

چشم تان به آینده باشد، نه نوک دماغ تان! چگونه به آینده، عاقلانه بنگریم؟

انسان موجودی است که می تواند برای آینده به مقیاسی که از آینده انتظار دارد فعالیت کند و به همان میزان، موفقیت به دست آورد. از طرف دیگر آدمی از همین حالا می تواند نحوه زندگانی خود را متناسب با اندیشه ای که برای زندگی آینده در ذهن خود می پروراند، انتخاب نماید. کسی که از آینده می ترسد و نسبت به آینده بیمناک می باشد، نمی تواند از امکاناتی که امروز در اختیارش قرار گرفته است آن طوری که لازم است بهره مند شود. چنین شخصی نمی تواند از همین امروز خویشتن را برای زندگی فردا، آماده سازد. در صورتی که افرادی که همین حالا به آینده با خوش بینی نگریده، آینده سعادت‌مندانه ای را در مغز می پروراندند و پایه های زندگی سعادت‌مندانه آینده را می توانند همین امروز پی ریزی نمایند.

توصیه های مهم:

✚ از همین امروز پایه های سعادت آینده خویش را استوار نمایید. از آینده، ترسی به دل راه ندهید. به خاطر بیاورید که آینده به روی کسانی که از هم اکنون برای تأمین سعادت فردا می کوشند لبخند زده، در آینده نیز لب های خندان آنان را با خنده سعادت‌مندانه پیروزی، زینت بخشد.

✚ سلامت باشید. سلامتی شما یکی از مهمترین چیزهای زندگی شماست؛ بنابراین مراقبت از خود، ضروری است. خوردن غذاهای سالم، ورزش منظم و خواب کافی از اجزای اصلی یک سبک زندگی سالم است. با مراقبت از بدن خود، خود را برای زندگی طولانی و شاد آماده خواهید کرد.^{۲۱}

✚ همیشه روز خود را با کارهای متنوع و آرام بخش، شروع کنید. به موسیقی های ملایم گوش دهید، پایان هفته یا اوایل شب به گردش در پارک ها و یا دیگر مراکز تفریحی بپردازید. به جمع آوری بروشورهای مورد علاقه خود مشغول شوید. در خصوص تعطیلات پایان هفته یا آینده خود، برنامه ریزی نمایید، یا به حل کردن یک جدول و یا بازی شادی بخش بپردازید. همچنین می توانید برخی اوقات خود را با صمیمی ترین دوست خود بگذرانید.^۱

هر روز با خودتان عهد کنید که فردا بهتر از دیروز باشید.^۸

از بی علاقه‌گی در کارها، دوری نمایید. بی علاقه‌گی، یکی از موارد عمده ای است که باعث تحلیل رفتن انرژی می شود. فشار کار، یکنواختی زندگی و مسئولیت های پایان ناپذیر باعث می شود فرد شادابی ذهنی اش را از دست بدهد و این همان چیزی است که برای انجام موفق کارهایش، به ویژه برای داشتن آینده ای موفق به آن نیاز دارد. همان طور که یک ورزشکار بی علاقه می شود، افراد عادی هم در هر شغلی که باشند نسبت به کارشان بی علاقه می شوند. فرد در این حالت به انرژی بیشتری نیاز دارد. چون کاری را که قبلا به راحتی انجام می داد، حالا با زحمت انجام می دهد. در نتیجه نیروهای حیاتی او صرف این کار می شوند تا نیروی مورد نیاز را تامین راه کنند و اغلب کنترل کارها از دست فرد می رود و قدرتش را از دست می دهد.^۱

سعی کنید از کلیه امکانات خویش، به بهترین شکل بهره مند شوید. اطمینان داشته باشید که به هر اندازه ای که بتوانید از امکانات موجود خود استفاده نمایید به همان اندازه در کارهای تان موفق خواهید بود. بر مبنای توفیقی که به دست می آورید به زندگی دلبستگی پیدا کرده و به آن علاقمند خواهید شد.

لطفاً برای آینده تان پیشگویی نکنید! هرگز تصور نکنید که ناراحتی های گذشته و فعلی تان در آینده وجود خواهند داشت. سعی کنید علل و موجبات این ناراحتی ها را از میان بردارید. فراموش نکنید که چنانچه در آینده بتوانید شرایط زندگی فعلی و گذشته خود را تغییر دهید، زندگی دیگری را که به مراتب بهتر از زندگی فعلی تان می باشد آغاز خواهید کرد و از ناکامی های فعلی خود فاصله خواهید گرفت. در حال حاضر امکانات، تجربیات و اطلاعات تان، ممکن است مناسب برای کاری که قصد انجامش را دارید نباشد، ولی نباید تصور نمایید که وضع همیشه به همین شکل باقی خواهد ماند.

از نظر جسمی نیرومند و پرنرژی 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 کارافتاده شوید و بتوانید از زندگی خود و اجرای برنامه های آینده تان لذت ببرید، از نظر جسمی نیرومند و پرانرژی باشید.^۱

✚ باور کنید که آینده، ترسناک نیست! کسی که از آینده می ترسد و نسبت به آینده بیمناک می باشد، نمی تواند از امکاناتی که امروز در اختیارش قرار گرفته است آن طوری که لازم است بهره مند شود. چنین شخصی نمی تواند از همین امروز خویشتن را برای زندگی فردا، آماده سازد. در صورتی که افرادی که همین حالا به آینده با خوش بینی نگریسته، آینده سعادت‌مندانه ای را در مغز می پروارند و پایه های زندگی سعادت‌مندانه آینده را می توانند همین امروز پی ریزی نمایند.

✚ اگر می‌خواهید آینده موفق خود را تجربه کنید، باید فکریایی که باعث می‌شود انگیزه و روحیه‌تان را از دست بدهید، متوقف کنید. اینها فکریایی سمی هستند که ذهن شما را مسموم می‌کند.

✚ اسیر گرفتاری های عاطفی نشوید. هر چه خود را در چیزی بزرگ تر از خودتان غرق کنید، انرژی بیشتری خواهید داشت. دیگر وقت نخواهید داشت که به خودتان فکر کنید و اسیر گرفتاری های عاطفی بشوید. برای این که دائما پرانرژی باشید ضروری است که مشکلات عاطفی خود را برطرف کنید تا چنین نکنید هرگز از انرژی کامل برخوردار نخواهید بود.^۱

✚ از هم اکنون امروز، خود را ارزش یابی کنید . همین امروز را به صورت نکته حرکت و موضع جهش به سوی سعادت آینده درآورید. هرگز از یاد نبرید که اساس و پایه فردا، چیز دیگری جز همین امروز نیست و به خاطر بسپارید که امید و آرزوی موفقیت های آینده تان ، بستگی غیر قابل انکاری با درجه تلاش و کوشش و پیروزی های امروز تان دارد.

✚ روی موارد انگیزه دهنده ، تمرکز نمایید. وقتی مواردی که به شما انگیزه می‌دهند را شناسایی کردید، آنها را لیست کنید تا فراموش نشوند. بعد تمرکز خود را روی آنها قرار دهید و مرتب از آنها استفاده کنید، مثل نقل و نبات ، در جیب خود داشته باشید. همین که متوجه شدید، سطح انرژی‌تان

پایین آمده و احساس ناامیدی دارد به شما دست می‌دهد، از این موارد انگیزه‌بخش استفاده کنید و اجازه ندهید ناامید شوید. نباید هیچ چیز مانع ساختن آینده موفق شما شود!

✚ به دیگران دل خوش نکنید! هرگز نباید از دیگران انتظار داشته باشید که کاری برای تان انجام دهند. نه همسر، نه دوست، نه رئیس و نه هیچ کس دیگر. همگی مشغول کار خودشان هستند و نمی‌توانند نیازهای شما را برطرف کنند. هیچ کس نمی‌تواند به اندازه خودتان در رسیدن به اهداف زندگی و شاد بودن، موثر باشد.

✚ برای قدم گذاردن در آینده زیبایی که در ذهن خود پرورش داده اید یک لحظه هم غفلت نکنید. از همین امروز پایه‌های سعادت آینده خویش را استوار نمایید.

✚ همواره به قدرت تغییر و تحول در آینده، ایمان داشته باشید. به خاطر داشته باشید که تغییر و تکامل این امکانات، همیشه موجود می‌باشد و همیشه به یاد داشته باشید که تغییر و تحول این شرایط، در اختیار تان است و این شما هستید که در سایه تصمیم، اراده و تلاش خود می‌توانید آنها را تغییر دهید. انسان در تمام مدت دوران زندگانی خود، می‌تواند تغییر نماید. روی همین اصل، هر فردی امروز می‌تواند در سایه سعی و تلاش مداوم و خستگی ناپذیر، به صورت موجودی فعال یا شایسته و موفق فردا، درآید.

✚ تقویت اعتماد به نفس، گامی موثر در کسب موفقیت در آینده! اعتماد به نفس، اساسی‌ترین شرط و منبع درآمدن به صورت انسان موفق، در آینده است. برای رسیدن به این اعتماد و برای به دست آوردن ایمان و اطمینان لازم، بیش از هر چیز باید صفات خود را به دقت تمام، تجزیه و تحلیل کنید.

✚ همیشه برای موفقیت و بهتر بودن در زندگی، الگوهای خوب و موفق را از دیدگاه‌های گوناگون انتخاب نمایید.^۵

✚ سعی کنید از نقاط قوت و از صفات بارز خود، آگاه شوید. با این تجزیه و تحلیل و دقت آگاهانه، به صفات بارز و امکانات زیادی که هم اکنون دارا می‌باشید، پی خواهید برد.

بهترین استفاده را از زمان خود، ببرید. هنگامی که وظایف خود را در زمان معین شده، کامل انجام می دهید از پشتکار خود خوشحال می شوید. به همین دلیل در برنامه ریزی روزانه برای کارهای خود، زمان تعیین کنید. در تعیین زمان مشخص، باید کمی زمان اضافه نیز برای هر کار در نظر بگیرید تا در صورت اخلاص و وقفه در کار، بتوانید در محدوده زمانی مشخص شده، کار را تمام و کمال انجام دهید.

افکار منفی را دور بریزید.^{۱۶}

هرگز از یاد نبرید که اساس و پایه فردا، چیزدیگری جز همین امروز نیست و به خاطر بسپارید که امید و آرزوی موفقیت های آینده تان، بستگی غیر قابل انکاری با درجه تلاش و کوشش و پیروزی های امروزتان دارد. اطمینان داشته باشید که به وجود آوردن آینده موفقیت آمیز یا اضطراب آور، به مقیاس زیادی بستگی به خود شما دارد. فراموش نکنید تنها کسانی از فردای خویش بیمناک می باشند که از زندگی امروزی خود راضی نیستند.

به اهداف آینده تان، با دید مثبت نگاه کنید.^{۱۷} برای آینده، خوش بین باشید و همیشه پیش خود فکر کنید که در آینده، زندگی تان به مراتب بهتر از زندگی امروزتان خواهد بود.

برای آینده تان برنامه ریزی کنید. ایجاد یک برنامه برای آینده می تواند به شما کمک کند تا اقدامات لازم را برای مدیریت هر چیزی که ممکن است در آینده با آن مواجه شوید، مانند مسائل مالی، بردارید. این کار به شما امکان می دهد اهداف داشته باشید و به آنها برسید. برنامه ریزی برای آینده، می تواند به شما امکان دهد اهدافی را تعیین کنید و گام های مناسب برای رسیدن به آنها را در یک بازه زمانی مشخص بردارید. شما را با انگیزه نگه می دارد. دانستن اینکه برنامه مشخصی برای آینده دارید می تواند به شما انگیزه دهد که برای رسیدن به اهداف تان سخت کار کنید.^{۱۸}

داشتن یک برنامه مشخصی که دنبال می کنید، به نفع آینده تان است، می تواند به شما این امکان را بدهد که کنترل بهتری بر زندگی و گام هایی که برای دستیابی به اهداف تان برمی دارید، داشته باشید.^{۱۹} شما نیاز به برنامه ریزی در آینده دارید. تقویم روزانه خود را پر کنید و در این تقویم در مورد کارهایی که

باید در آینده انجام دهید، زمان و چگونگی انجام آنها را بنویسید. برنامه ریزی کنید که هر روزتان قرار است چگونه سپری شود و چگونه می توانید آن را بهتر کنید.

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 حرف های منفی دیگران را نادیده بگیرید!^۶

اگر می خواهید آینده موفق خود را داشته باشید، اولین کار این است که اول راجع به آن فکر کنید. برای اینکار ابتدا یک محل آرام بیابید، جایی که کسی مزاحم تان نشود تا بتوانید به راحتی افکار خود را روی آینده موفق خود متمرکز کنید. علاوه بر آن هر چیزی که باعث حواس پرتی تان می شود را از خود دور کنید. به طور خلاصه موبایل، اینترنت، شبکه های اجتماعی و هر چیزی که باعث حواس پرتی تان می شود را برای مدتی متوقف کنید.

سعی کنید خویشتن را بر مبنای شکست ها، ناتوانی ها و نواقص گذشته تان ارزش یابی نکنید، بلکه با موفقیت ها، پیروزی های سعادتمندانه فردا، ارزش یابی نمایید.

به جای پیشامدهای تلخ و دلسردکننده گذشته، سعی کنید با اعمال صحیح و موفقیت آمیزی که در آن روزگار انجام داده و با انجام آنها توانسته اید خود را مورد توجه دیگران سازید، بیاندیشید. در اندیشه این که ناراحتی ها و گرفتاری های فعلی تان موقتی بوده و به زودی پایان خواهند پذیرفت، یک لحظه هم تردید نکنید.

به خویشتن، ایمان داشته باشید. به نفس خویشتن اعتماد کنید و فراموش نکنید که ایمان و اعتماد، پایه و اساس هر موفقیتی است. شما بر مبنای ایمان و اعتمادی که امروز بر خویشتن دارید می توانید از فردای خود مطمئن شوید و روی این اصل از همین حالا می توانید به خود نوید یک فردای موفقیت آمیز و سعادتمندانه را بدهید.

🌈 سوالاتی که خواسته‌ها و رویاهای تان را شفاف‌تر می‌کند، آینده موفق شما را هم رقم می‌زند، هرچقدر که بیشتر این سوالات را مطرح کنید و به دنبال جواب آنها باشید، آینده‌تان واضح‌تر می‌شود، بهتر می‌دانید که دوست دارید با آینده‌تان چه کنید و به کجاها برسید و چه دست آوردهایی داشته باشید. البته ممکن است مدتی طول بکشد تا جواب‌های خوبی پیدا کنید. پس صبور باشید.

🌈 آگاهانه به خودتان انگیزه بدهید. بسیار مهم است که ما انگیزه کافی داشته باشیم و اجازه ندهیم انگیزه‌مان از بین برود، چون انگیزه و دلایل قدرتمند، سوخت موتور موفقیت ما هستند. پس آگاهانه به خودتان انگیزه بدهید. بهترین کار هم این است که اول بدانید چه چیزهایی هستند که به شما انگیزه می‌دهند، تا بتوانید در زمان لازم از آنها استفاده کنید. یافتن موارد انگیزه بخش بسیار مهم است، زیرا ناامیدی و پشیمانی در کمین نشسته‌اند و هر لحظه ممکن است که حمله کنند و زهر خود را بریزند و پادزهر آنها، همین موارد انگیزه‌بخش است!

🌈 تغییرات کوچک ایجاد کنید. می‌توانید با ایجاد تغییرات کوچک و مثبت به خودتان کمک کنید تا دوباره از زندگی لذت ببرید. کمی سالم‌تر غذا بخورید، اندکی بیشتر ورزش کنید یا مثلاً به چند عادت ساده‌ی کارآمد روی بیاورید تا حس و حال خوشایندتری پیدا کنید. برای ایجاد چنین تغییراتی مطمئناً به قدری انگیزه نیاز دارید، اما نه انگیزه‌ی خیلی خیلی زیاد. فقط باید دست به کار شوید. همین که شروع کنید و یک حرکتی از خودتان نشان دهید کافی است تا نیرو بگیرید. با این راهکار خیلی زود خودتان را در مسیری خواهید یافت که در هر قدم آن، یک تغییر مثبت انتظارتان را می‌کشد.^{۱۲}

🌈 خودتان را از کار افتاده، نکنید! ممکن است که با وجود انگیزه بسیار بالا، باز هم بیش از حد خسته شوید. مراقب خود باشید و نشانه‌های خستگی را در خودتان شناسایی کنید و زمانی را برای استراحت کافی در نظر بگیرید. بدن و ذهن شما، نیاز به استراحت دارد و برای این کار نیز احتیاج به یک برنامه ریزی هفتگی دارید. ورزش، تمرین تنفس، بستن چشم‌ها و فکر نکردن به هیچ چیز در زندگی به مدت پنج دقیقه در روز، مفید و موثر است.

✚ **حواس پرتی ها را دور بریزید!** چیزهای بی معنی در زندگی و حواس پرتی ها ، همیشه بر سر راه زندگی هرکسی هستند ، مخصوصا حواس پرتی هایی که فکر کردن به آنها آسان تر از انجام دادن کارهاست . اما باید ذهن خود را طوری تربیت کنید که بیشتر مشتاق به انجام کارهای معنادار و چالش برانگیز باشد. وجود عوامل مختلف در اطراف شما که باعث پریشانی و حواس پرتی می شوند، ممکن است باعث درست انجام ندادن وظایف شما شوند. مانند اعضای خانواده، تماس های تلفنی، برنامه های تلویزیون، شبکه های اجتماعی و ... که تمرکز شما را به شدت کاهش می دهند و دیگر قادر به انجام درست وظایف خود نخواهید بود .

بهترین کار، دوری کردن از همه عوامل پریشان کننده و استرس زا است . کار کردن در یک محیط عاری از مزاحمت ، مثلاً در یک اتاق دربسته ، موجب به نتیجه رسیدن موفقیت آمیز در کارها می شود. یاد بگیرید که در زندگی اولویت بندی داشته باشید و به مهم ترین ها فکر کنید. لیستی از کارهایی تهیه کنید که باعث اتلاف وقت در زندگی می شود و شما اصلاً حساب شان را ندارید.

✚ **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.^۷

✚ **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.^۵

✚ **چیزی که شما را به هیجان می آورد، شناسایی نمایید.** ما به دنبال این هستیم که آینده موفق و لذت بخشی داشته باشیم پس بسیار مهم است، مواردی را بیابیم که شور و هیجان به زندگی مان می آورد، لذت و سعادت می آفریند، در این قسمت باید به گذشته تان، به اتفاقات لذت بخشی که تجربه کردید بیندیشید و از خود بپرسید: چه چیزی یا چه چیزهایی است که برای من لذت بخش است؟ عاشق

چه چیزهایی هستیم؟ به هر حال هر چیزی که با انجام دادن آن لذت می‌برید و به هیجان می‌آید، را شناسایی کنید.

فعالانه در جهت اهداف خود، تلاش کنید. برخی از جنبه‌های آینده شما نمی‌توانند اتفاق بیفتند مگر اینکه از همین حالا برای آن برنامه ریزی کنید؛ بنابراین کار فعالانه روی برخی از جنبه‌های آن، اکنون می‌تواند مزایای قابل توجهی داشته باشد.^{۱۴}

هرگز اجازه ندهید روحیه ناامیدی و احساس ناکامی، به شما غلبه کند. (ص ۲۷۲)^۴

اهداف بزرگی داشته باشید. اگر بذری که می‌خواهیم را آگاهانه در باغ ذهن خودمان نکاریم، مطمئناً علف‌های هرز، همه جای آن را پر می‌کنند! بذرها، خودشان رشد می‌کنند و نیازی نیست کاری روی آنها انجام دهید. باید همواره اهداف بزرگی داشته باشیم تا ما را به رشد و تکاپو وادار کند، تا با استفاده از آنها بتوانیم محدودیت‌ها را کنار بزنیم و به نیروی بالقوه‌ی درون خود، پی ببریم و با به کارگیری آنها بتوانیم به موفقیت در زندگی خود برسیم.

پشتکار داشته باشید. مداومت و پشتکار، برای دستیابی به اهداف آینده تان مهم است. اجازه ندهید گرفتار توجیه و بهانه شوید که چرا نمی‌توانید موفق شوید. (ص ۷۸)^۴

از تغییر استقبال کنید. به استقبال تغییر بروید و از هرچه زندگی برای تان پیش می‌آورد لذت ببرید! استقبال از تغییر، از ویژگی‌های خوب افراد موفق است.^۹

اهداف و برنامه‌های خود را بنویسید. به وضوح نوشتن برنامه‌های خود برای آینده می‌تواند به تقویت آنها در ذهن شما کمک کند. توجه به تمام تاریخ‌ها و زمان‌هایی که امیدوارید در آینده به اهداف خاصی برسید، مهم است، و توصیف برنامه‌تان با جزئیات می‌تواند تضمین کند که همیشه از چگونگی دستیابی به یک هدف در هر مقطع زمانی آگاه هستید. می‌توانید برنامه‌های مستند خود را با یکی از اعضای خانواده، شریک زندگی یا دوست نزدیک خود به اشتراک بگذارید. این ممکن است به

شما کمک کند آنها را به خاطر بسپارید یا کسی را داشته باشید که بتواند شما را در قبال این برنامه ها ،مسئول نگه دارد.^{۱۴}

➤ اهداف نهایی زندگی شخصی خود را در نظر بگیرید. در نظر بگیرید که آیا آنچه می خواهید در زندگی شخصی خود انجام دهید، چیزی است که نیاز به برنامه ریزی برای آینده دارد یا خیر. هنگامی که اهداف نهایی زندگی شخصی خود را مشخص کردید، می توانید گام های کوچک تری برای رسیدن به آنها بردارید.^{۱۴}

➤ خودتان را از افکار کسل کننده ،دور کنید .افکار، به شدت روی احساسات شما تاثیر می گذارند و دید شما را نسبت به کار و هدف تان تغییر می دهند . شما روزانه میلیون ها فکر در سر خود دارید و همیشه انتخاب می کنید که روی کدام یک تمرکز کنید . حال باید انتخاب کنید که روی افکاری تمرکز کنید که باعث ایجاد ترس و شک نمی شود و در عوض افکاری را جایگزین کنید که عاملی برای هیجان ،قدم رو به جلو ، تجربه و یادگیری می باشند.

➤ موانع را مطالعه کنید تا بتوانید مسیر خود را به سوی پیروزی در آینده، هموار کنید. هنگامی که مغلوب می شوید، درسی بگیرید و به قصد پیروز شدن در مرتبه بعد ، به راه خود ادامه دهید.^۲

➤ اهداف کوتاه مدت و بلند مدت تعیین کنید. داشتن اهداف کوتاه مدت و بلند مدت می تواند به شما کمک کند تا برای آینده خود برنامه ریزی کنید .تعیین اهداف کوتاه مدت و بلندمدت روشن، می تواند به شما کمک کند تا به طور مداوم در جهت برنامه های خود کار کنید و می تواند اطمینان حاصل کند که در مسیر رسیدن به اهداف خود هستید .به عنوان مثال، اگر در تلاش هستید تا هوشیارتر شوید، ممکن است هر روز صبح که از خواب بیدار می شوید، یادداشت روزانه خود را تعیین کنید .با گذشت زمان، ممکن است بیشتر حواس تان باشد و به هدف آینده خود برسید که فردی کاملاً جامع و با ملاحظه باشید.^{۱۴}

➤ کارهای تان را اولویت بندی کنید. وقتی کارهای تان را اولویت بندی می کنید لیستی دارید از تمام کارهای موردنظر و با این کار،انجام کارهای شخصی شما آسان تر خواهد بود. تقسیم بندی زمان

برای هریک از فعالیت ها، انجام و تکمیل آنها را آسان ترمی کند.^{۱۲} 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.^۷

اهداف شغلی خود را مرور کنید. اهداف شغلی شما ممکن است نقش مهمی در زندگی و آینده شما داشته باشد، بنابراین مرور آنها می تواند به شما کمک کند تا به اندازه کافی برای آینده خود آماده شوید. تعیین اینکه چه شغلی را می خواهید دنبال کنید، چگونه برای رسیدن به آن هدف، برنامه ریزی می کنید و مدت زمانی که قصد دارید در این حرفه بمانید، می تواند به برنامه های شما کمک کند. اگر قصد دارید چندین مسیر شغلی را دنبال کنید، می توانید نحوه برنامه ریزی برای دنبال کردن آنها و مدت زمان را بررسی کنید. همچنین بررسی اهداف تان، به شما امکان می دهد در آنچه که امیدوارید به آن دست یابید، جامع باشید و می توانید اطمینان حاصل کنید که هر معیاری را که می خواهید به آن برسید، را در نظر بگیرید.^{۱۴}

زمانی را برای خود اختصاص دهید. برای بهبودی و تطبیق با محیط اطراف و تعیین مسیری برای آینده خودتان، وقت بگذارید. کمی زمان واقعی را برای خود اختصاص دهید تا برای مدتی تنها با خودتان باشید، فارغ از تمام حواس پرتی های زندگی تان. بنشینید و به این فکر کنید که می خواهید زندگی شما چگونه باشد و می خواهید نشان دهنده چه چیزی باشد.^{۱۵}

متمرکز شوید. هنگامی که ایده روشنی از آنچه برای شما مهم است و توانایی های خود دارید، وقت آن است که بر آنچه واقعاً به نظر می رسد تمرکز کنید. چشم انداز خود را با جزئیات کامل ببینید، گویی از قبل کامل شده است. تک تک زوایای این دید را تصور کنید. احساس کنید که تجسم این تصویر چگونه خواهد بود. شما باید کاملاً بدانید که دید شما از جلو به عقب، پهلو به پهلو، داخل و خارج چگونه خواهد بود.^{۱۵}

➤ به خودتان ایمان داشته باشید. وقتی خود را در آستانه شک و تردید دیدید، توقف کنید و بگویید: "بله، من می توانم این کار را انجام دهم. این واقعاً همان کسی است که من هستم و قرار است به آن تبدیل شوم!" گام های کوچک در طول زمان، منجر به جهش های عظیم می شود. زمانی را به یاد بیاورید که موفقیت را تجربه کردید. این افکار و احساسات را نزد قلب خود نگه دارید و به یاد داشته باشید که می توانید آن را انجام دهید. شما قبلاً موفق بوده اید و این بار هیچ مانعی برای شما وجود ندارد.^{۱۵}

➤ اقدام کنید. هنگامی که چشم انداز خود را توسعه دادید، برای شروع فرآیند تغییر، باید به سمت آن قدم بردارید. اگر نه، شما فقط ایده دیگری را باقی می گذارید تا پاک شود و فراموش شود. لازم نیست خیلی زیاد باشد، فقط یک قدم کوچک برای شروع این سفر بردارید. آینده خود را به عنوان پاداش و هیجان تجسم کنید و بدانید که بهترین های شخصی شما در حال حاضر، در دسترس شماست. خود واقعی تان باشید!^{۱۵}

➤ مثبت بیندیشید. مثبت اندیشی، سطح انرژی، بهره وری و خلاقیت را افزایش می دهد و به طور مستقیم بر عملکرد شما تأثیر می گذارد.^{۱۶}

➤ ورزش کنید، تا سالم بمانید! ورزش، باعث ترشح اندورفین های خوشایند می شود که خلق و خوی شما را بالا می برد. هدف شما باید این باشد که در بیشتر روزهای هفته به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید.^{۱۶}

➤ یک رژیم غذایی متعادل، مغذی و کم چرب داشته باشید که شامل مقدار زیادی میوه و سبزی ها است. آب بیشتری بنوشید.^{۱۶}

➤ از پيله شخصی خود بیرون بیایید! از گوشه گیری خودداری کنید. این می تواند منجر به تنهایی و مشکلات سلامتی مانند چاقی، افسردگی و فشار خون بالا شود. شبکه ارتباطات تجاری خود را گسترش دهید تا فرصت های رشد بی پایانی، داشته باشید.^{۱۶}

✚ برای گذشته گریه نکنید! گذشته، گذشته است. ^{۱۷} گذشته را در گذشته ها رها کنید و تنها از آن پند بگیرید! اجازه ندهید گذشته، حال و آینده شما را بدزدد! ^{۱۵} در مورد آینده استرس (فشار روحی) نداشته باشید، آینده نرسیده است. فقط در زمان حال زندگی کنید. روی چیزهایی که می توانید کنترل کنید، تمرکز نمایید و هر بار یک قدم کوچک بردارید. ^{۱۷}

✚ به خودتان اعتماد کنید و این تصمیم را بگیری د. اکنون که گزینه های خود را ارزیابی کرده اید، زمان آن است که به خود اعتماد کنید. به یاد داشته باشید که هیچ تضمینی وجود ندارد و تصمیمات اشتباه،

✚ مزایا و معایب هر گزینه را بسنجید. هر گزینه را با نگاه کردن به مزایا و معایب آن به شما، ارزیابی کنید. به این ترتیب، بینش بیشتری در مورد عواقب چنین گزینه ای به دست می آورید. ^{۱۷}

✚ شور و اشتیاق سرشار داشته باشید. داشتن شور و اشتیاق، کلید موفقیت است و به زندگی شما و دیگران نشاط می بخشد. شور و شادی، شادمانی روح را حفظ می کند و لبخندی بر لب دیگران می نشاند. خودتان را در بهترین وضع روحی و فکری ممکن قرار دهید. ^{۱۸}

✚ از دنبال کردن ایده های جدید و جستجوی دانش بیشتر نترسید. چیزهای مختلفی را بیاموزید و خود را به دانش مربوط به نقش فعلی خود، محدود نکنید. راه های جدیدی برای انجام کارها و کسب تجربیات جدید پیدا کنید. همیشه در جریان آخرین روندها و فناوری های آینده باشید. ^{۱۶}

✚ ناامیدی را از خود دور کنید. راز غلبه بر ناامیدی، برداشتن یاس و جایگزین کردن امیدواری و شادی به جای آن است. خنده و نشاط، می تواند یکی از سالم ترین پادزهرهای ناامیدی و ناکامی باشد. ^{۱۸}

✚ اهداف تعیین کنید. یکی از بهترین راهها برای بهتر کردن آینده، تعیین اهداف است. با داشتن یک مقصد روشن در ذهن، احتمال دستیابی به آن بیشتر خواهد شد. مطمئن شوید که اهداف شما

مشخص، قابل اندازه گیری، قابل دستیابی، واقع بینانه و محدود به زمان هستند. سپس آنها را یادداشت کنید و اغلب به آنها مراجعه کنید تا خود را در مسیر درست نگه دارید.^{۲۱}

✚ 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 در زندگی بیشتر می کند.^{۱۸}

✚ به اهداف روزانه تان اهمیت بدهید. اکثر مردم اهدافی دارند. چه در کسب و کار و چه در زندگی چیزی برای دستیابی به آن باشد، همه ما در یک جهت یا جهت مورد نظر در حال حرکت هستیم. با این حال، در حالی که اهداف بلندمدت به ما جهت می دهند، این اهداف روزانه هستند که به ما اجازه می دهند تا نقاط عطف کوتاه مدتی ایجاد کنیم که برای موفقیت ما ضروری هستند. اهداف بلندمدت، حتی در بهترین زمان ها ممکن است طاقت فرسا به نظر برسند. اما با اجرای یک راهبرد هدف گذاری روزانه، می توانید با تمرکز بر سناریوهای کوتاه مدت و یک روزه، بر برخی از عظمت های مرتبط با دستیابی به چیزهای بزرگ در زندگی غلبه کنید.^{۱۹}

✚ تحصیلات خود را بیشتر کنید. یکی دیگر از راه های عالی برای بهتر کردن آینده خود، ادامه تحصیل است. چه دوره هایی را به صورت آنلاین گذرانده باشید، چه به مدرسه برگردید یا کتاب هایی در این زمینه بخوانید، یادگیری چیزهای جدید به شما در زندگی کمک می کند. اگر به شرکت در کلاس های اضافی فکر می کنید، پس درس های ریاضی و انگلیسی نقطه شروع خوبی هستند. این می تواند شما را با دانش و آگاهی بیشتر کند و همچنین می تواند مزیت رقابتی در بازار کار به شما بدهد. سرمایه گذاری روی تحصیلات، همیشه ایده خوبی است. در دراز مدت چه از نظر شخصی و چه از نظر حرفه ای نتیجه خواهد داد.^{۲۱}

✚ یک چشم انداز مثبت برای زندگی تان در نظر بگیرید. ذهن منفی، یک زندگی منفی برای شما به همراه دارد. اگر شما همیشه در طول زندگی تان، نیمه خالی لیوان را ببینید حس بیزاری از زندگی و این سوال که چرا باید زندگی من این همه مشکل و ناکامی داشته باشد شما را عذاب می دهد و

افسرده می‌کند. یک بار از دریچه دیگری نگاه کنید و نیمه پر لیوان را ببینید. دنیا را متفاوت و مثبت تر ارزیابی کنید. انجام این کار به تغییر نگرش شما نسبت به دنیا و جهان پیرامون تان کمک می‌کند.^{۱۹}

سلامت باشید. سلامتی شما یکی از مهمترین چیزهای زندگی شماست؛ بنابراین مراقبت از خود، ضروری است. خوردن غذاهای سالم، ورزش منظم و خواب کافی از اجزای اصلی یک سبک زندگی سالم است. با مراقبت از بدن خود، خود را برای زندگی طولانی و شاد آماده خواهید کرد.^{۲۱}

منابع مورد استفاده:

- ۱- همچنان فعال و پرانرژی باشید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۲- از شکست پیروزی بسازید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۳- موانع را به پله هایی برای موفقیت تبدیل کنید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۴- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۵- از پيله خود بیرون بیايم!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۶- پیش به سوی زندگی بهتر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۷- به استقبال رضایت از زندگی بروید!، وحید عرفانی (vahiderfani.ir)
- ۸- هر روز بهتر از دیروز باشید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۹- برای رسیدن به موفقیت، هیچ وقت دیر نیست! روش های موثر برای این که فردی موفق باشید. وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۱۰- به استقبال روز جدید بروید، وحید عرفانی (vahiderfani.ir)
- ۱۱- مراقب دزدان زمان باشید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۱۲- مدیر زندگی خود تان باشید، وحید عرفانی!، (vahiderfani.ir)

13-21 Proven Time Management Tips, 2023, Netsoft Hold,
(<https://hubstaff.com>)

14-How to Plan for Your Future (And Why It's Important), Indeed,
2023, (<https://www.indeed.com>)

15-6 Steps to Creating Your Future, Michael Annese, Best Self
Media, 2023, (<https://bestselfmedia.com>)

16-9 Life Goals to Build Your Best Future, Sutton Full Potential,
2023, (<https://suttonfullpotential.com>)

17-Your Choice Can Build Your Future Life, Roshan Bhondekar,
Medium, (<https://medium.com>)

۱۸- حال خوب، گامی موثر در افزایش سلامتی و عمر طولانی: روش های موثر برای
داشتن حال خوب در زندگی، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

19-If you are committed to Happiness and Success; Work these into
your Daily Routine, R.L. Adams , Entrepreneur Media, 2020,
(<https://www.entrepreneur.com>)

۲۰- زندگی بهتر، با عادت های سالم تر: عادت های موثر که به افزایش سلامتی و عمر
کمک می کنند، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir) طولانی ما

21-7 Ways to Better Your Future, PM Today Contributor, 2022,
(<https://www.pmtoday.co.uk>)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir