

## از پسِ روزه‌هایِ سختِ زندگی، برآیید!

روش‌های مؤثر پیروزی بر سختی‌ها، در زندگی روزمره



همه ما در زندگی خود به روزه‌های دشواری برخورد کرده ایم. کتاب همه زندگی‌ها، فصلی از سختی‌ها دارد، ولی راه حل‌ها با هم فرق می‌کنند و داروهای متفاوت برای دردهای گوناگون نسخه می‌شود.<sup>۱۹</sup>

آیا در برخورد با سختی‌های زندگی می‌توانید آرام بگیرید؟ آیا می‌توانید اطراف‌تان را خلوت کنید و نفسی بکشید؟ یا نه به جای آن تحت تاثیر ساده‌ترین ناراحتی‌ها، کلافه می‌شوید. گاهی سختی‌ها آن‌چنان دردآور و نابودکننده‌اند که ترجیح می‌دهید آن‌ها را مطرح نکنید؛ زیرا فکر می‌کنید بیان مسایل و سختی‌های‌تان، شما را انسانی ضعیف و ناتوان جلوه می‌دهد.

(ص ۱۲۳)<sup>۱۹</sup>

## توصیه های مهم:

**✚** **بخندید و خندان بمانید!** در این که خندیدن، زندگی را شیرین کرده و سختی ها را آسان تر می کند، هیچ شکی نیست. به یاد داشته باشید که آسانی یا دشواری بودن هر کاری، به طرز فکر شما نسبت به آن بستگی دارد. چنانچه تصور کنید کاری سخت است، مشکل می شود و اگر گمان کنید آسان است، راحت به نظر می آید.<sup>۱۹</sup>

به سختی ها، بخندید. با خندیدن، احساس خوبی پیدا خواهید کرد و موقعیت دشوار و ناراحت کننده ای، به یک موقعیت خوب و خوشحال کننده تبدیل می شود؛ چه دشواری ها که آسان می گردد.<sup>۱۹</sup>

**✚** وقتی در برابر چیزی مقاومت می کنید، در برابر تان می ایستد یا متقابلاً به شما فشار می آورد. هنگامی که سختی ها را می پذیرید و آن ها را در آغوش می کشید ببینید که چه اتفاقی می افتد. وقتی که سختی ها را در آغوش می کشیم، راه حل ها سریع تر به دست می آید و فرصت های مناسب را تشخیص می دهیم، انرژی منفی و تنش ها از ما دور می شود.<sup>۱۹</sup>

**✚** از سختی ها نترسید، بلکه با خونسردی و آرامش وضعیت را به طور منطقی بررسی کنید و تمام زوایای آن را با دقت بسنجید. با متخصصان و افرادی که گرفتاری مشابه شما داشته اند، مشورت کنید.<sup>۱۹</sup>

**✚** **آماده باشید!** کار بر روی غلبه بر ناملایمات قبل از اینکه شرایط سخت پیش آید، اتفاق می افتد. با ایجاد قدرت درونی و ایجاد ذهنیت رشد، مغز خود را برای انعطاف پذیری آموزش دهید. باورهای محدود کننده خود را بررسی کنید تا بفهمید چه چیزی شما را عقب نگه می دارد. یک سیستم پشتیبانی ایجاد کنید که بتوانید به آن بازگردید. وقتی زمان کاوش عمیق و کشف چگونگی غلبه بر

ناملايمات فرا رسد، آماده خواهيد شد . به کارهایی که قبلاً انجام داده ايد، متمایل شويد و از نیروی درونی خود برای مدیریت موقعیت استفاده کنید . هر چه بیشتر خودتان را آماده کنید این کار آسان تر می شود.<sup>۳۷</sup>

**گذورت ها را کنار بگذارید! خشم و کینه نخواهند گذاشت که شما از حمایت جمعی خانواده استفاده کنید. گذراندن وقت با خانواده ، را در اولویت قرار دهید.<sup>۱</sup>**

اجازه ندهید فکر سختی ها، ذهن تان را آزار دهد. به دشواری های خود همچون یک آزمایش بنگرید. تجسمی فراتر از شکست داشته باشید و تنها به قدرت و موفقیت بیندیشید. می توانید سخت گیری های بی جا را کنار بگذارید.

۱۹

تا رسیدن به مقصد ادامه بدهید. تا وقتی کاری به موفقیت نرسیده، تمام نشده است. برای دست یابی به موفقیت، باید عهد ببندید که کار را تا رسیدن به نتیجه ادامه دهید.<sup>۳۳</sup>

مثبت اندیشی را تمرین کنید. چگونه انسان بر سختی ها غلبه می کند؟ از طریق طرز فکر کار و تمرین .اغلب، بیشتر به نحوه چارچوب بندی آن ها برای چیزهایی که برای تان اتفاق می افتد مربوط می شود تا چیزهای واقعی که اتفاق می افتد .یک گام به عقب بردارید و مشکل را به روشی مثبت طرح ریزی کنید .

