

اجازه ندهید گذشته، حال و آینده شما را بدزدد! گذشته را رها کنید و به زندگی در زمان حال، بیندیشید.

روش های موثر خداحافظی با زندگی کردن، در گذشته



این واقعیت را بپذیرید که گذشته امروز نیست! شاید به کارهایی که در گذشته کردید مفتخر نباشید، اما اشکالی ندارد.^{۲۴}

گذشته، گذشته است و قابل تغییر، قابل فراموشی یا پاک کردن از زندگی تان نیست. فقط باید آن را قبول کرد.^{۲۴}

همه ما دچار اشتباه می شویم، همه ما دچار مشکل می شویم و گاهی افسوسِ 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.^{۲۴}

ماندن در گذشته، می تواند منجر به پشیمانی و احساس گناه شود که توانایی ما برای لذت بردن از لحظه را از بین می برد.^{۲۴}

ما می توانیم یک عمر را صرف تجزیه و تحلیل یک موقعیت از گذشته کنیم، و سعی کنیم آنچه را که می توانست، می بود یا باید اتفاق می افتاد، توجیه کنید، یا می توانیم تکه های گذشته مان را پشت سر بگذاریم و به سمت روزی جدید برویم.^{۲۶}

گذشته ما قبلاً نوشته شده است و ما نمی توانیم آنچه قبلاً اتفاق افتاده را تغییر دهیم. آینده ما هنوز نوشته نشده است، اما این کاری است که امروز انجام می دهیم که تعیین می کند آینده ما چگونه نوشته خواهد شد.^{۲۶}

ما باید اسیر گذشته خود نباشیم و سازنده آینده خود باشیم. هر چه بیشتر در گذشته زندگی کنیم، کمتر می توانیم آینده ای را که می خواهیم بسازیم.^{۲۶}

بگذار گذشته، در گذشته بماند! ما باید از گذشته حرکت کنیم و بهترین کسی باشیم که می توانیم بدون اینکه اجازه دهیم چمدان های گذشته ما، آینده ما را به هم بزنند. این را به خاطر بسپارید، دیروز گذشته است، امروز، هدیه ای از جانب خداوند است و فردا، یک راز است. پس باید برای امروز زندگی کنیم و نگذاریم گذشته ما، حال و آینده ما را بدزدد!^{۲۶}

خیلی اوقات، ما چنان جذب گذشته خود می شویم که به سختی پتانسیل این را داریم که بفهمیم دیگر در گذشته خود نیستیم. درک این نکته ضروری است که ما هرگز نمی توانیم در گذشته زندگی کنیم و همچنان انتظار داشته باشیم که آینده مان، درخشان تر بدرخشد. برای اطمینان از اینکه آینده ای عالی در پیش داریم، باید اطمینان حاصل کنیم که از روزهای گذشته خود خارج شده و زندگی در آن دوران را متوقف کنیم.^{۲۵}

ما باید درک کنیم که هرگز نمی توانیم در گذشته زندگی کنیم و همچنان انتظار داشته باشیم که آینده ما، روشن و زیبا به نظر برسد. علاوه بر این، اگر همیشه در مورد گذشته خود غرغر کنید، زندگی در زمان حال خود را از دست خواهید داد.^{۲۵}

برای اطمینان از اینکه از تک تک لحظات زندگی خود لذت می بریم، باید از

قفس گذشته خود خلاص شویم و تلاش کنیم تا در بلندای آسمان پرواز

کنیم.^{۲۵}

ما هرگز نمی توانیم اجازه دهیم گذشته، حال مان را بدزدد. روزی که تصمیم بگیرید از دست گذشته خود خلاص شوید و فقط روی حال خود تمرکز کنید، مطمئناً شادتر خواهید شد.^{۲۵}

ما باید درس های گذشته خود را بشماریم، اما این بدان معنا نیست که همچنان خود را در قفس آن قرار دهیم! بدانید که هرگز نباید اجازه دهید گذشته تان، شما را عقب نگه دارد. شما باید در امروز خود زندگی کنید، و وقتی این کار را انجام دهید، به طور خودکار در اوج، پرواز خواهید کرد.^{۲۵}

