

سختی ها می گذرند، اما انسان های سخت می مانند!

انسان های سرسخت، ماندگار هستند!

روش های مؤثر مقاوم و استوار بودن، در شرایط دشوار زندگی

روزمره



هر روز کاری را که شروع می کنیم خودمان را یک قهرمان واقعی ببینیم! خودتان را مجسم کنید که دارید مثبت، با اعتماد به نفس و با اراده صحبت می کنید، با وقار و خوش برخوردید، راه رفتن و نشستن تان مجذوب کننده است. تمام اسامی و جزئیات را در ذهن تان دارید و دیگران به خاطر تلاش های بی وقفه تان، تحسین تان می کنند.^۸

به خودمان بیش از اندازه سخت نگیریم.^{۱۳}

هرگز تسلیم نشویم، 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 درهم بشکنند. سختی ها وجود دارند تا شما را

آماده کنند و رشد و پیشرفت دهند."^{۱۸}

ما اجازه داریم شکست بخوریم! شکست و یا اشتباه کردن، بخشی از مسیر

زندگی ما است. از قدیم گفته‌اند: "دیگته نانوشته، بی غلط است!"، اما

باورداشته باشید که ما از شکست‌ها و اشتباه‌های خود درس می‌گیریم؛

درس‌هایی که بیشترین استفاده را در ادامه مسیر انتخابی خود از آن‌ها خواهیم

کرد. ۱۳

به جای افکار منفی، اندیشه‌ها و خاطرات مثبت و خوشایند و شادی بخش

را انتخاب کنیم و به طور مرتب و منظم به آن‌ها فکر و بازگو نماییم.^{۱۱} به این

ترتیب، پیوسته خاطرات و اندیشه‌های مثبت در روان تان جاری می‌شود که

این کار تاثیر مطلوب و مثبت، بر رفتار تان دارد.^۶

انگیزه بالا داشته باشیم. انگیزه، یعنی هر آنچه برای کار به شما انرژی

می‌دهد. برای دستیابی به موفقیت، لازم است انگیزه داشته باشید تا برای رسیدن

به هدف تان کار کنید. اشتیاق تان به انجام یک کار نباید فقط برای چند ساعت

یا چند روز یا چند هفته طول بکشد، باید آن قدر قوی باشد که باعث شود هر

روز با انرژی به مسیرتان ادامه دهید. افراد موفق [وسر سخت،] همیشه دلایلی

می‌یابند تا به آن‌ها برای رسیدن به موفقیت‌های جدید، انگیزه دهد.^۶

در برابر سختی ها، مقاوم باشیم. قبل از آن که فکر کنید کاری را که می خواهید انجام دهید سختی های آن را امتحان کنید و سعی کنید که موفق شوید.^۶

هرگز اجازه ندهیم افکار منفی و ناامید کننده، همچون موریانه هایی، ریشه های نشاط و شادکامی زندگی تان را از بین ببرد و بر ما مسلط شوند.^{۱۴}

به شناخت توانایی ها، ظرفیت ها، استعدادها و نیز ضعف های خود
بپردازیم و اعتماد به نفس و توکل به خداوند متعال و در نهایت حرکت و
تلاش را گسترش بدهیم. البته برای این کار تمرکز فکر، مطالعه و
مشاوره، راهکارهای مناسبی می باشند.^۴

بهتر است امکانات و توانایی های خود را در نظر بگیرید و این نکته مهم
برای موفق بودن است، یعنی استفاده از تمام امکانات و توانایی های
خود. اگر از توانایی هایی که از جانب خود و به طور صحیح استفاده کنیم،
می توانیم زندگی خود را به صورت شاهکاری که در آن اندیشه و ایمان، عشق،
امید، شجاعت، تلاش و زندگی موج می زند، درآوریم. احساس آسایش،
خوشبختی، داشتن آرامش روحی و روانی، مزاحم دیگران نشدن و مزاحمتی از
سوی دیگران ندیدن، موفقیت واقعی اند. (صص ۲۶۹-۲۶۸)^۴

✚ **باطن خودمان را با ظاهر افراد مقایسه نکنیم.** هر کدام از ما توانایی های خاص خودمان را داریم. به شغلی که دارید ببالید. فرقی نمی کند یک کارگر ساده باشید و یا مهندس، دکتر و غیره. مهم این است که کارتان را درست انجام دهید. آن قدر خوب و کم نقص که یکی از سرآمدهای حرفه تان شوید.^{۱۳}

از تحقیر خود دست بکشیم! به خودتان و توانمندی های تان ایمان داشته

باشید.^{۱۳}

✚ **به دنبال خود واقعی 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.^{۱۱}

✚ **پیش از اقدام به هرکاری اطراف و جوانب آن را به دقت بررسی کنیم.**

عجله به خرج ندهید ، فواید و زیان های آن را به طور جداگانه و به دقت از پیش چشم بگذرانید. شرایطی را که ممکن است ضامن موفقیت تان باشد به دقت در نظر بگیرید و پس از فراهم آوردن و آماده نمودن تمام آن ها ، به کار اقدام کنید. در صورت تعقیب این رویه، اعتماد بیشتری به خود پیدا کرده در خود برای انجام کارهای موردنظر، آمادگی بیشتری احساس می نمایید. همچنین شانس موفقیت و اعتمادتان را افزایش می دهید.^۱

✚ **کارهای احمقانه انجام ندهیم.** حتماً برای شما هم اتفاق افتاده است که کاری

بدون فکر و برنامه ریزی انجام داده اید و بعدها پشیمان شده اید.^{۱۲}

استرس را در خودمان از بین ببریم. استرس (فشار روحی)، یکی از مواردی است که همیشه باعث کاهش شادابی و نشاط می شود. می توان استرس را با انجام تمرین های ورزشی ساده مانند پیاده روی، حرکات نرمشی، یا سعی بر کنترل نحوه تنفسی و دیگر موارد کاهش داد.^{۱۰}

✚ **اهداف تان را تعیین کنیم.** افراد [سرسخت و] با ذهنی کوشا، می دانند که

برای رسیدن به هدف ، آن ها باید با دستیابی به اهداف قابل دستیابی شروع کنند .رسیدن به این اهداف، لزوماً دستیابی آسان نیست ، اما با داشتن چیزی برای رسیدن به هدف ، قادر خواهید بود که به جلو بروید و بر موانع غلبه کنید!^۶

➤ ذهن آگاهی را تمرین کنیم. ذهن آگاهی، یعنی حضور و درگیر بودن کامل با هر کاری که در آن لحظه انجام می دهید، بدون حواس پرتی یا قضاوت . تمرین‌های منظم ذهن آگاهی مانند تمرین‌های تنفس عمیق یا پیاده‌روی آگاهانه، می‌تواند تمرکز شما را افزایش دهد، استرس را کاهش دهد و تنظیم هیجانی را بهبود بخشد.^۳

➤ همچون کوه استوار باشید! اراده خود را قوی کنید. ضعف، ترس، کم رویی و بی ارادگی در زندگی، موجب شکست و ناامیدی می شوند؛ از این حالت ها دوری کنید.^۵

گذشته را در گذشته ها رها کنیم و تنها از آن پند بگیریم!^{۱۴}

➤ خودمان را باور کنیم. به قدرت تصمیم گیری خود اعتماد کنید و ببینید خواسته واقعی تان در زندگی چیست، بعد دست به کار شوید. راه های دستیابی به موفقیت را یاد بگیرید و در چرخه مثبت بمانید.^۴

به باورهای مثبت خود ایمان باشیم. آنچه باور داشته باشید که می توانید در زندگی نصیب خود کنید، به دست می آورید. شما همانی می شوید که باور دارید هستید. اگر در زمینه های گوناگون زندگی موفق هستید، به خاطر آن است که باوری که به خود و به محدودیت ها و شایستگی های تان دارید، تفاوت چشمگیری با باور کسی دارد که فکر می کند موفق شدن حتی در یک زمینه از زندگی، امری نشدنی و غیرممکن است. با تغییر دادن باورهای تان، می توانید به زندگی کاملاً "موفقی دست پیدا کنید. (صص ۲۷۱-۲۷۰)^۴

هرگز نباید تمام نیرو و امید خود را در یک نقطه جمع کنیم تا با بروز پیشامد ناگوار مانند اختلال در یکی از جوانب زندگی، امیدواری و اعتماد به نفس شما به تمامی از بین برود.^{۱۱}

عقاید و افکار بی اساس و پوچ را دور بریزیم.^{۱۴}

نقاط ضعف ظاهری خود را پیدا کنیم. به این توجه نمایید که آیا این نقاط ضعف به شکلی که شما فکر می کنید وجود دارند! بعد ببینید آیا این نقاط ضعف در واقع نقاط قوت، نیست. وقتی باورهای تان تغییر کند، می توانید آن ها را در زمانی کوتاه، تغییر بدهید.^۴

✚ اجازه ندهیم ترس، مانع پیشرفت ما شود. چنانچه در ملاقات با دیگران ، کمی خجالتی هستید و یا برخورد راحتی ندارید، تصمیم بگیرید که بر این مشکل غلبه کنید. هر چه با اشخاص بیشتری، ارتباط برقرار نمایید، سریع تر در زندگی خود پیشرفت می کنید. هنگامی که خوب حرف بزنید، شنوندگان شما می گویند که انسانی باهوش و با استعداد هستید و از دانش و علم و اطلاع وسیع برخوردارید.^۴

✚ دیدگاه تان نباید هیچگاه مثل انسان های شکست خورده باشد. خوب است که پیشرفت ها و دستاوردهایی که در راه آن ها تلاش می کنید را برای خود مجسم کنید.^۴

همیشه سعی کنیم خود را به دیده یک انسان مفید و توانا بنگریم. با پیروی از این روش، بهترین شکل ممکن زندگی را در پیش خواهیم گرفت.^۶

✚ بهانه های خود را رها کنیم. بهانه ها ، ما را از رشد شخصی و حرفه ای محدود می کنند و مانع می شوند.^{۱۵}

✚ کینه تُو ز نباشیم. افراد خوش اخلاق، کینه ای از دیگران ، به دل نمی گیرند؛ در عوض آن ها، اشخاصی هستند که کوچک ترین کار خوب شما را تلافی می کنند. آنان، افرادی رنجور نیستند و مهربان هستند و در عوض اینکه بخواهند شرایط را بدتر کنند و یا به دیگران آسیب بزنند، به فکر پیدا کردن راهی برای بهتر کردن شرایط هستند.^۶

هرگز خودمان را به دلیل عدم موفقیت، ضرب و شتم نکنیم! زندگی تضمین شده است که همیشه بشکته ای از خنده ها نباشید. در عوض، خیلی بیشتر شبیه یک غلتک است. فراز و نشیب هایی وجود خواهد داشت؛ بنابراین آن ها را سوار کنید. هنر زندگی، این است که بدانید چگونه هر آنچه را که به شما می رسد، رسیدگی کنید.^{۱۶}

بر باورهای منفی خود، غلبه نماییم. بهتر است با استفاده از عبارت های

تاکیدی مثبت و تجسم بر باورهای منفی خود، غلبه پیدا کنید و تصویرهای

مثبت نسبت به خود را تقویت نمایید.^{۱۳}

همیشه نیمه پر لیوان را ببینیم! مردم هم همیشه از افراد موفق پیروی می کنند، نه منفی باfan. اشخاص موفق، افراد موفق را در پیرامون خود محافظت می کنند و خود را برای موفقیت شرطی می نمایند. افراد کاملاً "موفق، مردمانی مثبت و خوش بین هستند که خود، واقعیت شان را رقم می زنند و اجازه نمی دهند که گذشته های شان، برداشت های منفی دیگران از آنان و یا چالش های زندگی، آن ها را شکست دهند.^۴

هرگز اجازه ندهیم روحیه ناامیدی و احساس ناکامی به ما غلبه کند. اگر در

زندگی بارها و بارها ناموفق بوده اید و امیدتان را از دست 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.^۵

تلاش کردن و جستجو نمودن، یافتن و هرگز تسلیم نشدن، راز موفقیت واقعی است که چنانچه به آن دست یابیم با تمام وجود احساس رضایت خواهیم کرد. تفکر منفی، مانع بزرگی برای دستیابی به موفقیت است. (ص ۲۷۰)۴

همیشه برای موفقیت و بهتر بودن در زندگی، الگوهای خوب و موفق را از دیدگاه های گوناگون انتخاب نماییم. توجه داشته باشید همیشه بهترین ها از آن کسانی خواهند بود که از شیوه های رفتاری و فکری خود، به شکلی شایسته استفاده نمایند. ۱۱

آرامش خود را حفظ نماییم. آرامش، نوعی کیفیت قلبی می باشد و به آسانی قابل دسترس است و ذخیره ای برای آینده نیست. ۴

موفقیت، جریان پیوسته ای است که علاوه بر کسب آن، مشتاق و آرزومند توفیق های بیشتری هستیم و در واقع، راه موفقیت همیشه در دست ساختن است؛ در نهایت، موفقیت، پیش رفتن در مسیر و راه است و نه به نقطه پایان رسیدن! ۴

دیگران را به خاطر داشتن آنچه می خواهیم، قضاوت منفی نکنیم. صادقانه بگوییم، انتقاد از دیگران بسیار آسان تر از دنبال کردن چیزی است که واقعاً در زندگی می خواهیم، اما در حالی که مشغول قضاوت و مقایسه هستیم، زمان و انرژی کمتری برای عالی کردن زندگی مان باقی می ماند.

سعی کنیم روی پای خود بایستیم و به دیگران متکی نباشیم.
به توانایی های نهفته خود اعتماد داشته باشید.^۵

هرگز اجازه ندهیم کسی مزاحم ما شود و تمام روز مان را با تلخی و شکست
همراه کند.^{۱۷}

اجازه ندهیم حالت هایی مانند بدبینی، سوء ظن، غرور و نخوت و حسد،
خودخواهی و هیجان های منفی در ما تقویت شود. در معاشرت با دیگران،
آزاری به آنان نرسانید تا از دست و زبان و پندار و کردارتان در امان باشند.^۴

طوری زندگی کنیم که با ارزش های راستین ما سازگار باشد. امانوئل
کانت می گوید: "طوری زندگی کنید که گویی هر اقدام شما تبدیل به یک
قانون جهانی می شود." با دیگران چنان مناسبات دوستانه و صمیمانه ای برقرار
سازید که هم خود از این دوستی ها، احساس رضایت کنید و هم طرف های
صحبت تان، از دوستی با شما لذت ببرند.^۴

به دنبال افرادی باشیم که مثبت اندیش و [با اراده] هستند و می توانند به
تقویت اعتماد به نفس ما کمک کنند. اعتماد به نفس و نگرش مثبت، دست
به دست هم می دهند.^۷

هرگز به شتاب و تردید، اجازه ندهیم بر اوقات گرانبهای عمرمان چیره

شوند.^{۱۱}

✚ افکارمان را زندانی نکنیم . اگر افکار خود را زندانی کنید، ذهن شما

قبرستانِ افکارتان خواهد شد!^۴

✚ در برابر پیشامدها و وقایع معمولی روزانه، احساس قدرت نماییم. زندگی

را زیبا و سالم ببینید و هر چند ممکن است در مقابل مشکلات و اتفاقات سخت

زندگی، احساس ناتوانی نمایید، اما گرفتار احساس ناامیدی نشوید.^۴

✚ آستین های خود را بالا بزنیم. 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.^۶

✚ افرادی که قدرت اراده فوق العاده ای دارند به طور عینی به موفقیت

دیگران نگاه می کنند، کار سختی را که برای آن انجام شده تحسین می

کنند و از آن به عنوان الهام بخش استفاده می کنند.^۲

✚ شفقت به خود را بپذیریم. سخت بودن ذهنی، به این معنا نیست که به

خودتان سخت بگیرید. با همان مهربانی و فهمی که به یک دوست خوب

پیشنهاد می کنید، با خودتان رفتار کنید. مبارزه های خود را تصدیق کنید، اشتباه

های خود را ببخشید و بدانید که نقص، بخشی از تجربه انسانی است.^۳

اجازه ندهیم فکر مشکلات، ذهن مان را آزار دهد. به مشکلات خود همچون

یک آزمایش بنگرید. از سختی ها نترسید، بلکه با خونسردی و آرامش

وضعیت را به طور منطقی بررسی کنید و تمام زوایای آن را با دقت بسنجید.

۴

به جای اینکه از دیگران به خاطر داشتن آنچه می‌خواهیم ناراحت باشیم، می‌توانیم با هدایت انرژی خود به سوی کشف آنچه در زندگی می‌خواهیم و تحقق آن، اراده فوق‌العاده‌ای در خود ایجاد کنیم.^۲

سعی کنیم عمیق تر فکر کنیم. با خود صادق باشید و موانع و مشکلات شخصی‌تان را پیدا کنید. ببینید چه عواملی اجازه نمی‌دهند تا به آنچه شایسته آن می‌باشید، دست پیدا کنید. به خاطر داشته باشید جواب اشتباهی، در کار نیست.^۴

اشتباه‌های خود را بپذیریم. آنچه را اشتباه انجام داده‌اید، بپذیرید و سعی کنید دفعه بعد بهتر باشید. نیازی به تنبیه کردن خود تا ابد نیستید! اشتباه‌ها، نقش بسیار مهمی در زندگی ما دارند. آن‌ها انگیزه ما را برای آشکار کردن اهداف مان، ثابت می‌کنند.^{۱۲}

از به کار بردن کلمه‌هایی مانند "نمی‌توانم" و "نباید" خودداری ورزیم. به جای اینها از کلمه‌های "می‌توانم" و "می‌خواهم" استفاده کنیم.^{۱۱}

در پناه خدا بر سختی‌ها، پیروز شویم. چنانچه ذهن خودآگاه خویش را از کلام و ایمان قدرتمند کتاب الهی پر کنید، به طور یقین بر سختی‌های‌تان پیروز خواهید شد. به طور کلی با کمک خدا، می‌توان بر دشواری‌ها، پیروز شد و زندگی نیرومند و با نشاطی داشت.^۴

✚ در سختی های تان غرق نشویم. بهتر است درباره سختی های خود،

اطلاعات لازم را به دست آورید و هرگز اجازه ندهید شما را در خود غرق کند.^۴

✚ از موانع عبور کنیم! به جای تسلیم شدن ، به حل مشکلات پردازید.تغییر،

آسایش را از انسان می گیرد؛ بنابراین بیشتر انسان ها در برخورد با موانع ترجیح می دهند که ترک میدان کنند و به دنبال بهانه ای برای حفظ شرایط موجود باشند.^۱

✚ انرژی ذهنی مان را روی بهتر کردن شرایط، بگذاریم. اگر می خواهید تا ابد

به نالیدن پردازید، دست آخر هیچ کاری برای بهبود وضعیت نخواهید کرد!^۱

هر وقت در مورد دستیابی به موفقیت و توانایی های خود تردید پیدا می کنیم، لازم است افکار خود را به طور کامل بررسی نماییم، در غیر این صورت، این افکار همیشه مانع موفقیت مان می شوند.^۴

✚ قدرت و کارایی خود را با استفاده از تجربه بشناسیم، زیرا ما هم می

توانیم دست به آزمایش بزنیم. چنانچه مایل هستید، درنگ نکنید و همین حالا دست به کار شوید. مهم آن است که چه موقع، در کجا و چه شکل از آن استفاده نمایید. در ضمن همه چیز تا حد زیادی به شما بستگی دارد. مراقب باشید.(ص ۲۶۹)^۴

✚ احساسات خود را بشناسیم و پردازش کنیم. احساسات خود را بشناسید و

پذیرید، به خصوص در مواقع سخت. یادداشت برداری را امتحان کنید، زیرا می تواند راهی موثر برای پردازش این احساسات باشد. نوشتن افکار

ترس‌ها، ناامیدی‌ها و چیزهایی که به خاطر آن‌ها سپاسگزار هستید، می‌تواند به رشد هوش هیجانی، یکی از جنبه‌های کلیدی سرسختی ذهنی، کمک کند.^۳

➤ **به افکار بزرگ بیاندیشیم.** این افکار، نیروهای نادیدنی هستند که آماده‌اند تا رویاهای شما را حمایت کنند.^{۱۱}

➤ **تجسمی فراتر از شکست داشته باشیم و تنها به قدرت بیندیشیم.**^۴

هرگز در برابر ناله، شکایت‌ها و انتقادات تسلیم نشویم! حرف‌های شما قدرت دارند، به خصوص بر خود شما. نالیدن از مشکلات، همیشه احساس بدتری را به شما القا می‌کند، نه احساس بهتر؛ بنابراین اگر اشتباهی کردید، وقت خود را صرف شکایت و نالیدن نکنید.^۱

➤ **افراد با اراده و قوی، موانع جاده را می‌بینند و به این فکر می‌کنند که چگونه از آن عبور کنند.** با تمرین و ممارست هر کسی می‌تواند یک حل‌کننده خلاق مسئله باشد و این کار مطمئناً "مُفرح‌تر از عقب کشیدن و درجا زدن است."^۱

➤ **خود را بدون قید و شرط دوست داشته باشیم.** بسیاری از ما فکر می‌کنیم که می‌توانیم با تنبیه خود، با رژیم‌های غذایی یا روش‌هایی که حتی دوست نداریم، خودمان و زندگی‌مان را شکل دهیم. این یک راه فلاکت‌بار برای زندگی است، و ما را وادار می‌کند تا زمانی که به اندازه کافی شکنجه شدیم، در جهت زیاده روی در حرکت باشیم.^۲

➤ **تمام حواس خود را متوجه کاری سازیم که مضموم به انجام آن هستیم.** تمام نیرو و انرژی خود را در انجام آن به کار بریم.^۱

برای تقویت اراده خود، در یافتن راه های لذت بخش و سالم برای نشان دادن عشق بی قید و شرط خود، خلاق باشید.^۲

با شور و شوق کار کنیم. 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 بپردازید. موانع را از میان بردارید و کاملاً متعهد شوید. امرسون گفته است: "هیچ چیز باعظمتی، بدون اشتیاق ایجاد نشده است."^۴

مراقبت از خود را تمرین کنید. سلامت جسمانی، ارتباط تنگاتنگی با سلامت روان دارد. ورزش منظم، رژیم غذایی سالم، خواب کافی و روش های آرامش اعصاب برای حفظ قدرت جسمی و ذهنی، ضروری هستند؛ بنابراین برای مقابله با استرس و چالش ها مجهزتر هستید هر زمان که نیاز داشتید با پخش موسیقی آرامش بخش، محیطی آرام ایجاد کنید.^۳

برای شکل دادن به عادت های سالم، یک جزء کلیدی لذت است. ما به اشتباه، شرطی شده ایم که فکر کنیم کار سخت، غذای سالم و ورزش لذت بخش نیستند. چیزی که ما اغلب فراموش می کنیم این است که عادت های سالم و اقدامات سازنده به راحتی می توانند لذت بخش باشند، زمانی که آگاهانه آن ها را به این شکل تنظیم کنیم.^۲

ارتباط های معنی دار، ایجاد کنیم. روابط قوی و حمایتی با دیگران، می تواند سختی ذهنی شما را تا حد زیادی افزایش دهد؛ بنابراین اطراف خود را با افرادی احاطه کنید که شما را تشویق و با نشاط می کنند. به دنبال مربی باشید، یا به

گروه‌هایی بییونید که بتوانید تجربیات خود را به اشتراک بگذارید و از دیگران بیاموزید.^۳

پیروزمندان زندگی کنیم. افرادی پیروزمندان زندگی می‌کنند که به جای

اینکه منتظر کمک دیگران باشند، خود به دیگران کمک می‌کنند و در

پذیرش مسئولیت‌ها منتظر درخواست و پیشنهاد نمی‌شوند، بلکه داوطلبانه

به سوی آن می‌روند.^۴

از تغییر استقبال کنیم. غیرممکن است بخواهید به موفقیت برسید و در عین حال بخواهید چیزی هم تغییر نکند. افراد موفق به جهان در حال تغییر، نگاه می‌کنند و از این تغییر به نفع خود استفاده می‌کنند. آن‌ها می‌دانند باید با تغییرات، هماهنگ شوند. استقبال از تغییر، از ویژگی‌های خوب افراد موفق است.^۶

مهم نیست که چه طور بزرگ شده‌ایم یا روزمان چگونه گذشته است، به جای دنبال مقصر گشتن، توجه خود را به اینکه چگونه می‌توانیم موفق شویم و به این موفقیت از طریق تصمیم‌ها و اقدامات سالم ادامه دهیم، متمرکز کنیم.^۲

مسئولیت زندگی و کار خود را بر عهده بگیریم. افراد با اراده، به طور کامل این جمله را قبول دارند که "من به تنهایی مسئول اقدامات، عادت‌ها و زندگی خود هستم."^۲

از تحمل ناراحتی هایی که تضمین کننده پیشرفت و توفیق آینده مان خواهد بود، روگردان نباشیم.

در برابر مشکلات مقاوم باشیم. افرادی در زمینه شغل و زندگی موفق اند که در برخورد با مشکلات و مسائل، به جای افسوس، آه و ناله، به یافتن راه حل های گوناگون می پردازند و ضمن پذیرش اشتباه های، خود از دلیل تراشی و حواله آن به دیگران، خودداری می کنند!^۴

یک ذهنیت مثبت در خود ایجاد کنیم. خودگویی مثبت، را تمرین کنید و افکار منفی را به چالش بکشید تا دیدگاهی خوش بینانه و در عین حال واقع بینانه ایجاد کنید. این می تواند به شما کمک کند با نگرش حل مسئله به زندگی، نزدیک شوید.^۳

اجازه ندهیم گذشته، حال و آینده مان را بدزدد! 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.^۸

همه ما دچار اشتباه می شویم، همه ما دچار مشکل می شویم و گاهی افسوس اتفاق های مختلف در گذشته مان را می خوریم. اما ما اشتباه های مان نیستیم، مشکلات مان هم نیستیم، و الان با قدرت شکل دادن به زمان حال و آینده خود، اینجا هستیم!^۸

به رفتار و گفتار کسانی که ما را دوست ندارند، توجه نکنیم.^۱

برای رسیدن به موفقیت، باید خوبی ها، زیبایی ها، شجاعت، روشنی ها،
واقعیت ها و مثبت ها را دید، نه بدی ها، منفی اندیشی ها، سیاهی ها و
ترس ها را!^۴

به جای غبطه خوردن به دیگران به خاطر داشتن چیزهایی که خواسته ما
هستند، ما می توانیم انرژی خود را بر روی شناخت خواسته های خودمان
در زندگی و راه های رسیدن به آن ها معطوف کنیم و اراده خود را افزایش
دهیم.

دیگران را منفی، قضاوت نکنیم. افراد با اراده قوی، نگاهی عینی به موفقیت
دیگران دارند، تلاش سرسختانه آن ها را تحسین می کنند و از آن الهام
می گیرند.

خطر را بپذیریم. بیشتر مردم هیچ وقت دنبال جلب توجه، شناخته شدن و
کولاک کردن نیستند، آن ها تنها می کوشند از داشته های خود مثل اعتبار،
موقعیت کاری، یا هر آنچه تا به حال به دست آورده اند حفاظت کنند؛ ولی مردم
موفق، صرف نظر از این که نتیجه چه خواهد شد، خطر را دوست دارند و برای
رسیدن به نتیجه حاضرند بارها و بارها برگردند و دوباره شروع کنند. این
ضرب المثل قدیمی یادتان باشد "نابرده رنج، گنج میسر نمی شود."^۶

از چیزهایی که مانع عملی شدن هدف مان می گردد، دوری کنیم.

در زمان حال تمرکز کنیم. افراد موفق با توجه به شرایط، فوراً اقدام
می کنند تا بتوانند آینده مطلوب خود را ترسیم کنند. آن ها می دانند به تعویق

انداختن کارها، نقطه ضعفی بزرگ است. هر کس کار امروز را به فردا
بیاندازد، هیچ وقت به اعتماد به نفس و انگیزه ناشی از اقدام فوری و در
لحظه، دست نمی‌یابد.^۶

✚ **فعال و پرتحرک باشیم.** فواید ورزش را دست کم نگیرید. بسیاری تصور
می‌کنند ورزش، تنها برای عضلات و استخوان‌ها مفید است. در حالی که ورزش،
علاوه بر فوایدی که برای جسم دارد، به عملکرد مغز نیز کمک می‌کند.^۱

✚ **در قبال اتفاقاتی که برخلاف میل ما پیش می‌آید، عصبی نشویم.**^۱

✚ **از شکست‌ها درس بگیریم.** به شکست‌ها و اشتباه‌ها، به عنوان فرصت‌هایی
برای یادگیری و رشد نگاه کنید. به جای این که روی اشتباهی که پیش آمده
تمرکز کنید، تجربیات خود را تجزیه و تحلیل کنید و از آن‌ها درس بگیرید.^۳

✚ **در برابر سختی‌ها، به زانو در نیاییم!** در نظر بگیرید که کارهای سخت در
خور مردان با اراده و قوی است و نیز به خاطر بیاورید که فقط مردم بی اراده، از
مقابل سختی‌ها می‌گریزند و دست از تنبلی خود بر نمی‌دارند.^۱

✚ **شب در سر ساعت معین بخوابیم و صبح به موقع، از جا برخیزیم.**^۱

هرگز اجازه ندهیم که قربانی افکار منفی شویم! رمز زندگی شاد و موفقیت
آمیز، زین بردن اندیشه منفی، گهنه و ناسالم و جایگزین کردن افکار مثبت
است. از منفی‌گرایی و منفی‌بافی پرهیزید.^۷

✚ **کارهای مهم‌تر را اول انجام دهیم.** وقتی که صبح‌ها پس از یک خواب کامل
بیدار می‌شوید، عضله اراده‌تان حداکثر قدرتش را دارد. با استفاده از خودکنترلی
در طول روز، ذخیره خودکنترلی‌تان کاهش می‌یابد؛ بنابراین بهتر است کارهای

مهم‌تر یا کارهایی را که انجام‌شان نیاز به اراده دارد، در ساعات ابتدایی صبح به انجام برسانید.^۱

✚ **تمرین اراده را امتحان نمایم.** یک روش برای تمرین اراده، تغییر در عادت حرف زدن است. تلاش کنید تا به جای خلاصه کردن جملات یا عبارات، جملات را کامل ادا کنید، یا تلاش کنید در حرف‌های خود از کلمات زشت استفاده نکنید. با ایجاد چالش‌هایی از این دست، می‌توانید کم‌کم اراده‌تان را تقویت کنید.^۱

✚ **شجاعت خود را نشان دهیم و از کار سخت و شکست نترسیم.** افراد موفق [و سر سخت]، به خود اعتماد و اطمینان دارند، آرام و راحت هستند و حتی شاید گاهی مغرور به نظر برسند. نباید فکر کنید ذاتاً "متفاوت" هستند، بلکه باید بدانید خصلت‌های آنان، نتیجهٔ فعالیت‌ها و کارهایی است که انجام داده‌اند.^{۱۰}

کمر بندِ همت را محکم ببندیم! زندگی آنچه می‌دانید یا دارید نیست. زندگی، نتیجهٔ اعمال شما است. از میان تمامی مواردی که افراد دارای زندگی ناامیدانه را از افراد دارای زندگی معنادار جدا می‌کنند، داشتن پشتکار و عملکرد مستمر، اساسی‌ترین عامل است. دانشی که با عمل همراه نباشد، چیزی جز دادهٔ خام و بی‌مصرف نیست. هر روز به تلاش خود ادامه دهید.^۸

✚ **منظم کار کنیم و برای انجام کارهای خود، برنامه ریزی نماییم.**^۱
✚ **با تعیین اهداف کوچک و قابل دستیابی برای ایجاد اعتماد به نفس، شروع کنیم.**^۳

✚ **زود رنج نباشیم.** حالت عصبی و اندوهناک خود را آشکار نسازید.^۱

✚ **تحت نفوذ دیگران قرار نگیریم.**^۱

✚ برای درک نقاط قوت خود و زمینه های بهبود، درگیر خود اندیشی منظم باشیم.^۳

✚ برای خود، بی جهت مسئله و مشکل نترسیم. وقتی که با سختی مواجه می شوید تا از میان برداشتن کامل آن، از پا ننشینید و هرگز از آن نهراسید.^۱

✚ پیش مردم از وضع خود، شکایت نکنیم. از این که از زندگی خود راضی نیستید، با کسی سخن نگوئید.^۱

✚ کاری را که خود به تنهایی قادر به انجام آن هستیم، شخصا انجام دهیم. برای انجام این کار در انتظار دیگران نباشید. اصولاً کمک آنان را نپذیرید.^۱

✚ با قرار دادن تدریجی خود در موقعیت های چالش برانگیز و یادگیری سازگاری، تاب آوری را تمرین کنیم.^۳

نسبت به زندگی، بی تفاوت نباشیم. در زندگی خود به دنبال جست و جو و هیجان باشید. حتما 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.^۹

✚ استقلال تان را در مورد اعمال و افکار خود حفظ کنیم. اجازه ندهید دیگران در کاری که فقط به شما مربوط است دخالت کنند.^۱

✚ در انتظار توجه زیاده از حد دیگران نباشیم، وگرنه، به ناچار تن به تسلط آن ها می دهیم و نمی توانیم کارهای مان، را طبق نظر خود و آن طوری که دلخواه ما است انجام دهیم.^۱

✚ زندگی روزانه خود را به تناسب وقتی که داریم قسمت کنیم و این تقسیم را به هم نزنیم. ساعاتی را که برای کار اختصاص داده اید فعالیت کنید و زمانی

را که برای استراحت در نظر گرفته اید به استراحت بپردازید، موقعی که باید بخوابید به رختخواب بروید.^۱

✚ **سحرگاه که از جا برمی خیزیم سعی کنیم از همان دقیقه اول خوشحال و با نشاط باشیم.** از همان اول صبح به خود بگویید که امروز، روز خوشی در پیش خواهید داشت.^۱

✚ **با اطرافیان خود با شادی و خوش رویی برخورد کنیم و به خاطر داشته باشیم که زندگی روزانه را به همان شکلی که آغاز می نماییم، به پایان خواهیم رساند.**^۱

با افراد مثبت، نشست و برخاست کنیم؛ کسانی که می توانند سطح انرژی ما را بالا ببرند.^۸

✚ **یک ذهنیت رشد را پرورش دهیم، جایی که چالش ها را فرصت هایی برای یادگیری می بینیم.**^۳

✚ **مداومت و پشتکار داشته باشیم.** بزرگترین فاصله در این جهان خاکی، فاصله بین دانش و عمل است. از زمانی که برای تغییر، گام عملی بر می دارید، وارد فرآیند تغییر شده‌اید. خود را متعهد کنید، هر روز قدمی هر چند کوچک برای رسیدن به تغییرات مورد نظر خود بردارید. گام‌های کوچک، بهتر از ایستادن و درجا زدن است!^۶

✚ **هرچه بیشتر کارهایی انجام دهیم که انجام دادن آن برای شما کمی ترسناک است، دیگران بیشتر شما را شجاع می‌دانند و جذب‌تان می‌شوند.** تنها افرادی که در مورد شما قضاوت می‌کنند افرادی هستند که خود شکست نخورده‌اند، معمولاً به این دلیل که انتخاب‌های بسیار باورنکردنی انجام داده‌اند؛ بنابراین با ترس خود روبه‌رو شوید، ترس از شکست را متوقف کنید و

کار را انجام دهید. انجام کار، این است که چگونه شما جسارت جمع می کنید و شروع به پیشرفت می کنید تا بهترین خودتان شوید.^{۱۰}

✚ محیط اطراف خود را تغییر دهیم. اگر چیزی به طور مداوم شما را وسوسه کند، باعث تضعیف اراده‌تان خواهد شد. به عنوان مثال اگر می‌خواهید از خوردن هله هوله اجتناب کنید، بهتر است این غذاها را جلوی چشم‌تان نگذارید، زیرا دیدن اینها و مقاومت برای نخوردن‌شان، اراده‌تان را ضعیف می‌کند.^۱

سعی کنیم برای هر روز خود، هدف مشخصی بگذاریم و تمام تلاش خود را

برای بر آورده کردن انتظارات مان انجام دهیم، تا یک قدم به موفقیت

نزدیک تر شویم.^۸

✚ در ساعاتی که برای مطالعه اختصاص داده ایم سعی کنیم سرگذشت زندگی اشخاص مهم و نیرومندی را که مشهور به داشتن اراده نیرومند بوده و کارهای مهمی انجام داده اند، بخوانیم. این کار را همیشه و در تمام دوران زندگی خود انجام دهید؛ به خصوص این کار را همیشه و در همه دوره های زندگی خود رعایت نمایید، به ویژه فرزندان خود را به خواندن این قبیل سرگذشت های آموزنده، تشویق کنید.^۱

✚ فیلم ها و نمایش هایی که از روی سرگذشت مردان بزرگ تهیه شده و نمایشگر قدرت اندیشه و نیروی اراده آن ها است ، ببینیم.

✚ در تمام دوران زندگی، در همه رفتار و گفتار، در افکار و اندیشه ها و به طور کلی در تمام مراحل مناسبات خود با دیگران، صبور و بردبار باشیم . به خاطر داشته باشید که بزرگ ترین و نیرومند ترین عامل ی اراده قوی، همان

صبر و بردباری است و فراموش نکنید که در جایی که اثری از شکیبایی نیست، صحبت از اراده به میان آوردن، عملی بی جا و بی مورد است!^۱

اگر با مانعی برخورد کردیم که سدّ راه مان بود، تمرکز کنیم و به این فکر کنیم که چطور می توانیم آن را دور بزنیم. همان طور نایستیم و نگاهش کنیم، یک اقدامی نماییم که مفید باشد. راه های رسیدن به موفقیت، زیاد است.^۸

➤ به جای تسلیم شدن، مشکلات را حل کنیم . تغییر، ناخوشایند است؛ بنابراین وقتی بیشتر مردم با مانعی برخورد می کنند، خوشحال می شوند که آن را بهانه ای برای حفظ وضعیت موجود می بینند . کسانی که قدرت اراده بالایی دارند، یک دست انداز، درجاده می بینند و لحظه ای وقت می گذارند تا بفهمند چگونه آن را دور بزنند . باتمرین، هر کسی می تواند به یک حلالِ خلاقِ مشکل، تبدیل شود و این بسیار سرگرم کننده تر از تسلیم شدن و ماندن است.^۲

➤ در انجام هر کاری به اندازه کافی، استقامت به خرج دهیم.^۱

➤ در سخن گفتن، عَجَله به خرج ندهیم.^۱

➤ ایستادگی و پشتکار خود را در انجام کارها ، حفظ نماییم . وقتی که به کاری اقدام می کنید، آرزویی را که خیال برآوردن آن را دارید، تا پایان کار به خاطر داشته باشید.^۱

➤ نیروی اعتمادی را که در آغاز کار احساس می کنیم تا آخر حفظ نماییم . هرگز فراموش نکنید که مردان مشهور زیادی ، کارهای بزرگ را فقط در سایه استقامت و پشتکار توانسته اند به پایان برسانند.^۱

هر روز با خودمان عهد کنیم که فردا، بهتر از دیروز باشیم.^۸

سعی کنیم هر کاری را با همان علاقه ای که آغاز کرده ایم به انجام برسانیم. هرگز در زمره کسانی که کاری را شروع کرده و پیش از پایان آن به کار دیگری می پردازند، نباشید. کاری را که شروع کرده اید به انجام برسانید و پیش از انجام موفقیت آمیز آن، دلسرد نشوید و دست از آن ندرید.^۱

هر چند وقت یک بار در کلاس ها و سیمنازهای خود باوری شرکت کنیم، یا خودمان را در شرایطی قرار دهیم که رو به بهبود دائمی، باشیم.^۸

افکار خود را کنترل نموده و شروع به اقدام نماییم. افزایش قدرت اراده و تقویت بهره وری به کنترل فعالیت ها و اندیشه های تان نیاز دارد؛ علاوه بر این، شما باید به اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود متعهد باشید و از زیر انجام آن ها شانه خالی نکنید؛ بنابراین اولین کاری که باید انجام دهید این است که از گرفتن اقدامات بی برنامه و بدون تفکر، خودداری کنید.^۱

باور کنیم که می توانیم. در حالی که کنترلی بر همه چیز ندارید، کنترل کاملی بر رفتاری دارید که از خود انتظار دارید. هر آنچه را که باور دارید، درست است، زیرا انتخاب های ما، منعکس کننده آن چیزی است که به آن اعتقاد داریم. اگر باور شما "خیلی سخت است" باشد، مطابق با آن باور، عمل خواهید کرد.^۲

از دم به دم حرف زدن درباره مشکلات با دیگران، دست برداریم، بلکه به

آن بیندیشیم و خودمان، راه حل را بجوییم.^{۱۱}

تردید، ما را از تلاش واقعی باز می دارد. افراد دارای اراده فوق العاده، می دانند که شما به آنچه باور دارید، دست خواهید یافت. زمانی که فکر می کنید موفق خواهید شد، راه هایی برای انجام این کار پیدا خواهید کرد.^۲

به اندازه کافی بخوابیم. تا به حال دقت کرده‌اید که پس از یک شب کم‌خوابی، چه راحت حواس‌تان از کارها پرت می‌شود؟ در حقیقت زمانی که کمتر از ۸ ساعت بخوابید، بخش‌هایی از مغزتان که مسئول اراده‌تان است، خاموش می‌شود. در این مواقع "ضعف اراده" باعث می‌شود نتوانید کارهای خود را به درستی انجام بدهید و اهداف‌تان را دنبال کنید. به لطف خواب کافی، قشر جلویی مغز، بهتر می‌تواند جلوی تصمیم‌تان برای لذت‌های فوری را بگیرد.^۱

منابع:

۱- نیروی اراده خود را تقویت کنید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

2-10 Secrets of People with Extraordinary Willpower, Katie Morton, Huffpost, 2014, (www.huffpost.com)

3-How to Build Mental Toughness: 10 Tips for Mental Strength, Calm, 2023, (https://www.calm.com)

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

5-How to Be Successful In Life - 10 Powerful Keys, , Finally Family Homes, 2021, (https://finallyfamilyhomes.org)

۶- پله پله به سوی موفقیت، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

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

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

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

(vahiderfani.ir)

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

۱۲- پیش به سوی زندگی بهتر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

۱۴- باورهای مثبت را در خود تقویت کنید، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

15-13 Things You Should Give up If You Want to Be Successful, Zdravko Cvijetic, CNBC, 2017,
(<https://www.cnbc.com>)

16-How to Be Confident: 51 Proven Ways to Build Self-Confidence, 2023, Lifehack, (<https://www.lifehack.org>)

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

(vahiderfani.ir)

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

برای مطالعه بیشتر:

-How to Increase Your Willpower? Just 10 Simple but Powerful Tricks, Melissa Dinwiddie, Lifehack, 2020, (www.lifehack.org)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram : جاده سلامتی

Telegram : با کوه نوردان