۳۷

هر گونه خودگویی منفی، را در نظر بگیرید و آن را با باورهای توانمندی جایگزین کنید که به شما کمک می کند به جای تضعیف آن، در جهت

رسیدن به هدف خود تلاش کنید. هر چه بیشتر خود را به سمت یک طرز

فکر مثبت سوق دهید، برای غلبه بر ناملایمات مجهزتر خواهید بود.<sup>۳۷</sup>

به توانایی های تان ایمان داشته باشید. بدانید هر کاری را که همه

ذهن تان را به آن معطوف کنید می توانید انجام دهید. افراد ممکن

است بعد از شکست، تمرکز بر هدف را از دست بدهند، اما باید از اشتباه

ها درس گرفت و آن ها را دفعه بعد تکرار نکرد.<sup>۳۸</sup>

با نظم و ترتیب بمانید. وقتی روزهای سختی پیش می آیند، ممکن است

احساس کنید که زندگی شما از کنترل خارج شده است. با ایجاد تشریفات قوی

، که به عنوان ابزاری برای غلبه بر ناملایمات مورد استفاده قرار می گیرند، از

خارج شدن از کنترل خود جلوگیری کنید.<sup>۳۷</sup>

وقتی عادت های مثبتی مانند آماده سازی و ورزش روزانه ایجاد می کنید و

به طور فعال تمرین می کنید، ذهن و بدن خود را برای دشواری آماده

می کنید. اگر چه ممکن است سخت باشد، اما پای بندی به یک روال

روزانه در روزهای خوب و بد، باعث ایجاد نظم و قدرت در زندگی شما می

شود این باعث می شود که در توانایی خود برای غلبه بر سختی ها و رسیدن به

اهداف تان بیشتر احساس کنید.<sup>۳۷</sup>

از استعداد ها و توانایی های تان نهایت استفاده را ببرید؛ بعد از انجام

این کار، می توانید فقط انتظار چیزهای خوب را داشته باشید.<sup>۳۳</sup>

هر وقت در مورد دست یابی به موفقیت و توانایی های خود تردید

پیدا می کنید، لازم است افکار خود را به طور کامل بررسی کنید؛

در غیر این صورت، این افکار همیشه مانع موفقیت تان می شوند.<sup>۳۸</sup>

**طعنه زدن ممنوع! تا جایی که ممکن است به ندرت از طعنه استفاده کنید.**

**اکثر مردم آن را دوست ندارند، یا دریافت نمی کنند.<sup>۲</sup>**

**خیلی خود را با دیگران مقایسه نکنید.** خیلی کارها وجود دارد که دیگران می توانند بهتر از شما انجام دهند؛ چنانچه دائماً "خودتان را با دیگران مقایسه کنید این خطر را پذیرفته اید که از دستاوردهای خودتان احساس نارضایتی و ناامیدی کنید و این مساله برای قبول کردن و رضایت به کفایت و ارزش های خودتان، زیان آور است. انسان های خودساخته و موفق که اعتماد به نفس بالایی دارند خودشان را با دیگران مقایسه نمی کنند، فقط خودشان را با بهترین کسی که می توانند باشند، مقایسه می کنند!<sup>۳۳</sup>

**با افرادی که شما را دوست دارند در ارتباط باشید.** برای کنار آمدن با سختی های زندگی، همیشه باید با افرادی که شما را دوست دارند، واقعاً به شما اهمیت می دهند، احساس خوبی در شما ایجاد می کنند و بدون توجه به هر اتفاقی همیشه از شما حمایت می کنند، در ارتباط باشید. همچنین همیشه باید از افرادی که شما را دوست دارند قدردانی کنید و همیشه به ابراز محبت خود نسبت به آن ها ادامه دهید.<sup>۳۳</sup>

**سعی کنید خوش بر خُورد، شاداب و سر حال باشید.<sup>۳</sup>**

**از واکنش عَجولانه پرهیز نمایید.** افرادی که در حل دشواری های خود موفق هستند قادرند خود را کنترل کرده و عَجولانه و ناخودآگاهانه با سختی ها برخورد نکنند. افراد ناموفق، معمولاً در حل دشواری های خود شتاب زده عمل می کنند و چنانچه سریع به نتیجه دلخواه نرسند، ناامید و دلسرد شده و در نتیجه عصبانیت بر آن ها چیره می شود و تلاش های بعدی آنان نیز بی نتیجه واقع شده و در

نهایت به طور کلی پریشان، می شوند. هنگامی که با سختی مواجه شدید، یک نفس عمیق کشیده و با خود بگویید: "عجله نکن، خوب آن را بررسی کن".  
(۱۲۸) ۱۹

**آیا هنگام مواجهه با موانع و سختی‌ها، نیمهٔ پر لیوان را می‌بینید یا دائماً**

به نیمهٔ خالی لیوان توجه می‌کنید؟! با جواب دادن به این سؤال، مشخص می‌شود چقدر در زندگی روز مره‌تان خوش بین یا بدبین هستید. اگر در جواب، شجاعانه اعتراف کردید که بخش قابل توجهی از نگرش‌تان در زندگی، به زهر بدبینی آلوده است؛ حتماً نیاز دارید با مطالعه راهکارهایی، این عینک بدبینی را از چشم‌تان بردارید! ۳۲

**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. ۳۱

**از شکست نترسید؛ در عوض، شکست را به عنوان یک پله برای موفقیت در**

**نظر بگیرید! ۱۴**

**هوشمندانه کار کنید، نه سخت.** به طور کلی، بیش از یک راه برای انجام کاری وجود دارد. با این حال، همیشه فقط یک راه بهینه یا بهترین راه برای انجام آن وجود دارد. برای اینکه هوشمندانه‌تر کار کنید تا سخت‌تر، با کار کردن به عقب شروع کنید. هدف خود را ترسیم و مشخص کنید. سپس، روند را برای چگونگی رسیدن به آنجا برنامه ریزی کنید. تحقیق کنید تا ببینید دیگرانی که قبل از شما آمده‌اند چگونه این کار را انجام داده‌اند. برای اینکه چگونه بتوانید

آن را بهتر انجام دهید، مهارت‌ها و ایده‌های خود را در نظر بگیرید؛ سپس، به مسیر خود بچسبید و دست به کار شوید!<sup>۳۰</sup>

**➤ به خودتان اعتماد داشته باشید.** برای این که رابطه شما با چیزی که از آن می‌ترسید نزدیک‌تر شود و در نتیجه احساس تان نسبت به آن تغییر کند، باید اعتماد به نفس خود را افزایش دهید و به خود بقبولانید که می‌توانید آن مشکل را حل کنید. اعتماد به نفس شما، با فعالیت داشتن افزایش می‌یابد.<sup>۳۸</sup>

**آستین‌های خود را بالا بزنید! برای کسب موفقیت در کار، کاری را که شروع کردید به هر قیمتی شده آن را تمام کنید. بالا زدن آستین و وارد عمل شدن خود، مهم است.**<sup>۳۳</sup>

**➤ بر ناهمواری‌ها و سختی‌ها چیره شوید.** عادت‌هایی را که عمری به آن‌ها دچار بوده‌اید، تغییر دهید و در خود اعتماد به نفس به وجود آورید.<sup>۳۳</sup>

**➤ شجاع باشید.** به این فکر کنید که چقدر می‌خواهید به هدف خود برسید؛ سپس ترس خود را به سمتی، کنار بگذارید و یک روز به طور هم‌زمان ادامه دهید.<sup>۱۵</sup>

**➤ نگرش مثبت داشته باشید.** راه‌های مثبت، همواره عصای دست تان خواهد بود. آن‌ها هرگز شما را تنها نخواهد گذاشت. (ص ۱۲۷)<sup>۱۹</sup>

**➤ از اشتباه‌های خود درس بگیرید** و در مسیر درست قرار خواهید گرفت.<sup>۲۲</sup>

**➤ همیشه هدف نهایی را در نظر داشته باشید.** گاهی اوقات مانع بزرگتر، موانع کوچکتری برای غلبه بر آن دارد. وقتی به چالش‌ها فکر می‌کنید، آن‌ها را بشکنید و در قطعات کوچک‌تر به آن‌ها رسیدگی کنید.<sup>۳۱</sup>

**➤ اجازه ندهید فکر مشکلات [و سختی‌ها]، ذهن تان را آزار دهند.** به مشکلات [و سختی‌های] خود، همچون یک آزمایش بنگرید. از سختی‌ها

نترسید. با خونسردی و آرامش، وضعیت را به طور منطقی بررسی کنید و تمام زوایای آن را با دقت بسنجید.<sup>۵۰</sup>

از افراد بد بین فاصله بگیرید. هرگز به پند و اندرز افرادی که می کوشند با بدبینی های شان شما را تحت نفوذ درآورند، گوش فرا ندهید.<sup>۴</sup>

در بر خوردها، آرام باشید. هنگامی که برخورد آرام را انتخاب می کنید، زندگی خود را بهبود می بخشید. در برخوردها، آرام باشید. برخورد و کلام آرام و بدون عصبانیت در زندگی انسان، بسیار موثر است.<sup>۱۳</sup>

چیزهایی را که نمی توانید تغییر دهید، بپذیرید. پذیرش، به شما این امکان را می دهد که با مشکلات بهتر کنار بیایید.<sup>۱۲</sup>

تسلیم نشوید. وقتی چالشی پیش می آید، تسلیم نشوید! پشتکار، کلید بزرگی برای غلبه بر سختی ها است. تسلیم شدن، به این معنی است که نه بر سختی ها غلبه می کنید و نه از آن درس می گیرید. با درخواست پشتیبانی، احساسات و برنامه ریزی برای اجرای آن، از سختی ها عبور کنید.<sup>۳۰</sup>

سعی کنید از افرادی که شما را عصبانی و از خود بی خود، می کنند و نیز از موقعیت های کشمکش که روی شما اثر بد می گذارند، دوری نمایید.<sup>۳۳</sup>

در زمان حال زندگی کنید. دیروز رفته و فردا، نامشخص است! زندگی در اینجا و اکنون، یک اصل تمرکز حواس است.<sup>۱۲</sup>

با شور و شوق کار کنید. وقتی که به این نتیجه رسیدید چه کاری را بهتر انجام می دهید و از چه کاری لذت می برید، باید با تمام وجود به آن پردازید.

موانع را از میان بردارید و کاملاً متعهد شوید. امرسون گفته است: «هیچ چیز با عظمتی بدون اشتیاق ایجاد نشده است.»<sup>۳۳</sup>

از خفیف کردن خود پرهیز نمایید! سخنان مثبت و روحیه بخش، به خود بگویید.<sup>۲۱</sup>

پروزمندانان زندگی کنید! افرادی پروزمندانان 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.<sup>۳۸</sup>

از نظر جسمی نیرومند و پُر انرژی 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 لذت ببرید، از نظر جسمی نیرومند و پرانرژی باشید.<sup>۸</sup>

کلمات خوب و شادی بخش بر زبان آورید. سخنان شاد به زبان بیاورید. به این ترتیب بدون این که متوجه شوید باور می کنید که می توانید شاد باشید. از دیگران با ابخند و بیان جمله ای دلنشین استقبال کنید.<sup>۵</sup>

دست از برچسب زدن به خود به عنوان بی دست و پا، ترسو یا خجالتی بردارید!<sup>۱۵</sup>

خود را باور کنید. به قدرت تصمیم گیری خود اعتماد کنید و ببینید خواسته

واقعی تان در زندگی چیست، بعد دست به کار شوید. ۲۱

شکست های خود را بپذیرید. پذیرفتن شکست ها، به معنای احساس گناه

نیست، بلکه شکست را می توان مرحله ای برای پیروزی بعدی دانست! ۳۸

از کوره در نروید! عصبانی نشوید. هرگز نباید در هیچ کاری عصبانی شوید.

در مقابل ناملایماتی که در زندگی برای شما ایجاد می شود برخورد منطقی

داشته باشید تا دچار عصبانیت نشوید. ۴۶

نامیدی را از خود دور کنید. خنده و شوخی، می تواند یکی از سالم ترین

پادزهرهای نامیدی و ناکامی باشد؛ بنابراین، از همین حالا امتحان کنید! ۵

دشنام ندهید. قبل از دشنام دادن تلاش کنید با لبخندزدن، با آن دشنام ها

بجنگید! ۶

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

است. یک رابطه قوی با خدا، با ارتباط منظم و همچنین تلاش مداوم برای

تعمیق درک و ارتباط ما با او مشخص می شود. ۱۶

با کمک خدا بر سختی ها پیروز شوید. با کمک خدا، می توان بر سختی ها

پیروز شد و زندگی نیرومند و با طراوتی داشت. هیچگاه کمتر از این، از زندگی

متوقع نباشید، زیرا وقتی که نیروی نهفته در درون شما فراخوانده شود، از قدرت

فراوان رویارویی توفیق آمیز با هر گونه مشکلی برخوردار خواهید بود. اگر ذهن

خودآگاه خویش را از کلام و ایمان قدرتمند کتاب الهی پر کنید، به طور یقین

برسختی ها خود پیروز خواهید شد! ۴۰

**سعی کنید روی پای خود بایستید و به دیگران متکی نباشید! به توانایی های نهفته خود اعتماد داشته باشید.<sup>۲۰</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. فکرمی کنید چطور به این یافته های طلایی شان رسیده اند؟ بارها در صورت شان به هم کوبیده اند و ناامید شان کرده اند. بارها اشتباه های بیش از اندازه انجام داده اند و رویاهای شان نابود شده است.<sup>۴۶</sup>

**بردبار باشید.** لازم است که برای سازگاری با موقعیت های پُر مخاطره، راه نرمش و بردباری را برگزیده شود. هنگامی که شما یک هدف درست را انتخاب کردید، چنانچه احتمال آن تنها یک درصد باشد نباید ناامید شوید و کار را رها سازید.<sup>۴۶</sup>

**نیمه پر لیوان را ببینید! خوش بین باشید.<sup>۱۱</sup> 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!<sup>۵</sup>**

**توفان خشم تان را مهار کنید!** نگذارید، چیزهای کوچک، شما را خشمگین کند. جای خشم و نفرت را با شادی، شوخی و آرامش پُر کنید.<sup>۵</sup>

**جملات تاکیدی مثبت را تکرار کنید.** جملات تاکیدی مثبت، عبارت ها یا جملاتی هستند که روزانه تکرار می کنید تا افکار و باورهای منفی را به چالش بکشید.<sup>۱۲</sup>

چنانچه در رسیدن به هدفی شکست می‌خورید، به خودتان بگویید: "اگر این دفعه موفق نشوم، می‌فهمم که کجا اشتباه کرده‌ام؛ بنابراین این دفعه بعد کار را درست انجام خواهیم داد." نه اینکه بگویید: "این ثابت می‌کند که همیشه شکست می‌خورم."<sup>۱۹</sup>

**مثبت بمانید.** وقتی در مورد چیزی نگران هستید، مثبت ماندن، سخت است، اما به چیزهای خوبی فکر کنید که می‌تواند از تصمیم دشواری که باید بگیرید یا گفتگوی سختی که باید داشته باشید، حاصل شود.<sup>۳۱</sup> بهترین راه برای مقابله با مشکلات و سختی‌های زندگی، مثبت اندیشی در زندگی است.

اجازه ندهید که دیگران به جای شما تصمیم بگیرند و با این کار ما را بی‌خاصیت و بدون برنامه ریز کنند؛ برعکس با صداقت و واضح خود را تایید و تصدیق نمایید. تصمیم بگیرید و روی پای خود بایستید!<sup>۴۳</sup>

**مثبت اندیشی، برای داشتن یک زندگی آرام، بسیار مهم است.** وقتی مثبت اندیش هستید، می‌توانید روی یافتن راه حل مشکل خود تمرکز کنید و به خاطر هر اتفاقی که پیش آمده ناراحت یا گریه نکنید؛ بنابراین، چیزی که همیشه باید در نظر داشته باشید این است که مثبت بمانید، زیرا به شما قدرت مقابله با مشکلات و سختی‌های زندگی را می‌دهد.<sup>۲۳</sup>

**از آدم‌های ناامید، فاصله بگیرید!** اگر تمام ایام زندگی را با افراد ناامید بگذرانید نمی‌توانید ذهنیتی مثبت و امیدوار را برای خود حفظ کنید. کسانی که زندگی‌شان درهم شکسته و ناامید کننده است کسانی نیستند که بتوانند به موفقیت شما در زندگی کمک نمایند. ما افرادی ناامید را می‌شناسیم و می‌دانیم که هم نشینی با آن‌ها چه حس بدی در انسان ایجاد می‌کند.<sup>۴۶</sup>

✚ اجازه ندهید عادت های بد ، شما را عقب نگه دارند. شروع به ایجاد عادت های خوب و در عین حال اساسی، برای یک زندگی شادتر و پُر بارتر نمایید.<sup>۷</sup>

زود از گُوره در نروید! هنگامی که با عصبانیت خانواده و دیگران، از کوره در بروید، راه به جایی نخواهید برد. در چنین شرایطی سعی کنید خود را آرام کرده و تنفس عمیق داشته باشید.<sup>۱۱</sup>

✚ نشخوار فکری را متوقف کنید! نشخوار، به معنای مرور مکرر یا وسواسی یک رویداد گذشته در ذهن تان است. اول از همه، نگه داشتن گذشته، فضای ذهنی زیادی را اشغال می کند. علاوه بر این، نشخوار کردن، سطح استرس(ناراحتی روحی) را افزایش می دهد و یک عامل خطر برای شروع افسردگی اساسی و اضطراب است!<sup>۱۲</sup>

✚ آمادگی مُقابله با نامُلایمات را داشته باشید. چنانچه خود را از نظر ذهنی برای بدترین پیشامدهای زندگی آماده کنید، اعتماد و نیرویی در شما ایجاد خواهد شد، که می توانید با رویدادهای ناگوار رو به رو شوید.<sup>۳۳</sup>

✚ از نظر جسمی نیرومند و پُر انرژی 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 لذت ببرید، از نظر جسمی نیرومند و پرانرژی باشید.<sup>۳۳</sup>

✚ احساسات را کنترل کنید. احساسات یا استرس، گاهی اوقات می تواند بر تفکر و قضاوت ما تأثیر بگذارد. اجازه ندهید اینها ذهن شما را تحت الشعاع قرار دهد. در بیشتر موارد، مشکلات [و سختی ها]، به بهترین شکل منطقی حل می شوند. سعی کنید یک طرز فکر منطقی بگیرید و اجازه دهید ذهن شما

برکارهای تان، حکومت کند. در ذهن خود، مشکل [و سختی] را بررسی کنید و سپس قبل از اقدام، مراحلی را که برای حل این وضعیت لازم است شناسایی کنید.<sup>۴۷</sup>

### دست از نگرانی بردارید.<sup>۳۸</sup>

✚ اگر متوجه شدید که بیش از اندازه احساسی دارید، برای لحظه ای مکث کنید و اجازه دهید ابتدا آرام شوید. از چالش، عقب نشینی کنید و شاید یک روز دیگر به آن فرصت بدهید.<sup>۴۶</sup> مشاهده کنید و تصمیم بگیرید. وقتی با چالش خاصی رو به رو می شوید، یک قدم از احساسات خود فاصله بگیرید تا برنامه ریزی کنید. اگرچه مهم است که هنوز احساسات خود را درک کنید، هنگام تصمیم گیری در مورد نحوه عمل کردن، می خواهید تا اندازه ممکن عینی باشید.<sup>۴۷</sup>

✚ مداومت و پشتکار داشته باشید. 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!<sup>۴۴</sup>

✚ زندگی را سخت نگیرید! زندگی کوتاه تر از آن است که وقت گرانبهائی خود را هدر دهید و از گاه کوه 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>۴۳</sup>

خوش اخلاق باشید. خوش اخلاقی و نرم زبانی، شما را نزد دیگران محبوب می سازد و برعکس، گج خلقی، از احترام تان می کاهد.<sup>۹</sup>

✚ به افکار منفی، اعتنا نکنید. به آرامی از کار کردن با این نوع افکار، اجتناب ورزید و آن ها را با افکار شادی بخش و سازنده جایگزین کنید.<sup>۹</sup>

✚ روی آنچه در زندگی می خواهید، متمرکز بمانید. کارهای روزانه را اولویت بندی کنید که شما را به اهداف تان نزدیک می کند.<sup>۴</sup>

✚ امروز سخت است و فردا سخت تر، اما پس فردا روز روشنی برای ما خواهد بود! جوئل استین می گوید: "سختی ها برای این نیستند که شما را متوقف کنند و در هم بشکنند. سختی ها وجود دارند تا شما را آماده کنند و رشد و پیشرفت دهند." <sup>۲۴</sup>

✚ کارهای سخت را اول انجام دهید. انجام کارهای سخت در ابتدا، انضباط مردی را می طلبد، ولی خیلی ساده است. بهتر است کار سخت را ابتدا انجام دهید و از پس آن برآید؛ بعد سراغ کار ساده تر بروید. این یکی از اساسی ترین خصوصیات افراد موفق است.<sup>۲۹</sup>

✚ به خودتان ایمان داشته باشید. تنها، نبض این کلام اُستوار می تواند تمام توان تان را به تپش در آورد. توانایی هنری و استعدادهای خود را دوست بدارید، نه نواقص فعلی خود را.<sup>۳۸</sup>

شجاعت، باید کلید واژه شما باشد! چیزی که ما آن را شکست می نامیم، زمین خوردن نیست، پایین ماندن است. اجازه ندهید شکست پایان همه چیز باشد؛ شما باید به جلو ادامه دهید.<sup>۴۲</sup>

✚ به دنبال خود واقعی تان باشید. آنگاه که خود را بیابید، قادر خواهید بود تا از آنچه که شما را شاداب می کند، آگاه شوید و قدم در راه نشاط بگذارید.<sup>۳۶</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>۴۷</sup>

✚ **زندگی در نهایت آرامش داشته باشید!** خالصانه آرزومند زندگی سرشار از آرامش و آشتی باشید. هرگز به شتاب و تردید، اجازه ندهید براوقات گرانبهای عمر شما، به ویژه در شرایط فعلی [وسختی تان] چیره شوند.<sup>۴۹</sup>

✚ **هدف خود را پیدا کنید.** هدف خود را برای ایجاد زندگی مورد نظرتان پیدا کنید. به درون خود نگاه کنید. شناسایی خود واقعی و مسیری که شما را به سمت چشم انداز ایده آل زندگی تان می رساند.<sup>۴۰</sup>

✚ **در موقعیت های حساس، دیدن جنبه های مثبت و خوب می تواند موفقیت آمیز باشد.** به یاد داشته باشید که همیشه همان چیزی به سراغ تان می آید که انتظار دیدن آن را دارید. طرف مثبت را ببینید تا بر شکست [و سختی ها] غلبه کنید. چنانچه ذهنیتی روشن نسبت به مسائل پیدا کنید، همه عوامل به سود شما وارد عمل خواهند شد.<sup>۴۸</sup>

شُوخ طَبَعِ بَاشِید، نَه نَادَان! طَنْز اِحْمَقَانَه، مِی تَوَانَد نَقْطَه شُرُوعِ مَحْکَمِی  
برای برخی از مخاطبان باشد، اما می تواند به سرعت قدیمی شود. همچنین  
ممکن است شما را نا بالغ نشان دهد که می تواند در محل کار و از نظر  
برخی افراد، بد باشد.<sup>۱۰</sup>

✚ **زندگی منهای اضطراب!** به جای اضطراب، دلتنگی و بیزاری، افکار خود را به سوی شادی متمایل بسازید. به طور کلی بهترین راه کاهش اضطراب و افزایش نشاط، آرامش است.<sup>۴۹</sup>

✚ **هرگز اجازه ندهید افکار منفی و ناامید کننده، همچون مُوریانه هایی، ریشه های نشاط و شادکامی زندگی تان را از بین ببرد و بر شما مُسلط شوند!**<sup>۱۷</sup>

موفقیت های خود را به یاد آورید. ما معمولاً "عادت کرده ایم که خود را برای شکست های مان سرزنش کنیم، اما موفقیت های خود را نادیده می گیریم. درحالی که چنانچه به موفقیت های خود، هر چند جزئی اهمیت دهید، اعتماد به نفس و خودباوری در وجودتان شکل می گیرد.<sup>۳۳</sup>

کمربند همت را محکم ببندید! زندگی آنچه می دانید یا دارید نیست؛ زندگی

نتیجه اعمال شما است. از میان تمامی مواردی که افراد دارای زندگی ناامیدانه را از افراد دارای زندگی معنادار جدا می کنند؛ داشتن پشتکار و عملکرد مستمر اساسی ترین عامل است. دانشی که با عمل همراه نباشد چیزی جز داده خام و بی مصرف نیست. هر روز به تلاش خود ادامه دهید.<sup>۴۶</sup>

هرگز اجازه ندهید کسی مزاحم شما شود و تمام روز شما را با تلخی و

شکست همراه کند.<sup>۲۸</sup>

با نیروی ایمان بر شرایط خود مسلط شوید. همان طور که شما می توانید با نیروی بزرگ رودخانه و ساحل همکاری کنید، همچنین می توانید با نیروی ایمان، برای چنگ زدن به پیروزی های خود همکاری کنید.<sup>۳۵</sup>

مشکل تان را بزرگ تر از چیزی که است، نکنید! نباید بگذارید یک ابر سیاه، همه آسمان تان را بپوشاند! خورشید همیشه در حال تابیدن روی قسمتی از زندگی تان است. گاهی اوقات باید احساس تان را فراموش کرده و به این فکر کنید که لایق چه چیزهایی هستید.<sup>۴۶</sup>

هرگز خودتان را به دلیل عدم موفقیت، ضرب و شتم نکنید! هنر زندگی ، این است که بدانید چگونه هر آنچه را که به شما می رسد، رسیدگی کنید.<sup>۱۸</sup>

دیدتان را عوض کنید. تحقیقات ثابت کرده است افرادی که به خواسته های خود می رسند، دید و درک خودشان را نسبت به آنچه می توانند انجام دهند، تغییر می دهند.<sup>۳۳</sup>

در برابر سختی ها مقاوم باشید. قبل از آن که فکر کنید کاری را که می خواهید انجام دهید، مشکلات آن را امتحان کنید و سعی کنید که موفق شوید.<sup>۱۹</sup>

به نقاط قوت خود توجه کنید. وقتی اعتماد به نفس ماکم می شود فقط ضعف های خود را می بینیم و گویی با هر اشتباهی، بی عرضگی ما برای مان ثابت می شود. باید خود را بالا ببریم، نه به این معنی که فخر فروشی و خود نمایی کنیم، بلکه به این معنی که کاملاً به خود مطمئن باشیم. با توجه به نقاط قوتتان ، خود را از افسردگی نجات دهید.<sup>۳۳</sup>

اسیر گرفتاری های 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>۴۷</sup>

عقاید و افکار بی اساس و پوچ را دور بریزید.<sup>۲۷</sup>

اجازه ندهید عادت های بد، شما را عقب نگه دارند. شروع به ایجاد عادت های خوب و در عین حال اساسی، برای یک زندگی شادتر و پربارتر کنید.<sup>۲۵</sup>

**بی خیال افراد منفی شوید!** از منفی گرایی و افراد منفی دوری کنید و این کار را با خودتان شروع کنید. افراد منفی و منفی باف، انرژی شما را تخلیه می کنند و موفقیت و پیشرفت شما را به تأخیر می اندازند. تفکرات منفی شما را کند می کنند و کم کم ناامید می شوید.<sup>۴۱</sup>

**سُخنان منفی دیگران را نادیده بگیرید.** اگر به دیگران اجازه دهید بیشتر از اینکه بازدهی به زندگی تان بدهند، از آن کسر کنند، تعادل زندگی تان بر هم خورده و بدون اینکه بفهمید اسیر منفی بافی خواهید شد. نظرات بی فایده و آزاردهنده دیگران را نادیده بگیرید.<sup>۴۱</sup>

**از افراد منفی باف، با افکار سمی دوری کنید!** کسانی که بیشترین وقت خود را با آن ها می گذرانید تأثیر فوق العاده ای روی شخصیت شما دارند. اگر با افرادی معاشرت کنید که بلندپروازی کمتری از شما دارند و به دنبال اهداف کوچک هستند، شما هم اهداف و موفقیت تان نزول می کند؛ اما وقتی بیشتر، وقت خود را با کسانی بگذرانید که خیلی بهتر از شما هستند، هر چند ممکن است ارتباط با آن ها کمی چالش برانگیز باشد، اما احتمال موفقیت تان بیشتر خواهد شد. از این رو، در انتخاب دوست و هم نشین دقت زیادی داشته باشید.<sup>۴۱</sup>

**اگر اطراف تان را انسان های منفی باف و کج خیال گرفته، کمی تجدیدنظر کنید تا بتوانید راحت تر به اهداف خود دست یابید!**<sup>۴۱</sup>

**چه در تنهایی و چه در مقابل دیگران، هرگز خود را دست کم نگیرید!** شما توانایی ها و قدرت های پنهانی دارید که وقتی به آن ها نیاز باشد ظاهر خواهند شد.<sup>۴۲</sup> بدانید هر کاری را که همه ذهن تان را به آن معطوف کنید می

توانید انجام دهید. افراد ممکن است بعد از شکست، تمرکز بر هدف را از دست بدهند، اما باید از اشتباه‌ها درس گرفت و آن‌ها را دفعه بعد، تکرار نکرد.<sup>۴۱</sup>

✚ از استعدادها و توانایی‌های تان نهایت استفاده را ببرید، بعد از انجام این کار می‌توانید فقط انتظار چیزهای خوب را داشته باشید. همه منابعی که می‌توانند نقاط قوت شما را تقویت و نقاط ضعف تان را اصلاح کنند، بررسی و پیدا کنید و آن‌ها را به کار بگیرید.<sup>۴۱</sup>

✚ روی کارهایی که می‌توانید به درستی انجام دهید، تمرکز کنید و بیش از اندازه نگران آینده نباشید. نیازی نیست بی‌دلیل به یاد ترس‌های خود بیافتید، یا به آن‌ها توجه کنید. این موضوع شما را ناامید می‌کند و اعتماد به نفس شما را کاهش می‌دهد.<sup>۴۱</sup>

از خفیف کردن خود پرهیز نمایید. کلام تحقیرآمیزی که به خود می‌گویید و گفت‌وگوهای درونی افسرده‌کننده، اعتماد به نفس شما را مانند خوره می‌خورد و فشار روانی بیهوده‌ای به وجود می‌آورد. سخنان مثبت و روحیه بخش به خود بگویید.<sup>۸</sup>

✚ راهبردهای زیر را برای زنده ماندن از چالش‌هایی که زندگی بر سر شما می‌اندازد انتخاب کنید: از افراد مثبت‌اندیش اطراف تان مانند اعضای خانواده، دوستان، همکاران یا مربیان الهام بگیرید. کتاب‌های انگیزشی را بخوانید تا

اعتماد به نفس خود را تقویت کنید. روی اهداف خود متمرکز بمانید. هرگز اجازه ندهید چالش‌ها، شما را از اهداف تان منحرف کنند.<sup>۴۳</sup>

✚ **نسبت به زندگی بی تفاوت نباشید.** در زندگی خود به دنبال جستجو و هیجان باشید. حتماً نباید شما وقت آزاد زیادی داشته باشید تا از زندگی لذت ببرید. زندگی شاد و موفق، یعنی جستجو به دنبال دلیل و پاسخ. اینگونه متوجه می‌شوید که در زندگی خود هدف دارید، البته در مسیر مثبت<sup>۴۴</sup>

از سختی‌ها نترسید، بلکه با خونسردی و آرامش وضعیت را به طور منطقی بررسی کنید و تمام زوایای آن را با دقت بسنجید. با متخصصان و افرادی که گرفتاری مشابه شما داشته‌اند، مشورت کنید.<sup>۴۵</sup>

✚ از نشست و برخاست با افرادی که شخصیت ضعیف، متزلزل، عیب‌جو، بدبین به زندگی، غیرقابل اعتماد و بی‌اعتبار دارند، دوری کنید.<sup>۳۳</sup>

✚ **از شکست نترسید.** ترس، اولین چیزی است که شما را از داشتن یک زندگی پیروز، باز می‌دارد؛ از این رو، از شکست نترسید. در عوض، شکست را به عنوان یک پله برای موفقیت در نظر بگیرید!<sup>۱</sup>

✚ **با شکست‌ها دست و پنجه نرم کنید!** کسانی که نمی‌توانند با شکست‌ها دست و پنجه نرم کنند و یا به آن‌ها، با خوش بینی بنگرند، چه کسانی هستند؟ خود افراد هستند که به وقایع ناخوشایند برچسب "همیشه" و "هرگز" فکر می‌کنند.<sup>۴۵</sup>

✚ **هرگز اجازه ندهید روحیه ناامیدی و احساس ناکامی به شما غلبه کند!** اگر

در زندگی بارها و بارها ناموفق بوده اید و امیدتان را از دس داده اید، سعی کنید یک هدف کوچک پیدا کرده و در راه رسیدن به آن تلاش نمایید. این هدف باید منطقی و در دسترس باشد تا شما با کمی سعی و کوشش بتوانید موفق شوید. شما شدیداً "نیاز به یک موفقیت هر چقدر هم که کوچک باشد، دارید." <sup>۴۱</sup>

یادتان باشد که یک فرد موفق، عهده دار زندگی خویش است و انتظار ندارد

دیگران برای او زندگی بی دغدغه، فراهم نمایند. <sup>۴۱</sup>

از قدرت هایی که دارید استفاده کنید. 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>۴۶</sup>

منابع:

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

2-How to Be Funny? (With Examples), Up Journey, 2020, (<https://upjourney.com>)

۳-شاد باش ای عشق خوش سودای ما...، چگونه شاد زندگی کنیم، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

4-7 Steps to Create the Life You Want to Live,  
Starting Today, 2023, Soul Salt,  
(<https://soulsalt.com>)

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

۶-با دیگران خوش اخلاق باشید، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

7-23 Ways to Boost Your Sense of Humor,  
Humornama , 2023, (<https://humornama.com>)

۸-همچنان فعال و پرانرژی باشید ، وحید عرفانی ، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۹- زندگی زیبایی داشته باشید! چگونه زندگی زیبایی داشته باشیم؟ ، وحید عرفانی  
([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)).

10-How to Be Funny: 10 Tips to Improve Your Sense  
of Humor, 2020, Practical Psychology,  
(<https://practicalpie.com>)

۱۱- به دعوی زناشویی تان پایان دهید! وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

12-25 Simple Living Tips to Experience Less Stress,  
Oldtown Publishing, 2022,  
(<https://www.happierhuman.com>)

۱۳-توفان خشم تان را مهار کنید! وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

14-10 New Ways to Live Victorious in Every Area of

Your Life, Victory Life, 2023,  
(<https://victorylife4real.com>)

15-12 Simple Ways to Boost Your Confidence Right Now, Lifehack, 2022, (<https://www.lifehack.org>)

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

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

18-17 Simple Living Tips That'll Simplify Your Life,  
**Declutter the Mind**, 2023,  
(<https://declutterthemind.com>)

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

۲۰-اعتماد به نفس اساس موفقیت ها و پیروزی های بزرگ ، وحید عرفانی،

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

۲۱-چگونه انسانی خود ساخته باشیم؟! وحید عرفانی ، ([Vahiderfani.ir](http://Vahiderfani.ir))

۲۲-زندگی ارزش زیستن دارد :چگونه عاقلانه زندگی کنیم؟، وحید عرفانی،

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

23-How to Deal With Problems and Difficulties in Life - Problems and Solutions, 2023 My Fit Brain, (<https://myfitbrain.in/blog/>)

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

۲۵-در گذشته، در جا نزنید! چگونه زندگی کردن در گذشته را فراموش کنیم؟ ، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

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

۲۷-از پيله خود بیرون بیاییم! وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

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

۲۹-مدیر زندگی خودتان باشید! وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

30-10 Ways to Overcome Challenges in Life, University of the People, 2024, (<https://www.uopeople.edu>)

31-7 Ways to Overcome Obstacles, Full Sail Partners, 2024, (<https://www.fullsailpartners.com>)

۳۲-خوش بینی، کلید ماندگاری، همیشه نیمه پر لیوان را ببینید! ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۳۳-شما هم می توانید انسانی خود ساخته باشید، به شرطی که...: چگونه انسانی خود ساخته باشیم؟، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

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

35-5 Ways to Stand in Victory Over Every Situation,  
Eagle Mountain International Church In, 2023,  
(<https://blog.kcm.org/>)

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

37-Learn How to Overcome Adversity, Tony Robbins,  
2024, (<https://www.tonyrobbins.com>)

38-10 New Ways to Live Victorious in Every Area of  
Your Life, Victory Life, 2023,  
(<https://victorylife4real.com>)

۴۰- وجود خود را از نو بسازید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۴۱- همچون کوه استوار باشید، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

۴۲- برای خود زندگی کنید، نه برای دیگران! وحید عرفانی

(vahiderfani.ir)،

۴۳- ریشه مشکلات را قطع کنید، نه ریشه خودتان را!، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۴۴- چگونه با مشکلات واقع بینانه برخورد کنید؟، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۴۵- مثبت اندیشی، راهی به سوی موفقیت، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

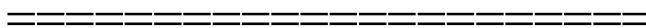
۴۶- ناامیدی را در خود ریشه کن کنیم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۴۷- از پيله خود بیرون بیاییم!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

۴۹- اندیشه های منفی، سد راهی در برابر موفقیت، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir