشد. به یاد داشته باشید که همیشه همان چیزی به سراغ تان می آید که انتظار دیدن آن را دارید. طرف مثبت را ببینید تا بر شکست غلبه کنید. چنانچه ذهنیتی روشن نسبت به مسائل پیدا کنید، همه عوامل به سود شما وارد عمل خواهند شد.^{۱۱}

✚ حرف های منفی دیگران را نادیده بگیرید. اگر به دیگران اجازه دهید بیشتر از اینکه بازدهی به زندگی تان بدهند، از آن کسر کنند، تعادل زندگی تان بر هم خورده و بدون اینکه بفهمید، اسیر منفی بافی خواهید شد. نظرات بی فایده 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 نمی توانند حس و حال تان را درک کنند. شما هیچ کنترلی روی حرف های دیگران ندارید، اما کنترل اینکه به آنها اجازه بدهید این حرف ها را به شما بزنند یا نه، دست خودتان است. شما می توانید سخنان سمی آن ها را رد کنید تا به قلب و فکرتان آسیب نرسانند.^{۱۴}

✚ تا رسیدن به مقصد ادامه بدهید. تا وقتی کاری به موفقیت نرسیده، تمام نشده است. برای دست یابی به موفقیت باید عهد ببندید که کار را تا رسیدن به نتیجه ادامه دهید.^۹

✚ از کوتاه فکری دست بردارید! کسانی که به موفقیت می‌رسند، اهداف بلندمدتی در ذهن خود دارند. آن‌ها به خوبی می‌دانند اهداف شان نتیجه‌ی عاداتی است که هر روز انجام می‌دهند. عادات سالم، کارهایی نیست که تنها انجام شان می‌دهید، بلکه باید به بخشی از وجودتان تبدیل شود.^{۱۴}

✚ به جای آنکه مشکلات تان را پنهان کنید آنها را جدی بگیرید و درصدد حل آن‌ها برآیید.^{۱۰} از تکرار درباره غصه‌ها و مشکلات، چه با حرف زدن و چه با فکر کردن درباره آن‌ها دست بردارید. کوشش کنید در برابر آن‌ها، رفتارهای مثبت داشته باشید و در رفع شان تلاش نمایید.^{۱۱}

✚ در برابر باورهای خود محدود کننده، بایستید و آن‌ها را به چالش بکشید. برای اینکه پیشرفت کنید و 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 کرده‌اند، شما هم می‌توانید انجام دهید.^{۱۴}

منابع مورد استفاده:

۱- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهالی

2-10 Powerful Tips That Boost Your Self-Confidence, 2022
Amputee Supplies Inc (<https://amputeestore.com>)

۳- بخندید و از خندان بودن لذت ببرید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

4-THE 100 Simple Secrets of Happy People, David Niven,
Harper SanFrancisco, 2000

5-10 Ways How to Overcome Challenges Life Throws at You, 2022, University of the People,
(<https://www.uopeople.edu>)

6-7 Effective Ways to Overcome Challenges in Life, .Linked in, 2022, (<https://www.linkedin.com>)

7-15 Inspiring Tips to Overcome Life Challenges, Charm, Inspiring Tips, 2021, (<https://inspiringtips.com>)

8-15 Problem Solving Skills for Overcoming Obstacles, 2022 Academy One, (<https://www.collegetransfer.net>)

۹- چگونه انسانی خود ساخته باشیم؟ وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۰- چگونه با مشکلات واقع بینانه برخورد کنید؟ وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۱- از شکست پیروزی بسازید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

12-10 Great Lessons Highly Successful People Have Learned From Failure, Katherine, Lifehack, 2020,
(<https://www.lifehack.org>)

۱۳- به استقبال دگرگونی در زندگی تان بروید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۴- موانع را از میان بردارید! ترجمه و تدوین وحید عرفانی (vahiderfani.ir)

۱۵- خوش بینی، کلید ماندگاری : همیشه نیمه پر لیوان را ببینید! ترجمه و تدوین وحید

عرفانی، (vahiderfani.ir)

16-9 Ways to Overcome Failures in Your Life, 2020, Pacific Solstice, (<https://www.pacificsolstice.com>)

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



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir