

پیروزمندانه زندگی کنید!

روش های قدرتمند برای داشتن یک پیروزمندانه

با تمام قلب خود به خداوند اعتماد کنید. با تمام قلب خود به خداوند اعتماد کنید! در تمام

راه های خود، او را بشناسید و او در زندگی، شما را هدایت خواهد کرد. شما باید همیشه به خدا اعتماد

کنید. به او بفهمانید که به او ایمان دارید. شما می توانید با اعتماد به کلام خداوند، پیروزمندانه زندگی

کنید. شما افکار خود را روی او متمرکز نمایید. در کلام او تأمل کنید و شبانه روز در مورد او فکر کنید.

۱۹

از شکست نترسید. ترس، اولین چیزی است که شما را از داشتن یک پیروز بازمی دارد.

پس از شکست نترسید. در عوض، شکست را به عنوان یک پله برای موفقیت در نظر بگیرید.^۱

همیشه افکاری مثبت در سر داشته باشید. بهتر است دیدگاه مثبتی داشته باشید که در

صورت مواجه با موانع و چالش های روبه رو خود، بتوانید بهتر برخورد کنید. افراد مثبت نگر، هر موقعیتی

را از زاویه مثبت و به عنوان فرصتی دوباره تلقی می کنند.^۴

بیشتر لبخند بزنید و بلند بلند بخندید. از نظر علمی ثابت شده است که لبخند زدن و

خندیدن، باعث ترشح اندورفین می شود که مواد شیمیایی حس خوب بدن است. وقتی بیشتر لبخند می

زنید و با صدای بلند می خندید، به طور طبیعی سطح شادی خود را افزایش می دهید، که این کار، به

شما کمک می کند راه های جدیدی را برای زندگی پیروزمندانه در هر زمینه ای از زندگی خود تجربه

کنید: سعی کنید در طول روز به هر کسی که با آنها تماس چشمی دارید لبخند بزنید. لطیفه های خنده دار بگویید، یا داستان های خنده دار را با دوستان و اعضای خانواده به اشتراک بگذارید تا به آنها کمک کنید در تمام جنبه های زندگی خود پیروزمندانه زندگی کنند.^۱

یک رابطه قوی با خدا ایجاد کنید. ایجاد رابطه با خدا برای زندگی پیروزمندانه، است. این

بنیادی است که تمام جنبه های دیگر ایمان ما بر آن بنا شده است. یک رابطه قوی با خدا، با ارتباط منظم و همچنین تلاش مداوم برای تعمیق درک و ارتباط ما با او مشخص می شود.^{۱۰}

با قدرت دعا، پیروزمندانه زندگی کنید! دعا در ایجاد رابطه صمیمانه با خدا بسیار مهم است

.^{۱۰} دعا، کلید ارتباط با خدا و به دست آوردن خرد و قدرتی است که برای داشتن یک زندگی پیروزمندانه نیاز دارید.^۱ همچنین این فرصتی است که ما به راهنمایی و هدایت او گوش دهیم. دعای منظم، با اطمینان از اینکه در ارتباط دائمی با خدا هستیم، به قوی نگه داشتن رابطه ما با خدا کمک می کند. پرورش ذهنیت وابستگی دائمی به خدا، نیز برای ایجاد رابطه قوی با او و زندگی پیروزمندانه بسیار مهم است. ما باید تلاش کنیم تا به گونه ای زندگی کنیم که آموزه های خدا را منعکس کند، مانند رفتار با مهربانی و احترام، صادق و قابل اعتماد بودن، و زندگی درستی داشتن.^{۱۰}

هرگز تسلیم نشوید! شما برای عظمت خلق شده اید! شما برای زندگی پیروزمندانه طراحی شده

اید. در هر زمینه ای از زندگی خود پیروز باشید.^۱

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.^۳

🌈 دید تان را عوض کنید. تحقیقات 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.^۶

🌈 مراقب جسم و روح تان باشید. اگر می خواهید راه های جدیدی را برای زندگی پیروزمندانه

تجربه کنید، باید مراقب جسم و روح خود باشید. این به معنای تغذیه سالم و ورزش است.^۱

🌈 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.^۵

🌈 اطراف خود را با افراد مثبتی احاطه کنید که از شما در سفر زندگی حمایت

می کنند. اطراف خود را با افراد مثبت احاطه کنید تا راه های جدیدی را برای زندگی پیروزمندانه

تجربه کنید. زمانی که شما توسط افراد منفی بافی احاطه شده اید، سخت است که خودتان مثبت

بمانید. اما وقتی در اطراف شما افرادی هستید که بهترین افکار مثبت در زندگی خود دارند و چیزی جز

بهترین ها برای شما نمی خواهند، ماندن در مسیر پیروزی، آسان تر است.^۱

🌈 عقاید و افکار بی اساس و پوچ را دور بریزید.^۸

🌈 از نظر جسمی نیرومند و پرانرژی باشید. اگر می خواهید در جسم خود نیرو ایجاد کنید و

در محیط کار، خانواده و زندگی اجتماعی، از نیروی لازم برخوردار باشید و مایل نیستید به دلیل خستگی

شدید، کسالت یا هر گونه ناتوانی دیگر از کار افتاده شوید و بتوانید از زندگی خود لذت ببرید، از نظر

جسمی نیرومند و پرانرژی باشید.^۳

✚ بانبروی ایمان بر شرایط خود مسلط شوید. همان طور که شما می توانید با نیروی بزرگ

رودخانه و ساحل همکاری کنید، همچنین می توانید با نیروی ایمان، برای چنگ زدن به پیروزی های خود همکاری کنید.^۲

✚ هرگز خودتان را به دلیل عدم موفقیت ضرب و شتم نکنید! زندگی، تضمین شده

است که همیشه بشکته ای از خنده ها نباشد. در عوض، خیلی بیشتر شبیه یک غلتک است. فراز و نشیب هایی وجود خواهد داشت. بنابراین آنها را سوار کنید. هنر زندگی، این است که بدانید چگونه هر آنچه را که به شما می رسد، رسیدگی کنید.^۹

✚ برای جلوگیری از حواس پرتی و تمرکز، گوشی خود را کنار بگذارید. تلفن خود

را کنار بگذارید. اگر می خواهید یک زندگی پیروزمندانه داشته باشید، مهم است که تلفن خود را کنار بگذارید و در لحظه حاضر باشید. گرفتار شدن در شلوغی زندگی روزمره و فراموش کردن آنچه واقعاً مهم است، آسان است. وقتی دائماً به تلفن خود چسبیده اید، نه تنها تجربیات ارزشمند را از دست می دهید، بلکه فرصت های ارتباط با افراد اطراف خود را نیز از دست می دهید. اگر زندگی ای منزوی داشته باشید، نمی توانید پیروزمندانه زندگی کنید. تلفن خود را زمین بگذارید و روی دوست، عضو خانواده و شریک زندگی تان حساب کنید.^۱

✚ بخشش و عشق را تمرین کنید. روش دیگر برای زندگی پیروزمندانه، تمرین بخشش و

عشق است. بخشش این است که غم و اندوه و تلخی خود را رها کنیم و مهربانی کنیم. بخشش و عشق برای داشتن یک زندگی پیروزمندانه، ضروری است زیرا به ما کمک می کند بر تلخی ها غلبه کنیم

و به گونه ای زندگی کنیم که مورد رضایت خداوند است. با ابراز محبت، ما از دیگران بدون توجه به اعمال شان نسبت به ما مراقبت، حمایت و خدمت می کنیم.^{۱۰}

به دنبال خود واقعی تان 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.^۶

کاری خوب، برای دیگری انجام دهید. یک کار خوب برای دیگری انجام دهید. این می تواند به سادگی باز نگه داشتن در، برای یک غریبه یا برداشتن یک تکه زباله که روی زمین می بینید باشد و یا به همسایه کمک کنید تا مواد غذایی را به ماشین خود برساند. هر چه که هست، امروز برای دیگری کاری خوب انجام دهید و لذتی را که از بهتر کردن زندگی دیگران به دست می آید، احساس کنید.^۱

بازار مقایسه کردن را تعطیل کنید! خیلی خودتان را با دیگران مقایسه نکنید. خیلی کارها وجود دارد که دیگران می توانند بهتر از شما انجام دهند. چنانچه دائماً خودتان را بادیگران مقایسه کنید این خطر را پذیرفته اید که از دستاوردهای خود، احساس نا رضایتی و نومیدی کنید و این مساله برای قبول کردن ورزش و رضایت به کفایت ورزش های خودتان، زیان آور است. انسان هایی که اعتماد به نفس بالا دارند خودشان را با دیگران مقایسه نمی کنند، فقط خودشان را با بهترین کسی که می توانند باشند، مقایسه می کنند. اگر نسبت به زندگی شخص دیگری حسادت می کنید، یادآوری نقاط قوت و موفقیت های خود، مفید است. برای یادآوری بهتر زمینه هایی در زندگی که در آن برکت دارید، یک دفتر خاطرات سپاسگزاری داشته باشید. این می تواند به شما کمک کند تا روی زندگی خود در مقابل تمرکز بر زندگی دیگران، تمرکز کنید.^{۱۱}

خود را باور داشته باشید.^۱

بر وسوسه ها و موانع غلبه کنید. اگر بخواهیم پیروزمندانه زندگی کنیم، غلبه بر وسوسه ها و موانع ضروری است. وسوسه ها، بخشی طبیعی از زندگی هستند و می توانند به اشکال مختلفی مانند وسوسه گناه، دست کشیدن از اهداف مان یا ناامید شدن ظاهر شوند. موانع، چالش ها و مشکلاتی هستند که در زندگی با آن روبه رو هستیم. آنها می توانند با سلامت جسمی، عاطفی یا معنوی ما مرتبط باشند. گاهی اوقات غلبه بر آنها دشوار است. برای غلبه بر وسوسه ها و موانع، باید بتوانیم آن ها را بشناسیم و در هنگام ظهور در برابر آن ها مقاومت کنیم. این به معنای آگاهی از چیزهایی است که ما را وسوسه می کند و درک محرک هایی که منجر به این وسوسه ها می شود.^{۱۰}

افکار خود را کنترل کنید. ما بر ذهن خود کنترل داریم، پس بیایید از آن استفاده کنیم. ذهن خود را با افکاری پر کنید که نشاط آور هستند و به خود یادآوری کنید که زندگی پیروزی شما هر روز چگونه به نظر می رسد.^۱

کارتان را تا آخر دنبال کنید. مردم وقتی می گویند می خواهند کاری انجام دهند و این کار را انجام می دهند، به دیگران احترام می گذارند. مهمتر از همه، اگر می گویند می خواهید کاری انجام دهید و این کار را انجام می دهید، به خود احترام خواهید گذاشت و اعتقاد به خود آسان تر خواهد شد، زیرا می دانید که از کار نمی ترسید. عمل به کلمات، به شما معنی می دهد، و این به شما کمک می کند تا مسیری را برای تحقق اهداف خود، تقویت روابطتان و احساس افتخار به آنچه که هستید، هموار کنید.^{۱۳}

✚ اطراف خود را با افراد مثبت احاطه کنید. لحظه ای وقت بگذارید و به این فکر کنید که

دوستان تان چه احساسی در شما ایجاد می کنند آیا شما را با لامی برند یا پایین می آورند؟ آیا آنها دائماً شما را قضاوت می کنند یا شما را همان طور که هستید می پذیرند؟ افرادی که با آنها وقت می گذرانید می توانند بر افکار و نگرش های شما در مورد خودتان تأثیر بگذارند، شاید بیش از آنچه که تصور می کنید . بنابراین، به احساس دیگران نسبت به خودتان توجه کنید.^{۱۱} در کنار افراد مثبت بودن، یکی از راه هایی است که به شما کمک می کند راه های جدیدی را برای زندگی پیروزمندانه در زندگی تجربه کنید^{۱۶}

✚ اگر بعد از معاشرت با شخص خاصی احساس بدی نسبت به خود دارید،

ممکن است زمان خداحافظی فرا رسیده باشد! در عوض، اطراف خود را با افرادی احاطه کنید که شما را دوست دارند و بهترین ها را برای شما می خواهند. به دنبال افرادی باشید که مثبت اندیش هستند و می توانند به تقویت اعتماد به نفس شما کمک کنند. اعتماد به نفس و نگرش مثبت دست به دست هم می دهند .^{۱۱} زمانی که شما توسط منفی بافی احاطه شده اید، سخت است که خودتان مثبت بمانید . اما وقتی در اطراف شما افرادی هستید که بهترین زندگی خود را دارند و چیزی جز بهترین ها برای شما نمی خواهند، ماندن در مسیر پیروزی، آسان تر است.^۱

✚ از جملات شادی آور کمک بگیرید. یکی از راه های داشتن زندگی شاد سرشار از انرژی ،

این است که از جملات انگیزشی استفاده کنیم. این جملات باعث می شوند ما همیشه انرژی بالایی داشته باشیم و در شادترین حالت ممکن باشیم.^{۱۷}

✚ دست از نگرانی بردارید.^{۱۶}

با خودتان مهربان باشید. مهربانی به خود، مستلزم این است که وقتی اشتباه می کنید، یا

شکست می خورید، با مهربانی، با خودتان رفتار کنید. این به شما امکان می دهد از نظر عاطفی انعطاف پذیرتر شوید. همچنین به شما کمک می کند تا احساسات چالش برانگیز، را بهتر هدایت کنید و ارتباطتان را با خود و دیگران تقویت کنید. یک مطالعه در سال ۲۰۱۵، مهربانی به خود را با اعتماد به نفس مرتبط می کند. بنابراین دفعه بعد که در یک موقعیت چالش برانگیز قرار گرفتید، متوجه شوید که کامل نبودن یا کوتاه آمدن، گاهی بخشی از انسان بودن است. تمام تلاش خود را انجام دهید تا این تجربیات را با دلسوزی نسبت به خودتان، مرور کنید.^{۱۱}

روابط مثبت ایجاد کنید و از موارد منفی خودداری کنید. احتمالاً خواهید فهمید که

افراد خاصی وجود دارند و روابط خاصی که باعث می شود احساس بهتری نسبت به دیگران داشته باشید. اگر افرادی هستند که احساس بدی نسبت به خود دارند، سعی کنید از آنان دوری کنید. با افرادی که باعث می شوند احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید، روابط برقرار کنید و از روابطی که شما را به سمت پایین می کشاند، اجتناب نمایید.^{۱۲}

شروع به انجام یک کار خوب روزانه کنید. بخش مهمی از تجربه راه های جدید برای

زندگی پیروزمندانه این است که هر روز تعطیل را با پاهای خود شروع کنید. مهم نیست که چقدر کوچک، انجام یک کار خوب برای خود یا دیگران می تواند شروع یک روز سازنده و مثبت را رقم بزند. به علاوه، با گذشت زمان، آن کارهای خوب اضافه می شوند و از تأثیری که می گذارید احساس غرور خواهید کرد.^۱

🚩 شجاع باشید. عدم موفقیت، دشمن شما نیست. از اینکه واقعاً شمارا فلج می کند می ترسد. اگر اهداف

بزرگی را تعیین کرده اید و رویاهای بزرگی دارید، احساس غرق شدن می کنید، و به ناچار احساس می کنید که نمی توانید این کار را انجام دهید. در آن لحظه ها باید به درون خود نگاه کنید و هر ذره از شجاعت خود را جمع کنید و فقط ادامه دهید. هر فرد بسیار موفق ترسیده است، و به هر حال آنها به کار خود ادامه داده اند و خطر می کنند، زیرا آنچه که آنها سعی در انجام آن دارند مهمتر و فوری تر از ترس شان است. به این فکر کنید که چقدر می خواهید به هدف خود برسید. سپس ترس خود را به سمتی، کنار بگذارید و یک روز به طور هم زمان ادامه دهید.^{۱۳}

🚩 به اندازه کافی بخوابید. خواب کافی مهم است، زیرا زمانی که به خوبی استراحت می کنید، می

توانید واضح تر فکر کنید و تصمیمات بهتری بگیرید. خواب کافی نیز به بهبود خلق و خوی شما و کاهش استرس (فشار روحی) کمک می کند. وقتی به اندازه کافی نمی خوابید، به احتمال زیاد تحریک پذیر خواهید شد، ممکن است تمرکز و انجام کارها برای شما دشوارتر باشد.^۱

🚩 دست از برچسب زدن به خود به عنوان بی دست و پا، ترسو یا خجالتی

بردارید! هنگامی که به خود برچسب بی دست و پا، ترسو یا خجالتی می زنید، ناخودآگاه به ذهن خود می گوید که مطابق با آن عمل کند و از نظر روانی احساس می کند که تمایل دارد آن انتظارات را برآورده کند. به جای برچسب زدن و سرگرم کردن خود، به خودگویی های منفی، خودتان را با اعتماد به نفس و قوی تجسم کنید و تأیید کنید. برای یک دقیقه چشمان خود را ببندید و خود را در موقعیت های متفاوتی تصور کنید که دوست دارید باشید.^{۱۴}

تشویق کننده خود باشید. کارشناسان بر این باورند که تأیید مثبت و تمرین‌های ذهنی خوب،

مانند تصور برنده شدن یا رسیدن به یک هدف می‌تواند منجر به احساس اعتماد به نفس بیشتر شود و

مغز شما را برای موفقیت آماده کند. به قول معروف "دیدن، یعنی باور کردن". خود را با اعتماد به نفس

تصور کنید و به زودی رفتاری را نشان خواهید داد که گواه بر این "واقعیت" جدید است^{۱۴}

برای آنچه دارید سپاسگزار باشید. در اکثر مواقع، چیزی وجود دارد که می‌توانید بابت آن

شکرگزار باشید.^۱ حفظ قلب سپاسگزار، برای دریافت تمام آنچه از خدا می‌خواهد داشته باشید مهم است

برای آنچه دارید سپاسگزار باشید. اول، به یاد داشته باشید که قدردانی یک برنامه کاربردی برای همه

است. دوم، فهرستی از زندگی خود تهیه کنید و بابت آنچه دارید شکرگزار خداوند باشید. ثالثاً برای

موفقیت‌های کوچک و بزرگ خود، خدا را شکر کنید.^۱ شما می‌توانید خدا را به خاطر شغلی که دارید،

ارزشی که همسران برای خانواده به ارمغان می‌آورد، صفات خدا و غیره شکر کنید.^{۱۶}

هرگز تسلیم نشوید! شما برای عظمت خلق شده اید! شما برای زندگی پیروزمندانه طراحی شده

اید.^۱

منابع مورد استفاده:

1-10 New Ways to Live Victorious in Every Area of Your Life,
Victory Life, 2023, (<https://victorylife4real.com>)

2-5 Ways to Stand in Victory Over Every Situation, Eagle Mountain
International Church In, 2023, (<https://blog.kcm.org/>)

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

۴- چگونه شاد زندگی کنیم؟ وحید عرفانی (vahiderfani.ir)

۵- باورهای مثبت را در خود تقویت کنید. وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۶- از پيله خود بیرون بیایید. وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

۸- باورهای مثبت را در خود تقویت کنید. وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

9-How to Be Confident: 51 Proven Ways to Build Self-Confidence,
Lifhack, 2022, (<https://www.lifhack.org>)

10-How to Live Victoriously, I Believe, 2023,
(<https://www.ibelieve.com>)

11-How to Be More Confident: 9 Tips That Work, Dotdash Media,
2022, (<https://www.verywellmind.com>)

12-Improving Self-Esteem, Skills You Need, 2022,
(<https://www.skillsyouneed.com>)

13-10 Ways to Build Confidence, Forbes, 2017,
(<https://www.forbes.com>)

14-12 Simple Ways to Boost Your Confidence Right Now, Lifhack,
2022, (<https://www.lifhack.org>)

15-3 Mindsets to Living Victoriously, Hidden Truth Jewelry, 2023,
(<https://www.hiddentruthjewelry.com>)

16-5 Keys to a Victorious Thought Life, Healing Well Ministry, 2017, (<https://www.healingwellministry.org>)

۱۷- **زندگی زیبایی داشته باشید!** چگونه زندگی زیبایی داشته باشیم؟ وحید عرفانی ،

(vahiderfani.ir)

۱۸- **باتری تان را شارژ کنید!** روش های موثر برای افزایش انرژی، وحید عرفانی،

19-7 Habits for Victorious Living, HighCity Church, 2021, (<https://highcity.org>)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

v.erfani.ir