

اینگونه می توانید....

## گام های مهم به سوی خود شکوفایی



✚ **خودشکوفایی، فراتر از احساس خوب در مورد نحوه گذراندن روزهای تان**

است. این در مورد کشف آنچه خدا از شما می خواهد با زندگی تان انجام دهید،

است که می تواند مانند یک نظم بلند به نظر برسد. چگونه آنچه را که ما را

برآورده می کند پیدا کنیم و سپس آن را دنبال کنیم؟<sup>۱۷</sup>

✚ **فرهنگ لغت بریتانیکا، خودشکوفایی را اینگونه تعریف می کند: "احساس**

شادی و رضایت به دلیل انجام کاری که به طور کامل از توانایی ها و

استعدادهای شما استفاده می کند."<sup>۱۷</sup>

✚ **در دنیای شلوغ، بسیار آسان است که احساس کنید ناراضی هستید یا نیاز**

به خودشکوفایی دارید. شاید احساس می کنید که پول کافی ندارید یا روابط

شما در جایی که می خواهید نیست. شما ممکن است به راحتی فکر کنید که

"من فقط این یا آن را داشتم، خوشحال خواهم شد." حقیقت این است که

خودشکوفایی، همیشه نمی تواند از چیزهای مادی ناشی شود. تحقق، یک طرز

فکر است و شادی زمانی حاصل می شود که بتوانید تأمل کنید و رضایت پیدا کنید.<sup>۹</sup>

✚ زندگی هیچ کس خالی از فراز و نشیب نیست. مطمئناً در خلال روزهایی که زندگی به کام شما بوده است، طعم تلخ اتفاق های مایوس کننده را هم چشیده اید.<sup>۱۰</sup>

خودشکوفایی در یک روز اتفاق نمی افتد، زمان و تلاش آگاهانه می طلبد، اما اگر این مراحل را دنبال کنید و برای تغییر آیین های روزانه تان اقدام کنید، می توانید با سادگی های زندگی خود راضی تر شوید. یافتن خوشبختی در خودتان بر هر کاری که انجام می دهید، منعکس می شود.<sup>۹</sup>

### توصیه های مهم:

✚ سپاسگزار باشید. وقتی همه چیز بر وفق مراد ما پیش نمی رود، اغلب فکر می کنیم: "اگر متفاوت بود." ما به جای ابراز قدردانی از آنچه که داریم، به این فکر می کنیم که چرا همه چیز به شکل خاصی نیست. از آنجا، گیر افتادن در آنچه فکر می کنیم زندگی مان باید شبیه باشد، لغزنده است، نه آنچه که به نظر می رسد.<sup>۱</sup>

✚ با خود قرار بگذارید. اگر بی حوصله اید و انگیزه کاری را ندارید، تصور کنید که سرشار از انگیزه اید. خوبی این کار در این است که به محض شروع، آرام

آرام احساس می‌کنید که شور و علاقه، درحقیقت در وجود شما زنده شده است.<sup>۱۵</sup>

**شکایت نکنید.** مردم نمی‌خواهند بارها و بارها "وای بر من"، بشنوند، به خصوص اگر کاری در مورد آن انجام ندهید. با این حال، از دیگرانی که ممکن است در موقعیت‌های مشابه بوده‌اند، کمک بخواهید و پیشنهادهای بخواهید.<sup>۱۱</sup>

**استرس (فشار روحی)، بد بینی و فکر نادرست را از خود دور سازید و همیشه مثبت و با اندیشه نیکو به مسائل بنگرید، حتی در سخت‌ترین موقعیت زندگی!<sup>۶</sup>**

**بر اگر با مانعی برخورد کردید که سد راه تان بود تمرکز کنید و به این فکر کنید که چطور می‌توانید آن را دور بزنید.** همان طور نایستید و نگاهش کنید، یک اقدامی کنید که مفید باشد! راه‌های رسیدن به موفقیت زیاد است.<sup>۱۶</sup>

**زمان حال تمرکز کنید.** اگر دچار مانع ذهنی هستید، احتمالاً چیزی در گذشته، شما را درگیر خود کرده است. به همین ترتیب، برخی اوقات نگرانی‌ای در مورد آینده، باعث درماندگی ذهنی ما می‌شود. برای گذر از این چالش، چند دقیقه بنشینید و به زمان حال فکر کنید. بر روی تنفس خود، تمرکز کنید تا ذهن تان آرام شود. در چنین حالت آرامی، می‌توانید بهتر فکر کنید و به راه‌کارهای اثربخش‌تری دست‌یابید.<sup>۱۲</sup>

**هر روز برای تشکر زبانی یا شفاهی، برای چیزهایی که دارید، اعم از خانه، دارایی یا فقط آفتابی که بیرون می‌تابد، وقت بگذارید.** قدردانی، تمرکز شما را تغییر می‌دهد. به جای اینکه به چیزهایی که ندارید نگاه کنید، قدردانی عمیق‌تری نسبت به چیزهایی که دارید ایجاد می‌کنید. این طرز فکر مثبت‌تر، ادامه ساختن زندگی مورد نظرتان را آسان‌تر می‌کند.<sup>۱</sup>

## بر ترس و اضطراب خود غلبه کنید.<sup>۲</sup>

**اراده تان را تقویت نمایید.** 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 چه طور به این دست یافته های طلایی شان رسیده اند؟ بارها در راه، در صورت شان به هم کوبیده اند و ناامید شان کرده اند. بارها اشتباه های بسیار انجام داده اند و رویاهای شان نابود شده است.<sup>۱۶</sup>

**سعی کنید برای هر روزتان، هدف مشخصی بگذارید و تمام تلاش تان را برای برآورده کردن انتظارات خود ، بکنید تا یک قدم به موفقیت نزدیک تر شوید.**<sup>۱۶</sup>

**نسبت به زندگی ، بی تفاوت نباشید.** در زندگی خود به دنبال جست و جو و هیجان باشید. حتماً نباید شما وقت آزاد زیادی داشته باشید تا از زندگی لذت ببرید؛ زندگی شاد و موفق ، یعنی جست و جو به دنبال دلیل و پاسخ. اینگونه متوجه می شوید که در زندگی خود هدف دارید؛ البته در مسیر مثبت!<sup>۱۶</sup>

واقع بین باشید. متوجه باشید که ممکن است به نتیجه دلخواه تان نرسید، اما ما گاهی به آنچه نیاز دارید می رسید. آیا قبل از رسیدن به آنچه می خواهید ، باید رشد کنید؟<sup>۱۱</sup>

**با افراد موفق دوست شوید.** افراد موفق را پیدا کنید و از آن ها بیاموزید. اگر شما معاشرت با افراد ناموفق را انتخاب کنید، خودتان هم درست مانند آن ها می

شوید. با افرادی معاشرت و نشست و برخاست کنید که مثبت اندیش و دانا باشند و با وسعت نظر و صراحت، دیگران را حمایت کنند.<sup>۲</sup>

**پس بدهید!** هیچ کدام از ما در خلاء وجود نداریم. همه ما بخشی از چیزی بزرگتر هستیم، خواه یک خانواده، یک حلقه دوستان یا یک جامعه بزرگتر. کمک کردن به هر طریقی، پیوندهای شما را با حلقه خود تقویت می کند و بازپرداخت می تواند اشکال مختلفی داشته باشد: اهدای پول به یک موسسه خیریه، ارائه زمان و مهارت های خود به یک پروژه ساختمانی، یا حتی صرف شام برای یک همسایه.<sup>۱</sup>

**از تاریک خانه روح تان بیرون بیایید!** با ترس های خود رو به رو شوید. از به تعویق انداختن کارها، خودداری کنید تا زمانی که احساس اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید.<sup>۴</sup>

**همیشه هدف نهایی را در نظر داشته باشید.** گاهی اوقات مانع بزرگتر، موانع کوچکتری برای غلبه بر آن دارد. وقتی به چالش ها فکر می کنید، آن ها را بشکنید و در قطعات کوچک تر به آن ها رسیدگی کنید.<sup>۱۳</sup>

**هرگز اجازه ندهید کسی مزاحم شما شود و تمام روز شما را با تلخی و شکست همراه کند.<sup>۴</sup>**

**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 بشرانگیختن اشتیاق تان، استفاده کنید. بدون شک می توانید آن عظمت و کمال را درون خودتان پیدا کنید.<sup>۱۶</sup>

✚ **هنگام صبح چند سؤال مثبت و روحیه بخش از خود پرسید.** هر روز صبح از خود پنج سؤال سه بخشی امیدوارکننده پرسید : در حال حاضر در زندگی از چه چیزی راضی هستم؟ 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>۱۵</sup>

به وضعیت ظاهری خود توجه کنید. داشتن ظاهری آراسته، احساس مطلوب اعتماد به نفس را در شما ایجاد می‌کند. لباس‌های شما، بخش بزرگی از تصورات تان است.<sup>۲</sup>

✚ **تسلیم نشوید.** وقتی چالشی پیش می‌آید، تسلیم نشوید! پشتکار، کلید بزرگی برای غلبه بر چالش‌ها است. تسلیم شدن، به این معنی است که نه بر چالش غلبه می‌کنید و نه از آن درس می‌گیرید. با درخواست حمایت، احساسات و برنامه‌ریزی برای اجرای آن، از چالش‌ها عبور کنید.<sup>۱۴</sup>

✚ **اسیر گرفتاری‌های عاطفی نشوید!** برای اینکه 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>۴</sup>

✚ **هر وقت احساس کمبود اعتماد به نفس کردید، به این فکر کنید که چرا به توانایی‌های خود شک دارید.** آیا با افکار منفی دست به یقه هستید؟ یک اتفاق یا اظهار نظر منفی، به تازگی زندگی را برای تان زهرمار کرده است؟ خودتان را با بقیه آدم‌ها مقایسه می‌کنید؟ وقتی افکار منفی از سر و کول مغزتان

بالا می‌روند، پیش خود، از خودتان تعریف و تمجید کنید، یا کمی به خودتان استراحت بدهید و سعی کنید از زندگی لذت ببرید.<sup>۱۵</sup>

✚ **هنگام مواجه شدن با مشکلات، سست نشده و تسلیم ناامیدی نشوید.**<sup>۲</sup>  
✚ **شکست های خود را بپذیرید.** پذیرفتن شکست ها به معنای احساس گناه نیست، بلکه شکست را می توان مرحله ای برای پیروزی بعدی دانست!<sup>۲</sup>

با بی حالی، که نوعی تنبلی است، خداحافظی کنید و برای ایجاد انگیزه در خود، با مشکلات مبارزه کنید.<sup>۱۵</sup>

✚ **به یاد داشته باشید که نفس بکشید!** زندگی می تواند خیلی سریع پیش برود، گاهی اوقات به نظر می رسد که ما فقط برای سوار شدن، در کنار هم هستیم. حداقل یک بار در روز، هر کاری را که انجام می دهید، ترمز کنید و چند نفس عمیق بکشید. این مکث، به شما استراحت می دهد؛ به ذهن شما اجازه می دهد تا بازنشانی شود، حتی اندکی و می تواند به تقویت قدرت لازم برای بازگشت به کاری که انجام می دادید، کمک کند.<sup>۱</sup>

✚ **از خود، بدگویی نکنید.** به جای این که دائم در مورد خود، منفی بافی کنید ویژگی های مثبت خود را به زبان بیاورید.<sup>۲</sup>

✚ **مانند یک قهرمان، رفتار کنید.** داستان زندگی قهرمانان را بخوانید و رفتار و کردار آنان را سرمشق خود قرار دهید و به سخنان آنان گوش فرادهید. کشف کنید که در کار و تلاش آنان، چه ویژگی خاصی وجود داشته که سبب موفقیتشان شده است؛ اما همیشه به خاطر داشته باشید این افراد همانند ما و سایر افرادند؛ بنابراین، به جای اینکه آنان را در مقام والایی بنشانید و تحسین شان کنید، اجازه دهید که الهام بخش شما باشند.<sup>۱۵</sup>

یاد بگیرید که چگونه هر چیز منفی را به یک مثبت بزرگ تبدیل کنید.<sup>۶</sup>

✚ با خوش بینی به هر چیز نگاه کنید. 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>۶</sup>

✚ از نقاط قوت خود استفاده کنید. 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>۶</sup>

✚ اجازه ندهید گذشته، حال و آینده شما را بدزد! 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.<sup>۱۶</sup>

✚ بخند تا دنیا هم به رویت بخندد! لبخند می تواند تاثیر شگفتی داشته باشد. این عادت، به شما کمک می کند تا از دنیای درون خود بیرون بیایید و گاهی برای جایگزین کردن احساس ضعف با اعتماد به نفس بالا، همین کافی است.<sup>۲</sup>

✚ از شکست نترسید. به جای ترس از شکست، آن را به عنوان نوعی اطلاعات مفید، ضروری و یک بخش طبیعی از موفقیت بپذیرید. از شکست های تان تجربه کسب کنید و از خود بپرسید این بار، این شکست چه درسی به من می دهد؟<sup>۱۵</sup>

با خودتان مهربان باشید. مهربانی به خود، نیازمند این است که وقتی اشتباه می کنید، یا شکست می خورید، با مهربانی با خود رفتار کنید.<sup>۸</sup>

✚ روابط مهم را پرورش دهید. یک مطالعه ۷۵ ساله که بر روی فارغ التحصیلان هاروارد انجام شد، نشان داد که روابط، "تأثیر قدرتمندی" بر زندگی ما دارند. وقتی همه چیز اشتباه می شود، این آخرین شیء مادی نیست که به شما

احساس بهتری می دهد. این افراد اطراف تان هستند که برای راحتی به آن ها مراجعه خواهید کرد؛ پس با با افرادی که به آن ها اهمیت می دهید تماس بگیرید و آنان همین کار را برای شما انجام خواهند داد.<sup>۱</sup>

**جمله‌هایی را که موجب پیشرفت فردی و ایجاد انگیزه می‌شود، بنویسید** یا ضبط کنید. زمانی که سوار اتوبوس یا مترو هستید، هنگام رانندگی، دوچرخه‌سواری، دویدن یا پیاده روی، به آن گوش کنید، یا در حالی که مشغول انجام کاری هستید، یادداشت‌های تان را بخوانید.<sup>۱۵</sup>

**فراتر از محیط زندگی و حد توانایی تان فکر کنید.** تصور نکنید که آینده را فقط توانایی‌های شما و آنچه اکنون دارید، می‌سازد. دنیا محدود نیست. توانایی‌های شما بسیار بیشتر از آنی است که تصور می‌کنید. با به‌کارگیری تجربه‌هایی که تاکنون به‌دست آورده‌اید و آنچه اکنون هستید، آینده‌ای را برنامه‌ریزی کنید که در آن محدودیت‌های کمتری وجود داشته باشد؛ یعنی اُفق دید خود را وسیع‌تر کنید.<sup>۱۵</sup>

**نیروی ایمان به خدا را در خود، پرورش دهید. هر مشکلی که در زندگی شما پیش آید، با در پیش گرفتن این فرایند، با آرامش و پیروزی از میان خواهد رفت.**<sup>۲</sup>

**ذهن خود را پاک سازی کنید.** ذهن خود را پاک سازی کنید و روح تان را آزاد بگذارید تا زندگی، از وضعیت کنونی بهتر شود.<sup>۲</sup>

**از جاه طلبی بیش از اندازه، پرهیز کنید،** زیرا جاه طلبی زیاد از حد، به شما و آینده تان آسیب خواهد رساند.<sup>۲</sup>

**بر ناهمواری ها و سختی ها، پیروز شوید.** عادت هایی را که عمری به آن ها دچار بوده اید، تغییر دهید و در خود اعتماد به نفس به وجود آورید.<sup>۲</sup>

✚ **خاطرات خوش را به یاد بیاورید.** اگر دنبال کردن هدفی تازه، ترس به دل تان آورده است، پیش از شروع، به خاطرات خوش کامیابی‌های گذشته‌تان که به‌راستی شما را غرق در غرور می‌کند، رجوع کنید. چنین احساساتی را پیش بکشید تا برای عبور از سربالایی‌ها، به کمک‌تان بیایند!<sup>۱۵</sup>

✚ **بهترین دوست خود باشید.** صدای پچ پچ خود را با پیام‌هایی از عشق و قدرت جایگزین کنید!<sup>۲</sup>

✚ **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 می‌توانید با رویدادهای ناگوار روبرو شوید.<sup>۲</sup>

✚ **اطراف خود را با افراد مثبت احاطه کنید.** به دنبال افرادی باشید که مثبت اندیش هستند و می‌توانند به تقویت اعتماد به نفس شما کمک کنند تا اعتماد به نفس و نگرش مثبت، دست به دست هم می‌دهند.<sup>۸</sup>

**باورهای منفی خود را دور بریزید! با وا داشتن خود به مثبت اندیشی می‌توانید باورهای منفی خود را دور بریزید.<sup>۲</sup>**

✚ **استراحت کنید.** اگر انرژی‌تان کاهش یافته و خسته شده‌اید، برای انجام هیچ کاری انگیزه نخواهید داشت. اطمینان بیابید که خواب شبانه‌تان به اندازه است.<sup>۱۵</sup>

✚ **شجاع باشید.<sup>۵</sup>**

✚ **کلمات منفی را از خزانه لغات خود، پاک کنید!** عبارت "تجربه‌آموزنده ای است" را جایگزین عبارت "وحشتناک است" کنید. عبارت "من کاملاً" مسؤل هستم" را جایگزین "اشتباه از من نیست" بسازید و ....<sup>۲</sup>

✚ **از بحث کردن بی نتیجه با دیگران، دوری کنید.<sup>۲</sup>**

✚ **به خودتان ایمان داشته باشید.** تنها، نبض این کلام استوار، می تواند تمام توان تان را به تپش در آورد. توان هنری و استعدادهای خود را دوست بدارید، نه نواقص فعلی خود را! <sup>۲</sup>

✚ **دست از کمال‌گرایی بردارید.** اجازه ندهید که کمال‌گرایی، راه پیشرفت شما را در واقعیت مسدود کند. <sup>۱۵</sup>

✚ **ویژگی‌های مثبت خود را بر زبان آورید** و هنگامی که ویژگی مثبت خود را به زبان می آورید، عزت نفس شما زیاد می شود و دیگران هم به شما احترام می گذارند. این به نوبه خود اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد. <sup>۲</sup>

✚ **مراقب بدن خود باشید.** <sup>۸</sup>

به توانایی‌های نهفته خود اعتماد داشته باشید. سعی کنید روی پای خود بایستید و به دیگران متکی نباشید. <sup>۲</sup>

✚ **خونسرد باشید.** از هیچ کس رنجیده خاطر و عصبانی نشوید؛ زیرا در واقع توسط خشم و رنجش، تنها خویشتن خود را تحقیر و کم ارزش می کنیم. <sup>۲</sup>

✚ **باور خود را از دست ندهید.** شما نباید باور خود را از دست بدهید. انجام چنین کاری اعتماد به نفس و میزان انگیزه شما را کم می کند. هر زمان که موفق هستید، به خاطر آن خوشحال باشید و با انجام کاری که دوست دارید، خودتان را شاد کنید. <sup>۱۵</sup>

✚ **به اندیشه‌های مثبت دیگران هم، ارزش قایل شوید.** <sup>۶</sup>

✚ **بازار مقایسه کردن را تعطیل کنید!** خیلی خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.. 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 و رضایت به کفایت و ارزش‌های خودتان، زیان آور است. <sup>۸</sup>

✚ **آفسار احساسات تان را به دست بگیرید!** 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>۴</sup>

همچون گوه، اُستوار باشید! اراده خود را قوی کنید. ضعف، ترس، کمرویی و بی ارادگی در زندگی، موجب شکست و نا امید می شوند؛ از این حالت ها دوری کنید.<sup>۲</sup>

✚ **صَبور بودن را تمرین کنید.** دنیای ما به دنیایی تبدیل شده است که در آن

سرعت سَرسام آور، عادی است. عجله در زندگی، به شما کمک نمی کند

خُودشکوفایی یا هر چیز دیگری را پیدا کنید. با کار خود، با دیگران صَبور باشید،

اما مهمتر از همه، با خُودتان صَبور باشید. در نهایت، همه ما در این سفر با هم

هستیم و همه ما مُستحق همان صبری هستیم که ممکن است در برابر دوستان

و همسایگان خود نشان دهیم.<sup>۱</sup>

✚ **در اَلگوی خود تجدید نظر کنید.** الگوهای مثبت را انتخاب کنید. الگوهای را

انتخاب کنید که به شما کمک کنند نسبت به شخصیت خود احساس خوبی

داشته باشید، به جای آن هایی که باعث ایجاد احساس بد در شما می شوند.<sup>۱۸</sup>

✚ **اجازه ندهید مردم شما را کنار بگذارند!** اگر کسی در زندگی تان وجود دارد

که شما را به پایین بیاندازد، یا تحقیرتان کند، به آن ها بگویید که از این پس

انتظار دارید چیز دیگری متفاوت باشد. هنگامی که به آن ها گفتید، آنان تغییر

خواهند کرد. با کنترل زندگی خود از این طریق، اعتماد به نفس و خوشبختی

خود را تقویت خواهید کرد.<sup>۳</sup>

به زندگی خود احترام بگذارید.<sup>۲</sup>

✚ **خودتان را تشویق کنید.** هنگامی که با انجام کاری بر ترس خود غلبه کنید، احساس خوشایندی در شما ایجاد می شود. به این حس توجه کنید و از آن لذت ببرید. این تشویق، اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد.<sup>۲</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>۱۹</sup>

✚ **دست از برچسب زدن به خود به عنوان بی دست و پا، ترسو یا خجالتی بردارید.**<sup>۷</sup>

✚ **به کلمات خود توجه کنید.** کلماتی که استفاده می کنید، به احساسی که درباره خودتان دارید شکل می دهند؛ معنی کلمه ها مخرب هستند و بعضی دیگر نیرو دهنده اند.<sup>۲</sup>

✚ **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 سخنان را انتخاب کنید. با عبارت کنایه آمیز و نیش دار، به دیگران درس عبرت ندهید!<sup>۱۷</sup>

✚ **همیشه سعی کنید خودتان را به دیده یک انسان مفید و توانا بنگرید.** با پیروی از این روش، بهترین شکل ممکن افزایش اعتماد به نفس و خود شکوفایی [ را در پیش خواهید گرفت.

**برای وقت خود برنامه ریزی کنید. کارهای خود را اولویت بندی کنید.<sup>۲</sup>**

✚ **هدف گذاری کنید.** اگر به هدف یا وظیفه ای که می خواهید نرسیده اید، اکنون زمان مناسبی برای شروع کار برای رسیدن به آن است. مراحل را که برای

رسیدن به هر هدف باید بردارید را مشخص کنید و برای انجام آن یک جدول زمانی تعیین کنید.<sup>۱</sup>

**به دنبال خود واقعی باشید.** آنگاه که خود را بیایید قادر خواهید بود، تا از آنچه که شما را شاداب می کند، آگاه شوید و قدم در راه نشاط بگذارید.<sup>۲۰</sup>

**سعی کنید شور و شوق را در زندگی و کار روزانه خود وارد سازید.** این امکان وجود دارد که با لذت فراوان از آنچه انجام می دهید، نیروی زندگی شما، افزایش یابد.<sup>۴</sup>

**خوبی ها را پیدا کنید.** در حالی که ممکن است گاهی اوقات به نظر برسد که چیزهایی برای گرمی داشتن در زندگی شما وجود دارد، باید به درون خود نگاه کنید و چیزهایی را که درست پیش می روند، تصدیق کنید.

**موقعیت ها و افرادی را در زندگی خود پیدا کنید که به خاطر آن ها سپاسگزار هستید و روی آن ها تمرکز کنید.** تمرکز بر نکات مثبت، نه تنها به شما کمک می کند تا احساس رضایت بیشتری داشته باشید، بلکه به شما امکان می دهد تا زمینه هایی را در زندگی خود شناسایی کنید که می توانند در آن تغییرات ایجاد شوند.<sup>۹</sup>

از نشست و برخاست با افرادی که شخصیت ضعیف، متزلزل، عیب جو، بدبین به زندگی، غیرقابل اعتماد و بی اعتبار دارند، دوری کنید.<sup>۲</sup>

**از زمان خود عاقلانه استفاده کنید.** همه ما زمان یکسانی در این سیاره نداریم، اما باید تصمیم بگیریم که چگونه از آن استفاده کنیم؛ بنابراین، اگر بدانید دقیقاً "چند ساعت، روز یا سال باقی مانده است، چگونه زمان خود را اولویت بندی می کنید؟"<sup>۱</sup>

✚ هرگز خودتان را به دلیل عدم موفقیت، ضرب و شتم نکنید! هنر زندگی، این است که بدانید چگونه به هر آنچه را که به شما می رسد رسیدگی کنید.<sup>۳</sup>

✚ از دیگران انگیزه بگیرید. از خواندن کتاب الهام بگیرید. با مربی خود، یا دوستان و یا خانواده ای که به اهدافی مشابه اهدافی که شما تعیین کرده اید، رسیده اند، صحبت کنید.<sup>۲۱</sup>

✚ به دیگران کمک کنید یک راه عالی برای احساس رضایت، این است که آنچه دارید با دیگران به اشتراک بگذارید. این می تواند شامل زمان، پول یا مهارت باشد. اگر از این منابع برای سود بردن دیگران استفاده می کنید، مطمئناً نه تنها به آن ها کمک خواهید کرد، بلکه به شادی خود نیز خواهید افزود.<sup>۹</sup>

کینه تُو ز نباشید! 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>۲</sup>

✚ بسیاری از ما در موقعیتی نیستیم که شغل خود را رها کنیم و به یک جزیره گرمسیری فرار کنیم. اما می توانید ساعت ها را به اینجا و آنجا تغییر دهید تا به خودتان زمان بیشتری بدهید تا روی چیزهایی که برای تان مهم است تمرکز کنید. این می تواند به نظر آسان کردن کار و گذراندن آن زمان با خانواده و دوستان باشد. ممکن است به این معنی باشد که اخبار را خاموش کنید و به جای آن کتاب بخوانید. زمان، با ارزش ترین منبع ماست. مطمئن شوید که هزینه های خود را به گونه ای خرج می کنید که برای شما معنادار باشد.<sup>۱</sup>

✚ مسئولیت شادی و خوشبختی خود را بر عهده بگیرید. اغلب خیلی آسان است که دیگران را مسئول خوشبختی خود قرار دهید، مانند همسر یا دوست.

حقیقت این است که شما کاملاً مسئول شادی و رضایت خود هستید. به جای سرزنش افراد یا چیزهای دیگر به خاطر عدم خوشبختی خود، موضوع را به دست خود بگیرید و بدون توجه به آنچه پیش روی شما قرار می گیرد یا رفتار دیگران، با شما، راه هایی برای برآورده شدن پیدا کنید. مسئول سرنوشت و خود بودن، می تواند چالش برانگیز به نظر برسد، اما بسیار ارزشمند است.<sup>۹</sup>

**مهلت های مشخص را برای وظایف و اهداف خود تعیین کنید . دانستن اینکه یک چارچوب زمانی، وجود دارد می تواند احساس فوریت را ایجاد کند و به شما انگیزه دهد که در مسیر خود بمانید.<sup>۲۲</sup>**

همه ما زمان محدودی در این سیاره داریم، اما شما مزیتی دارید که شاید به آن فکر نکرده باشید. شما در حال حاضر اینجا هستید و به این فکر می کنید که می خواهید بقیه زندگی شما چگونه به نظر برسد. شما می توانید زندگی رضایت بخشی داشته باشید و زمانی را با افرادی که دوست شان دارید بگذرانید؛ پس ادامه دهید و در مورد آنچه می خواهید به انجام برسانید، فکر کنید. هیچ زمانی مانند زمان حال برای شروع وجود ندارد!<sup>۱</sup>

**خود را با مثبت اندیشی احاطه کنید.** بخش زیادی از شادی شما می تواند تحت تأثیر محیط شما باشد. اگر متوجه شدید که بیشتر وقت خود را با افرادی می گذرانید که تأثیر منفی بر خلق و خو یا نگرش شما دارند، ممکن است زمان آن فرا رسیده باشد که با افرادی ارتباط برقرار کنید که باعث لبخند زدن شما می شوند و شما را به سمت مثبت سوق می دهند.<sup>۹</sup>

➤ **مُوفِقِیت را تَجَسُّم کنید.** اهدافی را برای خود تعیین کنید، چه در زندگی شخصی و چه در زندگی حرفه ای. شاید بخواهید وزن کم کنید، برای مدرک بالاتر به دانشگاه برگردید یا آب بیشتری بنوشید.<sup>۹</sup>

➤ **با هر چیزی که شما را آزار می دهد، مقابله کنید.** زمانی که نمی توانید امور خود را مرتب کنید، یافتن خودشکوفایی دشوار است.<sup>۱۴</sup>

**فردی باشید که می تواند در هر موقعیتی، شادی را برای دیگران به ارمغان آورد. همیشه آماده خندیدن باشید، به ویژه به خودتان.<sup>۲</sup>**

➤ **همیشه مثبت اندیش باشید.** مهم نیست که زندگی چقدر سخت به نظر می رسد، مهم نیست که چقدر درگیری های شخصی سختی را پشت سر می گذارید؛ هیچ چیز بهتر از یک ذهنیت مثبت در دستیابی به خودشکوفایی نیست. بخش مهمی از شادی شما، محیط شما است. اگر در محیط اطراف تان منفی بافی زیاد است، افراد سمی را در زندگی خود قطع کنید. اجازه ندهید احساسات منفی ناشی از تعامل شما با چنین افرادی بهترین قسمت شما را از بین ببرد.<sup>۱۴</sup>

➤ **هر کاری که می خواهید انجام دهید، اگر اهداف قابل اجرایی تعیین کنید، به احتمال زیاد موفق خواهید شد.** بعد از اینکه این اهداف را تعیین کردید، برنامه ای را برای دستیابی به آن ها گام به گام اجرا کنید و زمانی را صرف تجسم آنچه برای موفقیت نیاز دارید، بگذرانید.<sup>۹</sup>

➤ **امیدها و بلند همتی های خود را تحقق بخشید.** به خود اجازه دهید تا به امیدها و بلند همتی های خود پی ببرید، نه آنچه را که جامعه انتظار دارد یا والدین تان به شما گفته اند. با ارزش های اصلی خود، می توانید بفهمید که در زندگی به چه چیزی بیشترین امید را دارید.<sup>۱۴</sup>

همیشه زمانی برای لبخند زدن پیدا کنید، حتی اگر روزتان آرام پیش نرود.

✚ اشتباه های خود را بپذیرید. پذیرش خود، به معنای غرق شدن در شکست و اعتراف به شکست نیست. این در مورد مسئولیت پذیری در قبال اعمال خود، داشتن شهامت برای عذرخواهی و پذیرفتن مسئولیت اشتباه ها است. بپذیرید که کامل نیستید.<sup>۱۴</sup>

✚ روزی که اشتباه های خود را بپذیرید، یک روز به بهترین نسخه از خود بودن، نزدیکتر است. همه مردم جرات پذیرش اشتباه خود را ندارند. آن ها تمایل دارند دیگران را سرزنش کنند، با انگشت اشاره کنند و بی گناه رفتار کنند. پذیرفتن اشتباه های یک فرد، به شجاعت و شجاعت فوق العاده ای نیاز دارد. آیا شما این نوع آدم هستید؟ اگر پاسخ شما مثبت است، پس آنچه را که برای رسیدن به خودشکوفایی لازم است، دارید.<sup>۱۴</sup>

✚ داشتن حالت ذهنی مثبت، باعث جذب مثبت در زندگی می شود. این باور مثبت را داشته باشید که به زودی، این احساس رضایت را خواهید یافت. اگر مثبت بمانید آشکار می شود. علاوه بر این، مثبت بودن همیشه برای سلامت روان شما مفید خواهد بود. مطمئن باشید که هر چقدر هم که زندگی کنونی شما سخت باشد به اهداف خود خواهید رسید.<sup>۱۴</sup>

ایجاد یک چشم انداز روشن برای اهداف خود، آن ها را واقعی تر و قابل اجرا می کند. یک ابزار عالی برای کمک به تجسم آینده خود و تمرکز بر اهداف خود، تابلوی چشم انداز است.<sup>۹</sup>

➤ موفقیت های خود را جشن بگیرید. هنگامی که به موفقیت و اهداف خود می رسید، بسیار مهم است که آن پیروزی ها را جشن بگیرید و به نوعی، به خودتان پاداش دهید. به خاطر کاری که به خوبی انجام داده اید، از خودتان قدردانی کنید.<sup>۹</sup>

➤ ارزش های اصلی خود را دریابید. ارزش هایی که با آن ها زندگی می کنید چیست؟ آن ها از کجا می آیند و چرا مهم هستند؟ ارزش های اصلی ایده ها، باورها و شیوه هایی هستند که در مورد چگونگی زندگی کردن، نحوه تصمیم گیری، آنچه در دنیا بیشتر از همه برای شما ارزش قائل هستید و آنچه در زندگی دوست دارید دنبال می کنید. بدون ارزش های اصلی، شما کورگورانه در مسیری ناشناخته قدم می زنید.<sup>۱۴</sup>

➤ همان طور که سفر خود را به سوی خودشکوفایی هدایت می کنید، سعی کنید دریابید که ارزش های اصلی شما چیست. ارزش های اصلی شما گواهی بر شما واقعی است. اینها در مورد شغل و زندگی شخصی شما بیشترین اهمیت را دارند. اگر به خوبی، مهربانی و سخاوت اعتقاد دارید، آن ها باید ارزش های شما در یافتن خودشکوفایی باشند.<sup>۱۴</sup>

مراقب سلامت روان خود باشید تا بتوانید احساس رضایت کنید.<sup>۱۴</sup>

منابع:

**1-7 Steps to Finding Personal Fulfillment in Life,**  
Better Place Forests Co., 2025,

(<https://www.betterplaceforests.com>)

۲-اعتماد به نفس ، اساس موفقیت ها و پیروزی های بزرگ :  
چگونه اعتماد به نفس خود را تقویت کنیم؟، وحید عرفانی،  
(vahiderfani.ir)

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

۴-شور و اشتیاق ، کلید موفقیت و نشاط در زندگی، وحید عرفانی،  
(vahiderfani.ir)

**5-10 Ways to Build Confidence**, Forbes, 2017,  
(<https://www.forbes.com>)

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

**7-12 Simple Ways to Boost Your Confidence Right Now**, Lifehack, 2022,(<https://www.lifehack.org>)

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

**9-7 Steps to Self-Fulfillme**, briantracy,  
(<https://www.briantracy.com>)

۱۰-خوش بینی، کلید ماندگاری ،همیشه نیمه پر لیوان را ببینید!،ترجمه و  
تدوین وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

**11-7 Ways to Overcome Obstacles, Full Sail Partners, 2024, (<https://www.fullsailpartners.com>)**

۱۲- موانع را از میان بردارید!، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

**13-10 Ways to Overcome Challenges in Life, University of the People, 2024, (<https://www.uopeople.edu>)**

**14-The Power of Self-Fulfillment, Kentucky counseling center, 2022 , (<https://kentuckycounselingcenter.com>)**

۱۵- زندگی بهتر ، با انگیزه بیشتر: روش های مؤثر افزایش انگیزه، برای داشتن یک زندگی سالم و موفق، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

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

**17-8 Simple Steps to Find Self-Fulfillment, Guideposts ,2024, (<https://devoutly.org>)**

**18-10 Motivational Tips to Keep You Healthy, 2023, WebMD, (<https://www.webmd.com>)**

۱۹- به استقبال رضایت از زندگی بروید! ، وحید عرفانی ،

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

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

**21-Motivation: How to Get Started and Staying Motivated**, Healthdirect Australia, 2024,  
(<https://www.healthdirect.gov.au>)

**22-19 Ways to Get Motivated, Better Up**, 2024,  
(<https://www.betterup.com>)

برای مطالعه بیشتر:

**-How to Start Over and Have the Life You Want**, (<http://www.wikihow.com>)

**-James Manktelow: Manage Stress**, Dorling Kindersley, 2007

**-The Power of Positive Thinking for Your Marriage**, Kim Blackham, 2018, (<https://drkimblackham.com>)

-تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

-جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

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

=====



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

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

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

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

