

همچون رُودی خروشان در مسیر زندگی، پیش بروید.

## درجا زدن، ممنوع!

روش های مؤثر حرکت موفقیت آمیز به جلو، در لحظات دشوار زندگی



افراد خوش اخلاق، کینه ای از دیگران به دل نمی گیرند. در عوض آن ها اشخاصی هستند که کوچکترین کار خوب شما را تلافی می کنند.<sup>۳</sup>

با خوش بینی به هر چیز نگاه کنیم. اگر مثبت تر و شادتر به زندگی و پیرامون خود بنگرید و پیوسته خوش بین و خندان باشید، خواهید دید که زندگی لذت بخش تر و با نشاط تر خواهد شد.<sup>۴</sup>

به جای گیر افتادن در یک مارپیچ رو به پایین، ما می توانیم یاد بگیریم چگونه هر چیز منفی را به یک مثبت بزرگ تبدیل کنید.<sup>۴</sup>

از نقاط قوت خود استفاده کنیم. همه ما نقاط ضعف خود را داریم، اما آن ها فقط اعتماد به نفس شما را تضعیف می کنند.<sup>۵</sup> بهتر است نقاط قوت خود را بشناسید. بنابراین، نظر دیگران را درباره نقاط قوت خود بخواهید. بسیاری مواقع ما برخی از ویژگی های مثبت خودمان را نمی بینیم.<sup>۴</sup>

دیدتان را عوض کنیم. 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.

➤ **به دنبال خود واقعی مان باشیم.** 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.

➤ **هرگز تسلیم نشویم، امروز سخت است و فردا سخت تر، اما پس فردا روز روشنی برای ما خواهد بود!** جوئل استین می گوید: "سختی‌ها برای این نیستند که شما را متوقف کنند و درهم بشکنند. سختی‌ها وجود دارند تا شما را آماده کنند و رشد و پیشرفت دهند."<sup>۹</sup>

تنبلی و بی حالی، خُداحافظ! به دنبال تنبلی و بی حالی نباشید. با بی حالی، که نوعی تنبلی است، خُداحافظی کنید و برای ایجاد انگیزه در خود، با مشکلات مبارزه کنید.<sup>۱۲</sup>

➤ **برای موفقیت یک تصمیم تزلزل ناپذیر داشته باشیم.** تسلیم شدن بعد از شکست آسان است. تنها راه ادامه دادن این است که میل واقعی برای دستیابی داشته باشید و از منحرف شدن از اهداف خود، خودداری کنید. موفقیت چالش برانگیز است؛ ممکن است بدون تلاش تزلزل ناپذیر برای موفقیت غیرممکن به نظر برسد. زمانی که انگیزه لازم برای تعیین اینکه چگونه موفق تر شوید، تنها یک مانع برای غلبه بر آن است.<sup>۱۱</sup>

از قدرت هایی که داریم، استفاده کنیم. 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>۱۲</sup>

از جایی که هستیم شروع کنیم. مهم نیست کجا هستید یا به چه چیزی امیدوار هستید، از همین امروز شروع کنید. هنگامی که شروع می کنید، به لطف قدرت حرکت، به احتمال زیاد به راه خود ادامه می دهید.<sup>۱۵</sup>

حرکت رو به جلو را با قدم های کوچک شروع کنیم. به یاد داشته باشید که رکود برای همیشه ادامه نخواهد داشت و فوراً برای رهایی از آن اقدام کنید. به یاد داشته باشید که پشتکار، می تواند تفاوت بزرگی در موفقیت شما ایجاد کند. فراموش نکنید که موفقیت، یک سفر با دست اندازها و پیچ های زیاد در جاده است، و نه خط مستقیمی که مردم تصو می کنند.<sup>۱۰</sup>

با دید مثبت برای انجام کار فعالیت کنیم. برای مثبت اندیشی تلاش کنید. پیاموزید که بیشتر اوقات مثبت اندیش باشید و یاد بگیرید که افکار منفی را قبل از آنکه مانع راه شما باشند، از سر بیرون کنید. ممکن است که همه نتوانیم همیشه مثبت اندیش باشیم، اما باور کنید که بیشتر ما می توانیم این حس را در خود تقویت کنیم و نتیجه حاصل، نیز می تواند به تلاش بیشتر ما کمک کند.<sup>۱۲</sup>

حرکت رو به جلو، زمانی که انگیزه دارید به شما کمک می کند ترس های خود را از بین ببرید، از منطقه راحتی خود خارج شوید و در نبردهای ذهنی که با خودتان دارید پیروز شوید.<sup>۱۰</sup>

هر قدمی که در زمان های سخت برمی داریم به ما کمک می کند اعتماد به نفس و توانایی بیشتری داشته باشید و به ما انگیزه می دهد تا از رکود

**خود خارج شویم.** هر زمان که برای رسیدن به چیزی در زندگی خود تصمیم بگیرید، با مقاومت رو به رو خواهید شد. این مقاومت می تواند باعث بی انگیزگی شما شود و باعث شود در رکود فرو بروید. با این حال، غلبه بر مقاومت و اقدام برای خروج از رکود به شما کمک می کند تا برای موفقیت بلندمدت آماده شوید.<sup>۱۰</sup>

وقتی متوجه شدیم که واقعاً می توانیم در روزهای بد خود، انگیزه ایجاد کنیم، در آینده خواهیم فهمید که چگونه از زمان های سخت دیگری عبور کنیم. همه گهگاه دچار رکود می شوند. شناخت علت بی انگیزه بودن شما و اقدام برای خروج سریع از رکود، به کاهش زمان استراحت و به حداکثر رساندن موفقیت شما کمک می کند.<sup>۱۰</sup>

**وقتی در میانه راه هستیم، پشتکار داشته باشیم.** وقتی برای رسیدن به یک هدف بزرگ برنامه ریزی می کنید، معمولاً در ابتدا بسیار آسان است که انگیزه زیادی داشته باشید. در ابتدا به نتیجه نهایی فکر می کنید و سرشار از انتظار و اشتیاق هستید. همچنین داشتن انگیزه در پایان یک سفر طولانی بسیار آسان است. وقتی در وسط راه هستید به حرکت ادامه دهید. متعهد به انجام اقدامات روزانه باشید، که شما را به هدف نهایی نزدیکتر می کند، حتی اگر اقدامات بسیار کوچکی باشند. فقط حرکت کنید.<sup>۱۱</sup>

**موفقیت خود را همیشه به یاد داشته باشیم.** همیشه و در همه حال به جای فکر کردن به شکست ها و ناکامی ها، موفقیت ها و کامیابی های تان را به خاطر بسپارید. بهتر آن است که آن ها را یادداشت کنید؛ حتی با ذکر جزئیات، زیرا فراموش کردن موفقیت بسیار آسان است و گاهی مراجع به نوشته های تان می تواند خاطرات خوبی را در شما زنده کند و البته انگیزه کار و تلاش را در وجود شما، زنده و تازه نگه دارند.<sup>۱۱</sup>

✚ کاری را که قبلاً از انجام آن دست کشیده اید و نیمه رها کرده ایم را انتخاب کنیم که امروز انجامش دهیم. ۳۰ ثانیه بیشتر طول نمی کشد که برای انجام کاری تصمیم بگیرید. قول تان را پیش خودتان، نگه دارید و مطمئن باشید که حتماً انجامش خواهید داد.<sup>۱۲</sup>

با خودمان صادق باشیم. اگر هدف شما متوقف شده است، ممکن است لازم باشد در مورد دلیل این امر، با خودتان صادق باشید. پس از اینکه به تفاهم رسیدید، سعی کنید راه حلی بیابید تا خود را به سمت موفقیت سوق دهید.

✚ اراده مان را تقویت کنیم. اراده، هر راهی را به موفقیت می رساند. بسیاری از افراد با دیدن کوچکترین سختی در مسیرشان، دلسرد می شوند و تمام هدف ها و آرزوهای شان را فراموش می کنند، اما این در حالی است که در مسیر تمام انسان های موفق دنیا، همواره موانعی وجود داشته است. فکر می کنید چطور به این دست یافته های طلایی شان رسیده اند؟ بارها در آن صورت شان به هم کوبیده اند و ناامید شان کرده اند. بارها اشتباه های فاحش انجام داده اند و رویاهای شان نابود شده است.<sup>۱۲</sup>

✚ منتظر نمانید تا دیگران در را برای مان 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>۱۲</sup>

هدف های خود را یادداشت کنیم. هدف و منظور خود را از انجام آن فعالیت بنویسید، سپس آن را روی دیوار، رایانه، یا آینه بچسبانید. با این کار در طول

روز، مراحل انجام کار را مرور می‌کنید و این آگاهی تداوم کار را برای شما آسان‌تر می‌کند.<sup>۱۲</sup>

**+** هنگام صبح چند سؤال مثبت و روحیه‌بخش از خود پرسیم. هر روز صبح از خود ۵ سؤال سه بخشی امیدوارکننده پرسید: در حال حاضر در زندگی از چه چیزی راضی هستیم؟ چه ویژگی‌ای مرا خوشحال می‌کند؟ چگونه در من این حالت را به وجود می‌آورد؟ بسیار مهم است که شما واقعا " بدانید که چگونه و چرا این شرایط به شما احساس خوبی را منتقل کرده است. این پرسش‌های صبحگاهی فوق‌العاده هستند، زیرا نحوه قرارگرفتن آنان، به شما امکان درک عمیق از شرایط موجود، را می‌دهد و سپس آن احساس مثبت را به شما منتقل می‌کند.<sup>۱۱</sup>

**+** کار سخت‌تر را اول، شروع کنیم. اغلب هنگامی که به کارهای روزمره خود فکر می‌کنیم، به نوعی دچار نگرانی می‌شویم که کی و چگونه این همه کار را انجام بدهیم. از سخت‌ترین کار شروع کنید. هنگامی که سخت‌ترین کار موجود در فهرست را شروع کرده و به پایان برسانید، احساس می‌کنید که بار سنگینی را از دوش‌تان برداشته‌اید. در این هنگام است که احساس آرامش بیشتری در وجودتان پدیدار می‌شود و بقیه روز اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت و نگرانی‌های روزمره‌تان، کاهش پیدا می‌کند.<sup>۱۱</sup>

برای دست‌یابی به رشد شخصی، باید به هدف نگاه کنیم. بهترین استراتژی را برای رسیدن به آن، طراحی کنید و روی آن تمرکز کنید.<sup>۱۷</sup>

**+** کار خود را آهسته آغاز کنیم. به جای آنکه کارتان را سریع آغاز کنید، نخستین گام‌ها را آهسته بردارید. هنگامی که کاری را با آرامش شروع می‌کنید، مغز شما این فرمان را دریافت نمی‌کند که این کار باید با سرعت هرچه تمام‌تر خاتمه یابد. اما اگر مغز انسان احساس کند که باید برنامه کاری‌اش را با سرعت به پایان

برساند چه اتفاقی می‌افتد؟ اغلب اوقات ممکن است فرد اصلاً " کار مورد نظر را آغاز نکند. پس، شروع یک کار بدون شتاب، بهتر از اصلاً" شروع نکردن است.<sup>۱۱</sup>

**کمر بند همت را محکم ببندیم!** زندگی آنچه می‌دانید یا دارید نیست. زندگی نتیجه اعمال شماست. از میان تمامی مواردی که افراد دارای زندگی ناامیدانه را از افراد دارای زندگی معنادار جدا می‌کند، داشتن پشتکار و عملکرد مستمر، اساسی‌ترین عامل است. دانشی که با عمل همراه نباشد چیزی جز داده خام و بی‌مصرف نیست. هر روز به تلاش خود ادامه دهید.<sup>۱۲</sup>

**موفقیت خود را همیشه به یاد داشته باشیم.** همیشه و در همه حال به جای فکر کردن به شکست‌ها و ناکامی‌ها، موفقیت‌ها و کامیابی‌های تان را به‌خاطر بسپارید. بهتر آن است که آن‌ها را یادداشت کنید؛ حتی با ذکر جزئیات، زیرا فراموش کردن موفقیت بسیار آسان است و گاهیگاهی مراجعه به نوشته‌های تان، می‌تواند خاطرات خوبی را در شما زنده کند و البته انگیزه کار و تلاش را در وجود شما زنده و تازه نگه دارند.<sup>۱۱</sup>

از افکار منفی دوری کنیم. ضروری است که نگرش مثبت داشته باشید. افکار خود را زیر نظر داشته باشید.<sup>۱۷</sup>

**از شکست نترسیم!** به‌جای ترس از شکست، آن را به‌عنوان نوعی اطلاعات مفید و ضروری و یک بخش طبیعی از موفقیت بپذیرید. یکی از بسکتبالیست‌های مشهور (مایکل جردن) می‌گوید: " بیش از ۹ هزار خطا داشتم و تقریباً ۳۰۰ بازی را باختم. ۲۶ مرتبه به من اعتماد کردند تا ضربه پیروزی را بزنم و من موفق نشدم. بارها و بارها در زندگی شکست خوردم و به همین دلیل است که در زندگی موفق شده‌ام. " بنابراین، از شکست‌های تان تجربه کسب کنید و از خود بپرسید این بار، این شکست چه درسی به من می‌دهد؟<sup>۱۲</sup>

✚ اجازه ندهیم گذشته، حال و آینده ما را بدزدَد! این واقعیت را بپذیرید که گذشته امروز نیست؛ بنابراین، اجازه ندهید گذشته، حال و آینده شما را بدزدَد. 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 مادچار مشکل می شویم و گاهی آفسوس 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>۱۳</sup>

پیگیر باشیم. تسلیم تنبلی یا ناامیدی نشوید. تا جایی که ممکن است به سمت هدف خود حرکت کنید. اگر هر روز ذهن خود را معطوف به دستیابی به اهداف خود کنید، این نگرش بخشی از شخصیت شما خواهد شد.

۱۷

✚ متعهد باشیم. از طریق تعهد، می توانید انگیزه ای برای پیگیری موفقیت به دست آورید. برای شروع فرآیند تعیین هدف، لیستی تهیه کنید که شامل هدف شما، میزان تعهد شما به هدف کاری که برای رسیدن به آن هدف حاضرید انجام دهید و تمرکز بر برنامه شما، بسیار مهم است. این کمک می کند که حداقل ۱۵ دقیقه در روز برای فکر کردن به برنامه خود و تلاش برای رسیدن به آن، کنار بگذارید. این هدف شما را تازه نگه می دارد و به شما امکان می دهد روی آن تمرکز کنید.<sup>۱۴</sup>

✚ قربانی افکار منفی نشویم! همواره بایستی افکار خود را تحت فرمان خویش داشته باشید. هرگز اجازه ندهید که اندیشه های منفی، به حال خود رها شوند و سلامتی و خوشبختی تان را به خطر بیندازند. به طور کلی تا زمانی که اسیر و وابسته به افکار منفی خود باشیم، هرگز شادابی و نشاط واقعی نمی تواند به

درون مان نفوذ نماید، به ویژه این که در چنین حالتی نمی توان از بروز افسردگی جلوگیری کرد.<sup>۲۷</sup>

از شاخه ای به شاخه دیگر نپریم! بگذارید که به هدف خود برسید.<sup>۲۸</sup>

عوامل حواس پرتی را از خود دور کنیم. فهرستی از چیزهایی که وقت شما را می گیرد، یا حواس شما را پرت می کند تهیه کنید. این می تواند یک تلفن، یک برنامه تلویزیونی یا حتی شخصی باشد که باعث استرس (فشار روحی) شما می شود. اکنون بهترین زمان برای شروع تغییر عادات است تا بتوانید بدون حواس پرتی بر روی دست یابی به موفقیت تمرکز کنید. در اینجا چند نمونه از روش های حذف حواس پرتی آورده شده است: تلفن خود را خاموش کنید و هنگامی که زمان تمرکز بر روی هدف تان فرا رسید، آن را در اتاق دیگری قرار دهید. تلویزیون را خاموش کنید و ریموت را در سراسر اتاق قرار دهید. فقط با مردم، در تماس باشید.<sup>۱۶</sup>

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.<sup>۲۰</sup>

بِهانه، بی بهانه! دست از بهانه جویی بردارید. مسئولیت پذیری در قبال اشتباه های خود بسیار مهم است. بهتر است از بهانه تراشی دست بکشید.<sup>۱۹</sup>

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 خودساخته و موفق است.<sup>۲۱</sup>

✚ **پایدار بمانیم.** موفقیت نیاز به پشتکار دارد. در برخورد با موانع و چالش‌ها تسلیم نشوید. به اهداف خود متعهد بمانید و به پیشروی ادامه دهید.<sup>۲۴</sup>

✚ **با احساسات منفی دیگران، به پایین کشیده نشویم.** بعضی از مردم فقط دوست دارند که یک حباب مثبت را متلاشی کنند؛ بنابراین از آن‌ها دوری کنید و احساسات مثبت خود را حفظ کنید.<sup>۲۷</sup>

✚ **از کُوته‌فکری دست برداریم!** کسانی که به موفقیت می‌رسند، اهداف بلندمدتی در ذهن خود دارند. آن‌ها به خوبی می‌دانند اهداف‌شان نتیجه‌عاداتی است که هر روز انجام می‌دهند. عادات سالم، کارهایی نیست که تنها انجام‌شان می‌دهید، بلکه باید به بخشی از وجودتان تبدیل شود.<sup>۲۲</sup>

از شکست‌های خود درس بگیریم. شکست، بخشی از موفقیت است. از اشتباه‌های خود درس بگیرید و از آن‌ها به عنوان فرصتی برای رشد و پیشرفت استفاده کنید.<sup>۲۴</sup>

✚ **کلمات منفی را از خزانه لغات خود پاک کنید!** عبارت "تجربه‌آموزنده‌ای است"، را جایگزین عبارت "وحشتناک است" کنید. عبارت "من کاملاً مسؤل هستم" را جایگزین "اشتباه از من نیست"، بسازید و ... به این ترتیب آن‌ها نه تنها عزت نفس شما را افزایش می‌دهند، بلکه شیوه‌ای که دیگران با شما رفتار می‌کنند نیز تغییر می‌یابد.<sup>۲۳</sup>

✚ **اطراف خود را با مثبت احاطه کنیم.** افرادی که اطراف خود را با آن‌ها احاطه کرده‌اید می‌توانند تاثیر زیادی در موفقیت‌تان داشته باشند. اطراف خود را با افراد حمایت‌کننده و مثبت احاطه کنید که شما را تشویق و الهام می‌بخشند.<sup>۲۴</sup>

✚ **شکست‌های گذشته را کنار بگذاریم.** گذشته شما با آینده شما، برابری نمی‌کند و یک موقعیت بد، به معنای زندگی بد نیست. آنچه که بیشتر از همه مهم است این است که اکنون چه می‌کنید.<sup>۲۵</sup>

در مورد آنچه می‌خواهیم، قاطع‌تر باشیم. تا زمانی که تصمیم نگیرید ترجیح می‌دهید کجا باشید، نمی‌توانید جایی را که هستید ترک کنید. آنچه را که می‌خواهید مشخص کنید و آن را با اشتیاق دنبال کنید.<sup>۲۵</sup>

✚ **حرف‌های منفی دیگران را نادیده بگیریم.** اگر به دیگران اجازه دهید بیشتر از اینکه بازده‌ای به زندگی‌تان بدهند، از آن کسر کنند، تعادل زندگی‌تان برهم خورده و بدون اینکه بفهمید، اسیر منفی‌بافی خواهید شد. نظرات بی‌فایده و آزاردهنده دیگران را نادیده بگیرید. هیچ‌کس حق قضاوت کردن در مورد شما را ندارد. ممکن است داستان زندگی‌تان را شنیده باشند، اما مطمئناً نمی‌توانند حس و حال‌تان را درک کنند. شما هیچ‌کنترلی روی حرف‌های دیگران ندارید، اما کنترل اینکه به آن‌ها اجازه بدهید این حرف‌ها را به شما بزنند یا نه، دست خودتان است. شما می‌توانید سخنان سمی آن‌ها را رد کنید تا به قلب و فکرتان آسیب نرسانند.<sup>۲۲</sup>

✚ **رفتارهای سالم را جایگزین رفتارهای ناسالم، کنیم.** تحقیقات نشان داده است که جایگزینی رفتارهای ناخواسته با فعالیت‌های دیگر، راهی موثر برای ترک عادت بد است. به جای جویدن ناخن، مشت‌های خود را ببندید، یا به جای کشیدن سیگار، برای دویدن کوتاه بروید. سعی کنید درک کنید که چه

نیازهایی برای ارضای عادت بد شما وجود دارد، سپس آن نیازها را با یک فعالیت سالم‌تر برآورده کنید.<sup>۲۶</sup>

هرگز از واژه های منفی مانند ترس، اضطراب، فراموشی استفاده نکنیم. اجازه ندهید تا احساسات و عواطف منفی مانند خودخوری، کینه، عصبانیت، نفرت و غیره به شما مسلط گردند.<sup>۲۷</sup>

از به کار بردن کلمه هایی مانند "نمی توانم" و "نباید" خودداری ورزیم. به جای اینها از کلمه های "می توانم" و "می خواهم" استفاده کنید.<sup>۲۷</sup>

اجازه ندهید عادت های بد، ما را عقب نگه دارند. شروع به ایجاد عادت های خوب و در عین حال اساسی، برای یک زندگی شادتر و پربارتر کنید.<sup>۲۷</sup>

بهبتر است نقاط قوت خود را بشناسیم. بنابراین نظریه دیگران را درباره نقاط قوت خود بخواهید. بسیاری موقع ما برخی از ویژگی های مثبت خودمان را نمی بینیم. یادتان باشد که هرگز دلگیری ها و ناراحت شدن مدت زیادی دوام نمی آورد. بنابراین با خوش بینی و مثبت اندیشی به دنبال راه حل های صحیح باشید.<sup>۱۸</sup>

سعی کنید خود را از چنگ تخیلات، اوهام و بدبینی هایی که به مانند کرم زهرآلودی شما را از داخل می خورد و با زهر سهمگینش با نیستی، زوال و دنیای ابهام، تاریکی و بدبینی سوق تان می دهد و سبب می شود که مدام در حال اضطراب و وحشت به سر برید، فوراً نجات بخشید. حوادث را از آنچه که هستند بزرگ تر نسازید. امکان بروز وقایع شوم را به مغز خویش راه ندهید.<sup>۲۹</sup>

همیشه لازم نیست حق با شما باشد! مطمئناً می خواهید موفقیت را هدف بگیرید، اما این مُستلزم این نیست که همیشه حق با شما باشد. در واقع، وقتی هرگز اشتباه نمی کنید، فرصت های یادگیری چیزهای جدید را از دست می دهید.<sup>۲۵</sup>

✚ **عینک سیاه بدبینی را از چهره مان برداریم!** از بدبینی هایی که شما را احاطه کرده اند رها سازید. اسیر این بدبینی های وحشت آور و بی جا نشوید. هرگز برای خویش یک آینده مُبهم و هراس انگیز خلق نکنید، در عوض هنگامی که با بدبینی دست به گریبان هستید و به خود می نالید آینده زیبایی را که ممکن است در انتظارتان باشد، به نظر آورید.<sup>۲۷</sup>

✚ **از بی علاقگی در کارها، دوری نمایید.** بی علاقگی، 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 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 قبلاً "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.<sup>۳۰</sup>

اجازه ندهیم که دیگران به جای ما تصمیم بگیرند و با این کار ما را بی خاصیت و بدون برنامه ریز کنند؛ برعکس با صداقت و واضح ، خود را تأیید و تصدیق نماییم. تصمیم بگیریم و روی پای خود بایستیم!<sup>۳۲</sup>

✚ از آدم های مایوس ،فاصله بگیریم! اگر تمام ایام زندگی را با افراد مایوس بگذرانید نمی توانید ذهنیتی مثبت و امیدوار را برای خود حفظ کنید. کسانی که زندگی شان درهم شکسته و ناامید کننده است کسانی نیستند که بتوانند به موفقیت شما در زندگی کمک نمایند. ما افرادی مایوس را می شناسیم و می دانیم که هم نشینی با آن ها چه حس بدی در انسان ایجاد می کند.<sup>۳۱</sup>

✚ از خود تصویر منفی ،نداشته باشیم! تصمیم بگیرید قدر زیبایی های خود را بدانید. در وجود خود، دنبال چیزی هر چند کوچک بگردید که بتوانید دوست داشته باشید.<sup>۳۱</sup>

✚ زندگی را سخت نگیریم. زندگی کوتاه تر از آن است که وقت گرانبه‌های خود را هدر دهید و از گاه گوه بسازید! بنابراین زندگی را سخت نگیرید. به یاد داشته باشید که آسانی، با دشوار بودن هر کاری به طرز فکر شما نسبت به آن بستگی دارد.<sup>۳۲</sup>

✚ از نظر جسمی نیرومند و پُرانرژی باشیم. 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 لذت ببرید، از نظر جسمی نیرومند و پُرانرژی باشید.<sup>۳۰</sup>

منابع :

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

۲- شور و اشتیاق، کلید موفقیت و نشاط در زندگی، وحید عرفانی،  
([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۳- اعتماد به نفس، اساس موفقیت ها و پیروزی های بزرگ: چگونه اعتماد به نفس  
خود را تقویت کنیم؟ وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))  
۴- باورهای مثبت را در خود تقویت کنید. وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

5-How to Be Confident: 51 Proven Ways to Build  
Self-Confidence, Lifehack, 2022,  
(<https://www.lifehack.org>)

6-How to Motivate Yourself to Lead a Healthy  
Lifestyle, 2021 Community Creations CLG.  
(<https://spunout.ie/>)

۷- از پيله خود بیرون بیایید. وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۸- به استقبال رضایت از زندگی بروید!، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

9-<http://www.coca.ir>

10-6 Ways to Get Motivated When You Feel Like  
Doing Nothing, Kerry Petsinger, Lifehack, 2020,  
([www.lifehack.org](http://www.lifehack.org))

11-How to Be Successful in Life: 23 Life-Changing Tips, Leon Ho, Lifehack, 2022  
(<https://www.lifehack.org/>)

۱۲-زندگی بهتر با انگیزه بیشتر، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۱۳-هر روز بهتر از دیروز باشید! وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۱۴-به استقبال روز جدید بروید، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

15-40 Tips for Motivation That Actually Work, 2023 , Galvanized Media. (<https://www.eatthis.com/>)

16-10 Tips to Become Successful and Achieve Your Life Goals, Indeed, 2023, (<https://www.indeed.com>)

17-Personal Development: Unleash Your Full Potential and Achieve Your Goals, Iberdrola, S.A., 2023, (<https://www.iberdrola.com/>)

۱۸-مثبت اندیشی، راهی به سوی موفقیت، وحید عرفانی،  
([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

19-10 Ways to Be a Better Person And Be Happy, Lifehack, 2023 ,(<https://www.lifehack.org>)

۲۰-چگونه با مشکلات واقع بینانه برخورد کنید؟ وحید عرفانی ،  
([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۲۱-بخندید و از خندان بودن لذت ببرید! وحید عرفانی ، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

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

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

24-10 Tips for Success: Proven Strategies for  
Achieving Your Goals linked in,2024,  
(<https://www.linkedin.com>)

25-10 Ways to Move Forward, Yurk Counseling ,2021,  
(<https://yurkcounseling.com>)

26-7 Strategies for Breaking a Bad Habit,  
(<https://au.reachout.com>)

۲۷- اندیشه های منفی، سد راهی در برابر موفقیت، وحید عرفانی ،  
(vahiderfani.ir)

۲۸- پیروز مندانه زندگی کنید!، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

۲۹- مراقب روحیه خود باشید، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

۳۰- همچنان فعال و پرنرژی باشید، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

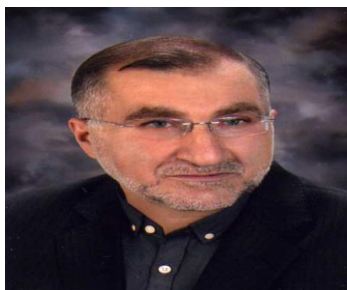
۳۱- ناامیدی را در خود ریشه کن کنیم، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

۳۲- ریشه مشکلات را قطع کنید، نه ریشه خودتان را! وحید عرفانی ،  
(vahiderfani.ir)

33-7 Simple Steps to Happiness and Success! , The  
Kaiser Law Firm, 2024,  
(<https://www.kaiserlawfirm.com>)

34-10 Strategies to Keep Moving Forward When  
Feeling Stuck, Lifehack, 2024,  
(<https://www.lifehack.org>)

=====



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

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

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