ما باید بدانید که گذشته شما، فقط برای این بوده که به ما یاد بدهد، اما اگر می خواهیم زندگی خود را بگذرانیم باید از آن خارج شویم و سعی کنیم در زمان حال زندگی کنیم. هرگز اجازه ندهید گذشته تان، حال شما را خراب کند!^{۲۵}

توصیه های مهم:

اراده خود را قوی کنیم. ضعف، ترس، کمرویی و بی ارادگی در زندگی، موجب شکست و یاس می شوند. از این حالت ها دوری کنید.^۲

کمی وقت بگذاریم تا به تجربه فکر کنیم و به راه هایی نگاه کنیم که می

تواند واقعاً برای ما مفید باشد.^۵

بهبتر است مشکلات گذشته زندگی تان را رها کنیم و تنها به حال و آینده

بیندیشیم.^۴

یک برنامه برای حرکت رو به جلو ایجاد کنیم. هنگامی که اشتباه های خود را شناسایی کردید و جایی که می توانید از آن ها درس بگیرید، آماده خواهید بود که برای حرکت رو به جلو، برنامه ریزی کنید. به یاد داشته باشید که تمرکز روی مشکلات یا تکرار مجدد اشتباه ها، شما را درگیر نگه می دارد. از فکر کردن "من یک شکست خورده هستم" ، دست بردارید و روی این فکر کنید که "من می توانم دوباره تلاش کنم." با آموخته های جدیدتان، به این فکر کنید که دفعه بعد چه کاری را متفاوت انجام خواهید داد. برنامه ای ایجاد کنید که به شما کمک کند اطلاعاتی را که به دست آورده اید، عملی نمایید.^۳

اراده کنیم که روی تصمیمی که گرفته اید بایستیم. اجازه ندهید افکار منفی ، در قلب و روح تان زنده شوند.^۴

منفی بافی نکنیم. زندگی همیشه دو روی خوب و بد دارد. اینکه در گذشته خوش شانس نبودید، دلیل نمی شود در آینده هم همین روال ادامه یابد!^۴

حرکت کنیم. از درس هایی که آموخته اید استفاده کنید و به زندگی ادامه دهید . همان طور که گذشته شما ، زمان حال شما را تعریف می کند، حال شما ،

آینده تان را مشخص می کند. کاری که اکنون انجام می دهید، آینده شما را
تحت تأثیر قرار می دهد.^۷

✚ **خودمان را دوست داشته باشیم.** اشتباه های گذشته، نباید دلیلی برای فرار از خودتان باشد. شما باید هر روز این کار را تمرین کنید که شایستگی های بسیاری دارید. هر چند آن شایستگی ها، یک بار نادیده گرفته شده باشند.^۴

✚ **یاد بگیریم چطور در زمان حال خود، زندگی کنیم.** این امر، به ما اجازه می دهد

که بتوانیم از تمامی قابلیت های خود در زمان مان استفاده کنیم، اما وقتی ذهن ما درگیر آینده و یا گذشته باشیم، به طور واقعی حال و آینده خود را نیز از دست می دهیم.^۴

✚ **امروز مداومت و پشتکار داشته باشیم.** خود را متعهد کنید، هر روز قدمی هر چند کوچک برای رسیدن به تغییرات مورد نظر خود، بردارید. گام های کوچک، بهتر از ایستادن و درجا زدن است!^۴

✚ **کارتان را جدی بگیریم.** در هر شغلی که هستید، با جدیت تلاش کنید. دنبال ارتقا و پیشرفت باشید. سعی کنید امروز، روی همان پله ای نباشید که دیروز روی آن ایستاده بودید. راز زندگی موفق، اینگونه است!^۴

شوخ طبع باشید. شوخ طبعی، یکی از مهم ترین تمرین ها برای رسیدن به موفقیت در روز تازه است. استفاده از شوخ طبعی در شروع روز تازه، تا اندازه

زیاد برای تان مفید و مناسب است. خندیدن را بیاموزید و بدانید که در زندگی مؤثر و با ارزش می باشد.^۴

فعالانه در جهت اهداف خود تلاش کنیم. برخی از جنبه های آینده شما نمی توانند اتفاق بیفتند ، مگر اینکه از همین حالا برای آن برنامه ریزی کنید؛ بنابراین کار فعالانه روی برخی از جنبه های آن، اکنون می تواند مزایای قابل توجهی داشته باشد.^{۲۰}

فراموش نکنیم که چنانچه در آینده بتوانیم شرایط زندگی فعلی و گذشته خود را تغییر دهیم، زندگی دیگری را که به مراتب بهتر از زندگی فعلی مانمی باشد آغاز خواهید کرد و از ناکامی های فعلی خود، فاصله خواهیم 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.^۶

افکار واقع بینانه داشته باشیم. اگر بتوانید در تمام اتفاق ها ، منصفانه قضاوت کنید، اشتباه های خودتان و طرف مقابل را به طور دقیق بپذیرید؛ در این صورت می توانید یک پرش بزرگ را به جلو ، داشته باشید.^۴

اگر می خواهیم در آینده جایگاه متفاوتی در زندگی داشته باشیم، باید همین

حالا انتخاب های جدید و بهتری داشته باشیم و تصمیم های بهتری کسب

کنیم.^۴

شکل فکرمان را عوض کنیم. اگر ذهن تان دائماً روی چیزهای منفی تمرکز کند که در گذشته اتفاق افتاده است، آنگاه زندگی تان در جهت منفی پیش خواهد رفت. هر چیزی که ذهن تان را روی آن متمرکز کنید، زندگی و احساسات تان نیز همان را دنبال خواهد کرد.^۵

به شادمانی و سعادت فکر کنیم. مثبت اندیشی، تاثیر زیادی بر زندگی روزمره ما دارد. در این صورت، تجربیات مثبت را به سوی خود جذب خواهید کرد، احساس تان، مثبت تر خواهد شد و حال بهتری پیدامی کنید. هیچ رویداد خوشایندی، از افکار منفی حاصل نمی شود. از نو آغاز کنید. باور کنید هر چیزی ممکن است.^۴

به سوی آینده گام برداریم. فقط با پذیرفتن لحظه حال، می توانید از گذشته ای که دشمن سلامت زندگی و جسم و روح تان است، خلاص شوید. فقط درس های آن را به خاطر بسپارید و اجازه ندهید کنترل لحظات شما به دست گذشته بیفتد، چون فقط با امید و ایمان به آینده است که زندگی معنا پیدا می کند.^۴

از پيله شخصی خود بیرون بیاییم! بیرون آمدن از پيله شخصی خود و خندیدن ، باعث افزایش خلاقیت، بردباری و رضایت شغلی می شود. مجبور نیستید روزهای خوش زندگی را نابود کنید.^{۱۱}

✚ **خداوند را به یاد داشته باشیم.** فرصت آرامش و شادی ، هنگامی با اعتبار می شود که خداوند را به یاد داشته باشیم. زندگی تان را با دعا و نیایش که به جسم و روح شما قدرت می بخشد، سرشار کنید. بگذارید ایمان و اعتماد به خداوند در سختی ها، یاور شما باشد. همواره با خداوند، راز و نیاز کنید. به خاطر داشته باشید که دعا و نیایش، رفتارهای قدرتمند و سودمند جهت دستیابی به آرامش و نشاط هستند.^{۱۱}

✚ **شادی های دوران کودکی خود را زنده نماییم .** یکی از شادی های فراموش شده دوران کودکی تان را دوباره زنده کنید و تمام روز، آن حس را با خود داشته باشید.^{۱۱}

✚ **استرس را از خود دور نماییم.** 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. به طور کلی خندیدن، یکی از موثرترین راه های کاهش فشار روحی است.^{۱۱}

خوش بین باشیم. به زندگی با دید مثبت نگاه کنید تا خود را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیب تان خواهد شد، متعجب سازید.^{۱۱}

✚ **ارتباط با برخی از دوستان ، را قطع کنیم!** دوستانی هستند که ما آن ها را حفظ می کنیم که حتی خودمان هم در اعماق خود می دانیم که آن ها کاری جز کاهش سرعت ما در زندگی انجام نمی دهند. برای اینکه بتوانید تمرکز خود را با مثبت اندیشی پیوند دهید، دوستان منفی باید بروند! شما باید خودتان را متمایز کنید تا بتوانید جایی که می خواهید، باشید. همچنین شما باید از دوستانی که همیشه

کارهای اشتباهی را که در گذشته انجام داده اید به شما یادآوری می کنند، دوری کنید.^۵

در زندگی هدف داشته باشیم. هدف های مهم زندگی تان را تعیین کنید و با تمام نیرو برای موفقیت و رسیدن به آنها تلاش کنید. اجازه ندهید گذشته، باعث توقف تان بشود. اهداف بلند و کوتاه تر برای خودتان تعیین کنید، به خودتان ضرب الاجل بدهید و پیشرفت خود را دنبال کنید.^۵

روی زندگی حال ، تمرکز کنیم. سعی کنید نقاط قوت زندگی تان در زمان حال ، را پیدا کنید. نقاط قوت تان را پر رنگ ، کنید. سعی کنید از لحظه هایی که در حال سپری کردن شان هستید ، لذت ببرید.^۴

آینده را رقم بزنیم. با ایمان و امید، فردایی زیبا و به یاد ماندنی را برای خود تصور کنید. به جای تسلیم ماندن در برابر آنچه قبلاً اتفاق افتاده و با بوده است، با اراده استوار، برنامه تازه ای برای زندگی خود بنویسید. هنگامی که خودتان را باور کردید و در برابر هر مانعی سر فرود نیاوردید، به این نتیجه خواهید رسید که هر آنچه بخواهید دست یافتنی است.^۴

نیمه پُر لیوان آب را بینیم! برخورد و کلام مثبت و شاد در زندگی انسان، بسیار موثر است. سعی کنید با دیدی مثبت و خوش بینانه، به مسایل اطراف خود نگاه کنید. برای مثبت بودن و مثبت اندیشی، سعی بیشتری کنید. مطمئن باشید که از این کار، سودهای زیادی خواهید برد. برای اندیشه های مثبت دیگران، هم ارزش قائل شوید.^{۱۱}

ساختن خاطرات جدید، بهتر از این است که در گذشته، گیر کرده باشیم. در واقع، توسط دانشمندان کشف شده است که داشتن خاطرات قدیمی زیاد، ساختن خاطرات جدید را دشوارتر می کند؛ بنابراین، با قدیمی ها، کنار بیایید و با جدید، وارد شوید.^۸

هر روز صبح که از خواب بیدار می شویم با خودمان بگوییم: "مطمئنم که امروز اتفاق خوبی برای من خواهد افتاد." این جمله را بارها تکرار کنیم.^۴

اراده کنیم که روی تصمیمی که گرفته ایم بایستیم. اجازه ندهید افکار منفی، در قلب و روح تان زنده شوند.^۴

به زندگی خود شادی ببخشیم. خنده را وارد زندگی کنید! به زندگی یاد بدهید مثبت و همراه با شوخ طبعی و نشاط، نگاه نمایید. با نگرش امیدوارانه به زندگی، محیط شادتری برای خود پدید آورید. به چیزهایی که باعث خوشی و شادی شما می

شوند، فکر کنید، سپس تا آن جایی که ممکن است به سوی این شادی ها بروید.
۱۱

✚ اجازه ندهیم 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.^۴

✚ خاطرات جدید بسازیم شروع به ساختن خاطرات جدید و مثبت کنید تا جایگزین خاطرات منفی گذشته شوید.^۹

کمی وقت بگذاریم تا به تجربه فکر کنیم و به راه هایی نگاه کنیم که می تواند واقعاً برای ما مفید باشد.^۵

✚ روزهای بد خود را از طریق خندیدن، به روزهای خوب و شاد تغییر دهیم!^{۱۱}
✚ به دنبال عوامل اصلی ایجاد نشاط و شادی باشیم. منتظر نباشید تا شادی به دنبال شما بیاید، بلکه شما به دنبال آن کارهایی باشید که به زندگی تان نشاط، هدف و معنا بدهد.^{۱۱}

✚ از وقت تان خوب استفاده کنیم تا هم در زندگی شخصی و هم در کار موفق باشیم. (ص ۲۶۱)^{۱۰}

✚ در میان کارهای مان برخی مهم تر از بقیه هستند، روی یک کاغذ فهرستی از آن ها را تهیه کنیم. هیچ چیزی بهتر از نوشتن نیست، زیرا مغز شم نمی تواند در یک زمان بیش از ۷ داده گوناگون را کنترل کند. از این رو، تمام آنچه را که باید انجام دهید، بنویسید. تمام برنامه های فردا و آن ها را به ترتیب اهمیت طبقه بندی کنید، سپس طبق آن، اقدام به عمل نمایید. (ص ۲۶۲)^{۱۰}

به جای پیشامدهای تلخ و دلسردکننده گذشته، سعی کنیم با اعمال صحیح و موفقیت آمیزی که در آن روزگار انجام داده و با انجام آن ها توانسته ایم خود را مورد توجه دیگران سازیم بیاندیشیم. در اندیشه این که ناراحتی ها و گرفتاری های فعلی تان موقتی بوده و به زودی پایان خواهند پذیرفت، یک لحظه هم تردید نکنید.^۶

وقت خود را با افرادی بگذرانیم که ما را خوشحال می کنند، چیزهایی که ما را شاد می کنند و در مکان هایی که به ما آرامش می دهند.^۴

به افکار منفی اعتنا نکنیم! به آرامی از کار کردن به این نوع افکار، اجتناب ورزید و آن ها را با افکار شادی بخش و سازنده، جایگزین کنید.^{۱۱}

به خویشتن ایمان داشته باشیم. 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.^۶

برای وقت خود، ارزش قائل شویم. با برنامه ریزی خوب تان، بین کارها کمی وقت می ماند که می توانید از آن لذت ببرید. سعی نکنید این وقت های کوچک را با فعالیت بیشتر، پر کنید. یاد بگیرید که برای وقت خود ارزش قائل شوید. به این ترتیب در واقع برای خود ارزش قائل شده اید. (ص ۲۶۳)^{۱۰}

سعی کنیم خویشتن را بر مبنای شکست ها، ناتوانی ها و نواقص گذشته مان، ارزش یابی نکنیم، بلکه با موفقیت ها، پیروزی های سعادت‌مندانه فردا، ارزش یابی نماییم.^۶

✚ روزمان را با ذهنی مثبت آغاز کنیم. 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.^{۱۱}

✚ اهداف شغلی خود را مرور کنیم. اهداف شغلی شما، ممکن است نقش مهمی در زندگی و آینده شما داشته باشد؛ بنابراین مرور آن ها، 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 آن ها 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.^{۲۰}

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

✚ برای آینده خوش بین باشیم و همیشه پیش خود فکر کنیم که در آینده، زندگی مان به مراتب بهتر از زندگی امروزمان، خواهد بود.^۶

✚ **گذورت ها را کنار بگذاریم.** خشم و کینه نخواهند گذاشت که شما از حمایت جمعی خانواده استفاده کنید. دلخوری ها را که اغلب هم ناشی از تفاوت در دیدگاه ها هستند، فراموش کنید. گذراندن وقت با خانواده را در اولویت قرار دهید.^{۱۲}

✚ **از گذشته یاد بگیریم.** شما می توانید اشتباه های خود را تجزیه و تحلیل کنید و سپس آن ها را حل کنید. مشکلات حتی با بررسی اشتباه های گذشته، قابل حل هستند. از اشتباه های خود درس بگیرید و در مسیر درست، قرار خواهید گرفت. اعتماد به نفس داشته باشید. تلاش برای حل مشکل، مسئولیت شما در قبال زندگی تان است و نمی توانید از آن اجتناب کنید.^{۱۳}

✚ **از افراد بد بین، فاصله بگیریم.** هرگز به پند و آندرز افرادی که می کوشند با بدبینی های شان شما را تحت نفوذ درآورند، گوش فرا ندهید. آنان موجب می شوند که آرزوها، آرمان ها و اهداف شما پژمرده شوند و در نطفه بمیرند.^{۱۴}

هر روز با خودمان عهد کنیم که فردا، بهتر از دیروز باشیم.^۱

✚ **هرگز از یاد نبریم که اساس و پایه فردا، چیز دیگری جز همین امروز نیست و به خاطر بسپاریم 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!^{۱۶}

✚ **نگرش مثبت داشته باشیم.** ما توان بالقوه ای داریم که می تواند مشکلات راحل کند و یا برشدت آن بیافزاید. خشم و تنفر، یکی از عواملی است که برشدت اوضاع می افزاید و سختی ها را بیشتر می کند. همچنین خشم و تنفر، عکس العمل مثبت

نیست. در نتیجه به حل شدن مشکلات، هیچ کمکی نمی کند. خشم و تنفر از خود ، نمی تواند مشکل شما را رفع کند. وقتی نمی توانید مشکلی را حل کنید به احتمالات مثبتی که در آن نهفته است بیندیشید. صخره های لَغان را به پله های پیشرفت ، تبدیل کنید. راه های مثبت ،همواره عصای دست تان خواهد بود. آن ها هرگز شما را تنها نخواهد گذاشت. (ص ۱۲۷)^{۱۰}

از همین امروز پایه های سعادت آینده خویش را استوار نماییم. 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 و در آینده نیز لب های خندان آنان را با خنده سعادت‌مندان پیروزی، زینت می بخشد.^۶

برای قدم گذاردن در آینده زیبایی که در ذهن خود پرورش داده ایم، یک لحظه هم غفلت نکنیم. از همین امروز پایه های سعادت آینده خویش را استوار نماییم.^۶

همواره به قدرت تغییر و تحول در آینده، ایمان داشته باشیم. به خاطر داشته باشید که تغییر و تکامل این امکانات، همیشه موجود می باشد 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 می توانید آن ها را تغییر دهید. انسان در تمام مدت دوران زندگی خود، می تواند تغییر نماید. روی همین اصل، هر فردی امروز می تواند در سایه سعی و تلاش مداوم و خستگی ناپذیر، به صورت موجودی فعال یا شایسته و موفق فردا، درآید.^۶

از دنبال کردن ایده های جدید و جستجوی دانش بیشتر، نترسیم. 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.^{۱۷}

اگر می خواهیم آینده موفق خود را تجربه کنیم، باید فکری که باعث می شود انگیزه و روحیه مان را از دست بدهیم، متوقف کنیم. اینها فکری سمی، هستند که ذهن ما را مسموم می کند.^{۱۸}

اهداف کوتاه مدت و بلند مدت برای خود، تعیین کنیم. 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 بلند مدت روشن، می تواند به شما کمک کند تا به طور مداوم در جهت برنامه های خود کار کنید. همچنین 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.^{۲۰}

یک چشم انداز مثبت برای زندگی مان، در نظر بگیریم. 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 می کند. 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 می کند.^{۱۵}

پشتکار داشته باشیم. مداومت و پشتکار، برای دستیابی به اهداف آینده تان مهم است. اجازه ندهید گرفتار توجیه و بهانه شوید که چرا نمی توانید موفق شوید.
(ص ۷۸) ^{۱۰}

از هم اکنون، امروز خود را ارزش یابی کنیم . 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.^۶

برای گذشته گریه نکنیم! گذشته، گذشته است .^{۱۷} گذشته را در گذشته ها رها کنید و تنها از آن پند بگیرید!^{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.^{۱۸}

اقدام کنیم. 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!^{۱۹}

قدر لحظات زندگی را بدانیم. زندگی سریع تر از آنچه فکرمی کنیم می گذرد. زندگی خود را در حد و اندازه تان، زندگی کنید، زیرا زندگی کوتاه است و ما هرگز نمی دانیم فردا چه چیزی به ارمغان می آورد.^{۲۱}

➤ اهداف نهایی زندگی شخصی تان را در نظر بگیریم. 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 آن ها بردارید.^{۲۰}

➤ لطفاً برای آینده مان، پیشگویی نکنیم. 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.^۶

زندگی مان را از یکنواختی در آوریم. زندگی شما نباید همیشه یک رویه بی روح و ملال آور را دنبال کند. از زندگی یکنواخت، دوری کنید و راه های جدیدی را در زندگی تجربه کنید.^{۲۲}

➤ خودتان را از افکار کسل کننده، دور کنیم. 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.^۶

به خودمان ایمان داشته باشیم. 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.^{۱۹}

پیروزمندان زندگی کنیم. 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.^{۲۳}

برای آینده مان برنامه ریزی کنیم. 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. همچنین برنامه ریزی برای آینده، می‌تواند به شما امکان دهد اهدافی را تعیین کنید و گام‌های مناسب برای رسیدن به آن‌ها را در یک بازه زمانی مشخص، بردارید. شما را با انگیزه نگه می‌دارد.^{۲۰}

دانستن اینکه برنامه مشخصی برای آینده دارید، می‌تواند به شما انگیزه دهد که برای رسیدن به اهداف تان، سخت کار کنید. داشتن یک برنامه مشخصی که دنبال می‌کنید، به نفع آینده تان است، می‌تواند به شما این امکان را بدهد که کنترل بهتری بر زندگی و گام‌هایی که برای دستیابی به اهداف تان برمی‌دارید، داشته باشید.^{۲۰}

خودمان را از کار افتاده، نکنیم! 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.^۶

سعی نکنیم وقایع گذشته را بازسازی کنیم. بازسازی وقایع، به ندرت به خوبی زمانی هستند که تازه اولین بار، اتفاق افتاده اند و یادآوری آن‌ها بیشتر مایوس کننده به نظر می‌آید. به جای آن، تلاش کنید تجربیات تازه به دست آورید و هرچند که این تجربیات نیز یک روز تبدیل به خاطرات اندوه بار، خواهند شد. چرا سعی می‌کنید گذشته را بازسازی کنید؟ گذشته، همیشه همراه شماست و نیازی

به باز سازی ندارد.^{۲۲}

دریچه افکار خود را به روی فرصت ها بگشاییم. درست است که نمی توانیم

آنچه را که سرنوشت برای مان در چنّته دارد پیش بینی کنیم، اما می توانیم با

تغییر رفتار خود به نحوی که بیشتر مورد اعتماد دیگران واقع شویم و همچنین با

اطمینان به اینکه در برخورد با دیگران به نتایج مثبتی دست پیدا خواهیم

کرد، شانس خود را افزایش دهیم.^{۲۳}

منابع :

۱- هر روز بهتر از دیروز باشید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲- شور و اشتیاق، کلید موفقیت و نشاط در زندگی، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

3-10 Healthy Ways to Cope with Failure, Very Well

Mind, 2023, (<https://www.verywellmind.com>)

۴- در جا زدن، ممنوع! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

5-5 Ways to Forget about the Past and Move on,

Lifhack, 2021, (<https://www.lifhack.org>)

۶- چشم تان به آینده باشد، نه نوک دماغ تان!، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

7-How to Have a Great Future, Wikihow, 2023,
(<https://www.wikihow.com>)

8-8 Steps to Move Away From the Past You Need to
Leave Behind, Entrepreneur, 2016,
(<https://www.entrepreneur.com>)

9-How to Avoid the Regret of Yesterday and the Fear
of Tomorrow, Dumb Little Man. 2017,
(<https://www.dumblittleman.com>

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

۱۱- حال خوب ، گامی موثر در افزایش سلامتی و عمر طولانی، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

12-The Top Ten Benefits of Spending Time with Family,
2022, Highland Springs,
(<https://highlandspringsclinic.org/>)

13-How to Solve Problems in Life, 2023 wisdomtimes, ,
<https://www.wisdomtimes.com>)

۱۴- زندگی زیبایی داشته باشید!، چگونه زندگی زیبایی داشته باشیم؟،

وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

15-If You Are Committed to Happiness and Success;
Work these into your Daily Routine, Entrepreneur,
2020, (<https://www.entrepreneur.com>)

16-7 Ways to Better Your Future, PM Today
Contributor, 2022, (<https://www.pmtoday.co.uk>)

17-9 Life Goals to Build Your Best Future, Sutton Full
Potential, 2023, (<https://suttonfullpotential.com>)

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

19-6 Steps to Creating Your Future, Best Self Media,
2023, (<https://bestselfmedia.com>)

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

21-10 Important Life Lessons We Are Often Taught
Too Late, 2022, Ladders (<https://www.theladders.com>)

۲۲- زندگی آرام و بدون استرس، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

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

24-Don't Let Your Past and Future Steal Your Present,
Medium, 2019,(<https://medium.com>)

25-Don't Let the past Steal Your
Present,(<https://www.quotespedia.org/>)

26-Don't Let Your Past Steal Your Future,
(<https://unclepaulsthoughts.com>)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir