

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

برای پیروز شدن در مقابل سختی ها ، هیچ وقت دیر نیست .

چگونه با اراده قوی در برابر دشواری ها، مقاوم و پایدار باشیم؟



➤ اراده ، نیرویی باطنی است که برای تصمیم گیری، شروع کار، انجام اهداف و وظایف در برابر عقب انداختن کارها و تنبلی، نقش پادزهر را ایفا می کند.^۱

➤ اراده ، توانایی و مهارتی است که می تواند انگیزه ها و هوس های مضر و غیر ضروری را کنترل یا رد کند. همچنین اراده ، توانایی تصمیم گیری و پیگیری با عزم راسخ است تا آن هدف و تصمیم با موفقیت به پایان برسد.^۱

➤ اراده ، نیرویی درونی است که به ما امکان می دهد، بر تمام موانع بیرونی غلبه کنیم. انسان ، مجموعه ای از خواستن و توانستن است و خواسته های متعالی فراوانی دارد، اما اگر نتواند در مسیر تحقق آن خواسته ها حرکت کند، نمی توان او را صاحب اراده دانست و باید برای تقویت اراده خود تلاش کند.^۱

یکی از ارزنده ترین مشخصات انسان ، نیروی اراده او است. کسانی که از اراده نیرومند و توانا برخوردار باشند، می توانند بر روی دیگران به طور مداوم موثر باشند.^۱

یادتان باشد قدرت اراده و انضباط، می تواند زندگی تان را متحول کرده و قدرت درونی تان را که برای موفقیت و رشد معنوی مهم است، فعال کند.^۱

برای رسیدن به اهداف بلند، باید ترکیبی از اراده و عزم راسخ داشته باشیم. این انگیزه برای دفاع از خودمان است، حتی اگر مخالف یا موانعی در مسیر ما، وجود داشته باشد. اگر می خواهید به یک تغییر بزرگ در زندگی خود برسید، هر دوی این ویژگی های تلاش و اراده، ضروری هستند. با این حال، آن ها به انرژی ثابتی نیاز دارند.^۱

توصیه های مهم:

همیشه سعی کنید شادی و خنده، جزء اولویت های تان قرار بگیرند و هیچ وقت شادی تان را به تعویق نیندازید. هر روز صبح به خود بگویید: "امروز من شاد و سلامت هستم. با یک لبخند به استقبال صبح بروید و همیشه خوشحال و خندان باشید! اگر قرار است یک روزی تصمیم بگیرید شاد و خوشحال باشید، چرا از همین امروز نباشید؛ بنابراین با خنده به استقبال روز جدید بروید."^۲

به استقبال تغییر و دگرگونی بروید! رشد، در واقع همان دگرگونی است. با تحولات آسوده باشید. به پیشواز آن ها بروید. دگرگونی، راهی هیجان انگیز و جدی برای تماس روح و جان تان را در اختیار تان می گذارد.^۲

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

پیش از اقدام به هر کاری، اطراف و جوانب آن را به دقت بررسی کنید 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 مورد نظر آمادگی بیشتری احساس می نمایید. شانس موفقیت و اعتمادتان را افزایش می دهید.^۱

دست از برچسب زدن به خود به عنوان بی دست و پا، ترسو یا خجالتی بردارید!^{۱۰}

واقع بین باشید. وقتی ما واقع بین باشیم، تصورات و خواسته های مان به تعادل می رسند.^۲

به هنگام مواجه شدن با هر مشکل، با آن ها به صورت موانعی که باید از سر راه برداشته شود، بنگرید.^۲

در زندگی تان زیبایی بیافرینید. زمانی را صرف کنید تا مکان هایی را که بیشتر وقت تان را در آنجا می گذرانید، تا حد امکان برای روح و جان تان الهام بخش و زیبا و رهاننده بسازید.^۲

در مقابل پیش آمدهای سخت و ناگوار، مقاوم بوده و هرگز سُستی را از خود نشان ندهید.^۲

تصمیم بگیرید که با اراده باقی بمانید. یک تصمیم قوی و خاص باید طوری انجام شود که در هر چیزی با اراده تر شوید. این تصمیم، جهت گیری شما را

مشخص می کند. این امر، به شما نشان می دهد که چگونه حتی زمانی که با چالش هایی در مسیر خود مواجه می شوید، به جلو حرکت کنید. همچنین این تصمیم، بسیار محکم است و به شما در زمان های سختی، انگیزه می دهد و شما را در دوران راحتی تان، متمرکز نگه می دارد؛ به این ترتیب، آنچه که می خواهید را پیدا کنید و در مورد آن تصمیم بگیرید و به تصمیم خود پای بند باشید؛ مهم نیست که چه اتفاقی می افتد.^۱

از گفت و گوی منفی با خود، پرهیزید. گفت و گوی خود، شامل مواردی است که از نظر ذهنی به خود می گوید. این را به عنوان صدای درونی ذهن خود تصور کنید که نحوه عملکرد و تعامل شما با دنیای اطراف را تجزیه و تحلیل می کند. اگر گفت و گوی شخصی شما متمرکز بر افکار منفی باشد، عزت نفس شما ممکن است رنج ببرد. وقتی شروع به فکر کردن افکار انتقادی در مورد خود کردید، لحظه ای وقت بگذارید و مکث کنید و ارزیابی کنید.^۵

انرژی ذهنی تان را روی بهتر کردن شرایط، بگذارید. اگر می خواهید تا ابد به نالیدن پردازید، دست آخر هیچ کاری برای بهبود وضعیت نخواهید کرد.^۱

با واقعیت ها روبه رو شوید. بر خودتان چیره شوید. آنچه در توان تان است،

انجام دهید.^۲

هرگز در برابر ناله، شکایت ها و انتقادات تسلیم نشوید! حرف های شما قدرت دارند، به خصوص بر خود شما. نالیدن از مشکلات همیشه احساس بدتری را به شما انتقال می دهد، نه احساس بهتر! بنابراین اگر خطایی کردید، وقت خود را صرف شکایت و نالیدن نکنید.^۱

به اندیشه های مثبت دیگران هم، ارزش قایل شوید. هنگامی که اندیشه های شما مثبت هستند، جایی برای نگرانی نیست.^۵

بهبانهای سرراه تان را کنار بگذارید، زیرا با کنار گذاشتن آن ها خلاقیت بیشتری به بار می آید. چنانچه واقعاً برای انجام کاری مصمم بودید آن وقت است که هیچ بهانه ای برای انجام ندادن آن، ندارید.^۲

نترسید. یکی از بزرگ ترین قاتلان تصمیم، ترس است. زمانی که شما با اراده هستید، در سطح بالایی عمل می کنید. با این حال، ترس، از تداخل با این فرآیند جلوگیری می کند. به این ترتیب شما باید شجاع باشید و با ترس خود مواجه شوید تا بیشتر با اراده شوید.^۱

هرگز اجازه ندهید کسی مزاحم شما شود و تمام روز شما را با تلخی و شکست همراه کند.^۷

برای وقت خود برنامه ریزی کنید. کارهای خود را اولویت بندی کنید. با برنامه ریزی خوب، قدری وقت در بین کارها می ماند. اشتیاق شما برای بهره وری بیشتر از وقت، وابسته به این است که چقدر برای آن ارزش قائل می شوید.^۲

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.^۲

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.^۷

✚ استرس خود را کنترل کنید. یکی از راه های داشتن اراده، مدیریت استرس [(فشار روحی)] است. اراده، قدرت عاطفی است؛ بنابراین، وقتی استرس داریم، احساسات منفی آزاد می شوند و اراده ما کاهش می یابد در نتیجه، ما قادر به انجام موثر در زمان نیستیم؛ بنابراین برای افزایش این منبع قدرت، باید استرس خود را طوری مدیریت کنیم که آن را کاهش دهیم.^۱

✚ مطمئن باشید انتقاد کردن بی جا و نامرتب از اطرافیان تان، باعث بالا بردن آرج و قرب خودتان نمی شود.

✚ به جای تسلیم شدن، به حل مشکلات بپردازید. 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

✚ افراد با اراده قوی، موانع جاده را می بینند و به این فکر می کنند که چگونه از آن عبور کنند. با تمرین و پشتکار هر کسی می تواند یک حل کننده خلاق مسئله باشد و این کار مطمئناً "مفرح تر از عقب کشیدن و درجا زدن است".^۱

✚ 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، آن ها تغییر خواهند کرد. با کنترل زندگی خود از این طریق، اعتماد به نفس و خوشبختی خود را تقویت خواهید کرد.^۶

✚ شکست های خود را بپذیرید. پذیرفتن شکست ها، به معنای احساس گناه نیست، بلکه شکست را می توان مرحله ای برای پیروزی بعدی دانست!^۲

از خود، بدگویی نکنید. به جای این که دائم در مورد خود، منفی بافی کنید، ویژگی های مثبت خود را به زبان بیاورید.^۲

سعی کنید پس از بررسی کامل و اطمینان از نتیجه کار، به آن اقدام
نمایید و با به دست آوردن موفقیت به صورت یکی از افراد منتخب و
محبوب محیط اطراف خود درآمده، نفوذ خود را روی دیگران افزایش
دهید. هر یک از کارهای خود را به جا و به موقع انجام دهید.^۱

از نشست و برخاست با افرادی که شخصیت ضعیف، متزلزل، عیب جو،
بدبین به زندگی، غیرقابل اعتماد و بی اعتبار دارند، دوری کنید. افرادی را
پیدا کنید که در هدف مورد نظر شما، پیش رو و موفق بوده اند.^۲
از چیزهایی که مانع عملی شدن مقصودتان می گردد، دوری کنید.^۱

از جاه طلبی بیش از اندازه، پرهیز کنید، زیرا جاه طلبی زیاد از حد، به شما و
آیندهتان آسیب خواهد رساند. هر چه در زندگی جاه طلب تر باشید رسیدن به
مرز آرمانی و آنچه که از خود توقع دارید، برایتان مشکل خواهد بود.^۲
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 جملات را انتخاب کنید. با عبارت کنایه
آمیز و نیش دار به دیگران، درس عبرت ندهید.^۷

هدف خود را مشخص کنید. انسان هایی که دارای نقشه و جهت مشخصی
هستند، خوشبخت تر و موفق تر از کسانی هستند که بدون نقشه برای کاری
اقدام می کنند.^۲

خودتان را دست کم نگیرید، زیرا که تاثیری روی احوال و وضع شما ندارد.

به دنبال کشف استعدادهای خود و پرورش آنها، باشید. همچنین به دنبال

راهی برای تنظیم افکار خود باشید.^۲

✚ از تحمل ناراحتی هایی که تضمین کننده پیشرفت و توفیق آینده تان خواهد بود، روگردان نباشید.^۱

✚ بر ناهمواری ها و سختی ها چیره شوید. عادت هایی را که عمری به آن ها دچار بوده اید، تغییر دهید و در خود اعتماد به نفس به وجود آورید.^۲

✚ در قبال اتفاق هایی که برخلاف میل شما پیش می آید، عصبی نشوید.^۱

✚ مسئولیت زندگی خود را برعهده بگیرید . همین امروز تصمیم بگیرید که مسئولیت زندگی خود را صد در صد قبول کنید ، بدون این که به خاطر هر اتفاقی که می افتد کسی را سرزنش کنید ، یا عذر و بهانه ای بیاورید.^۲

✚ افراد با اراده، به طور کامل این جمله را قبول دارند که "من به تنهایی مسئول اقدامات، عادات و زندگی خود هستم." مهم نیست که چه طور بزرگ شده اید یا روزتان چگونه گذشته است. به جای دنبال مقصر گشتن، توجه خود را به اینکه چگونه می توانید موفق شوید و به این موفقیت از طریق تصمیم ها و اقدامات سالم ادامه دهید، متمرکز کنید.^۱

از شانه خالی کردن و در رفتن از زیر بار مسئولیت ها، دست بردارید و سعی نکنید خطاهای خود را به گردن این و آن، بیندازید!^۲

✚ بهترین دوست خود باشید. صدای پچ پچ خود را با پیام هایی از عشق و قدرت جایگزین کنید!^۲

✚ فعال و پُر تحرک باشید. ورزش علاوه بر فوایدی که برای جسم دارد، به عملکرد مغز نیز کمک می کند. تنها دو ماه پس از ورزش منظم، بخش هایی از

مغز که در اراده نقش دارند بزرگ‌تر، قوی‌تر و هماهنگ‌تر می‌شوند؛ در نتیجه راحت‌تر می‌توانید به حواس پرتی‌ها، نه بگویید و اهداف خود را با شور و اشتیاق بیشتری دنبال کنید.^۱

➤ دیده شده است که ورزش کردن به طور منظم، می‌تواند ظرفیت ما را برای اراده [بیشتر] و [قوی بودن در برابر سختی‌ها]، افزایش دهد. این امر، می‌تواند به ما کمک کند استرس را رها کنیم. همچنین این مساله ما را تشویق می‌کند که با اراده خوب، به زندگی بهتر دست پیدا کنیم.^۱

➤ انتقادپذیر باشید. اشتباه‌ها، خطاها و کوتاهی‌های خود را به گردن بگیرید، اما اجازه ندهید منتقدان و ایرادگیران، اعتماد به نفس شما را از بین ببرند!^۲

به رفتار و گفتار کسانی که دوست تان نمی‌دارند توجه نکنید.^۱

➤ تمام صفات منفی را که تا امروز به خود نسبت داده‌اید، کنار بگذارید.^۲
➤ به جای اینکه وقت و انرژی خود را صرف ساختن عذر و بهانه کنید، به دنبال راه حل باشید.^۲

➤ در کارهای روزمره، دلایل پیروزی تان را در نظر داشته باشید. این نگرش که «دارم برنده می‌شوم» را همیشه به کار ببندید. از هوش خود برای توجیه استفاده نکنید، برای پیشرفت استفاده کنید، برای تغییر وضعیت.^۲
➤ 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.^۲

➤ **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 می توانید با رویدادهای ناگوار رو به رو شوید.^۲

➤ **با اطرافیان خود با شادی و خوش رویی مقابله کنید و به خاطر داشته باشید که زندگی روزانه را به همان نحوی که آغاز می نمایید به پایان خواهید رساند.**^۱

مُنظم کار کنید و برای انجام کارهای تان برنامه داشته باشید.^۱

➤ **کلمات منفی را از خزانه لغات خود ، پاک کنید!** عبارت "تجربه آموزنده ای است" را جایگزین عبارت "وحشتناک است" کنید. عبارت "من کاملاً" مسؤل هستم"، را جایگزین "اشتباه از من نیست"، بسازید و ... به این ترتیب آن ها، نه تنها عزت نفس شما را افزایش می دهند بلکه شیوه ای که دیگران با شما رفتار می کنند نیز تغییر می یابد.^۲

➤ **فیلم ها و نمایش هایی که از روی سرگذشت مردان بزرگ تهیه شده و نمایشگر قدرت اندیشه و نیروی اراده آن ها است ، ببینید.**^۱

➤ **آینده خود را بسازید .** داشتن توانایی برای نگاه به آینده و برداشتن گام هایی که آینده ای را که آرزویش را دارید تضمین کند ، یک روش ضروری فکر کردن است، که در طول تاریخ ، اکثر افراد موفق آن را پیشه خود ساخته اند.^۲

➤ **انتقاد پذیر باشید.** اشتباه ها، خطاها و کوتاهی های خود را به گردن بگیرید، اما اجازه ندهید منتقدان و ایرادگیران اعتماد به نفس شما را از بین ببرند.^۲

➤ **باورهای منفی خود را دور بریزید!** با وا داشتن خود، به مثبت اندیشی می توانید باورهای منفی خود را دور بریزید. برای نمونه، به جای پافشاری بر این باور که " من کُودن هستم " که باعث می شود همچنان اعتماد به نفس پایینی

داشته باشید. باید با جمله مثبت " من باهوشم"، با این باور نادرست مقابله کنید.^۲

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

➤ به جای گیر افتادن در یک ماریج روبه پایین، شما می توانید یاد بگیرید که چگونه هر چیز منفی را به یک مثبت بزرگ تبدیل کنید. توجه خود را به نکات مثبت زندگی تان باز گردانید، نه بر نکات منفی! به جست و جوی نقاط قوت و برتری های مثبت درون خود پردازید.^۵

➤ از اشتباه های خود درس بگیرید! شما نه تنها یاد می گیرید که زمانی که اشتباه کردید چه کار نباید بکنید، بلکه می توانید تحلیل کنید که چه اتفاقی افتاده است و چگونه می توانید در آینده بهتر باشید. همه اشتباه ها، فرصت هایی برای یادگیری هستند، هر چند ممکن است اشتباه بزرگ یا کوچک باشد. اغلب آزمایش و خطا، بهترین راه برای کار کردن است.^۲

➤ هنگام مواجه شدن با مشکلات سست نشده و تسلیم ناامیدی نشوید. تا آخرین مرحله کار، آرام و بردبار باشید. در صورت مقابله با سختی ها، فوایدی را که در صورت موفقیت نصیب تان خواهد شد، در نظر بگیرید.^۲

➤ 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.^۲

➤ در برابر مشکلات مقاوم باشید. اگر با نهایت توانایی های تان، برای رسیدن به موفقیت تلاش نمایید، احساس می کنید که برنده هستید و احساس موفقیت

و اطمینان را تجربه می کنید.^۲

اراده و پشتکار تان را در انجام کارها، حفظ نمایید.^۱

نگذارید ضعف انضباط شخصی و اراده، مانع دست یابی به اهداف تان

شود. بکوشید دائماً " انضباط شخصی خود را افزایش دهید. با استفاده منظم از

قدرت اراده، آن را تقویت کنید.^۲

بر ترس و اضطراب خود غلبه کنید. چنانچه از موقعیتی می ترسید، تنها راه

علاج، رویارویی با آن موقعیت است. وقتی که از آن موقعیت دوری می کنید، بر

ترس و عدم اعتماد به نفس تان افزوده می شود.^۲

به جای آنکه مشکلات تان را پنهان کنید، آنها را جدی بگیرید و

درصد حل شان برآید.^{۲۳}

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 سخت ترین

موقعیت زندگی؛ زیرا اندیشه مثبت داشتن، به شما کمک می کند تا

آرامش بیشتر برای زندگی خود اندیشیده و از همه مهم تر از بروز ناراحتی های

روحی و عوارض ناشی از آن پیشگیری نمایید.^۵

تسلیم نشوید! برای هر شکست، یک روش عملی دیگر وجود دارد. فقط باید

آن را پیدا کنید. درس شکست، این باشد که ممکن است راهی بهتر یا متفاوت

برای رسیدن به هدف شما وجود داشته باشد.^{۲۳}

از سختی ها نترسید، بلکه با خونسردی و آرامش وضعیت را به طور منطقی

بررسی کنید و تمام زوایای آن را با دقت بسنجید.^۲

از سختی‌ها نترسید، بلکه با خونسردی و آرامش وضعیت را به طور منطقی بررسی کنیم و تمام زوایای آن را با دقت بسنجید. با متخصصان و افرادی که گرفتاری مشابه شما داشته‌اند، مشورت کنید.^{۲۷}

برای اینکه بر خستگی ذهنی غلبه کنید، انتظارات معقول از خود و اطرافیان داشته باشید و تلاش کنید منظم زندگی کنید.^۲

به توانایی‌های تان ایمان داشته باشید. چه در تنهایی و چه در مقابل دیگران، هرگز خود را دست کم نگیرید! شما توانایی‌ها و قدرت‌های پنهانی دارید که وقتی به آن‌ها نیاز باشد، ظاهر خواهند شد.^۳ از استعدادها و توانایی‌های تان، نهایت استفاده را ببرید؛ بعد از انجام این کار می‌توانید فقط انتظار چیزهای خوب را داشته باشید.^۲

اگر افرادی هستند که احساس بدی نسبت به خود دارند، سعی کنید از آن دوری جلوگیری کنید. با افرادی که باعث می‌شوند احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید، روابط برقرار کنید و از روابطی که شما را به سمت پایین می‌کشاند، اجتناب نمایید.^۹

هرگز اجازه ندهید روحیه ناامیدی و احساس ناکامی به شما غلبه کند! اگر در زندگی بارها و بارها ناموفق بوده‌اید و امیدتان را از دست داده‌اید، سعی کنید یک هدف کوچک، پیدا کرده و در راه رسیدن به آن تلاش نمایید.^۲

نیمهٔ پُر لیوان را ببینید! 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.^۵

✚ **حرف‌های منفی دیگران را نادیده بگیرید.** اگر به دیگران اجازه دهید بیشتر از اینکه بازده‌ای به زندگی تان بدهند، از آن کسر کنند، تعادل زندگی تان بر هم خورده و بدون اینکه بفهمید، اسیر منفی‌بافی خواهید شد. نظرات بی‌فایده و آزاردهنده دیگران را نادیده بگیرید هیچ کس حق قضاوت کردن در مورد شما، را ندارد.^۲

✚ **از شوخی استفاده کنید.** گاهی اوقات صرفاً "دیدن جنبهٔ طنز موقعیت ها ، کمک می کند تا نگرش خود را روشن و استرس تان را کاهش دهید. شما باید حتی در موقعیت های چالش انگیز ، آماده شوخی و خندیدن باشید.^۳

✚ **کارهای سخت را اول انجام دهید.** 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.^{۲۵}

✚ **مثبت بمانید.** وقتی نگران چیزی هستید ، مثبت ماندن سخت است، اما به چیزهای خوبی فکر کنید که می تواند ناشی از تصمیم دشواری باشد که باید بگیرید، یا گفت و گوی سختی که باید داشته باشید.

تا می توانید یاد بگیرید که مثبت بیندیشید تا از این راه نظرات مثبت و عبارات آرام بخش در ذهن تان ریشه بدواند.^{۱۲}

✚ **شکست را بپذیرید ، اما به تلاش خود ادامه دهید.** شکست ، بخشی از سفر به سمت موفقیت است . همه در یک زمان ، یا زمان دیگر شکست می خورند .بخش شجاعت، ادامه تلاش است.^{۲۳}

✚ در مقابل شکست، [مثبت و] پُر انرژی باشید! افراد می‌دانند که همهٔ راه‌ها، به سادگی برای شان هموار نخواهد شد و در این مسیر باید زمین بخورند تا دوباره با انرژی فراوان، از جای شان بلند شوند و به مسیر ادامه دهند.^{۱۳}

✚ بر زمان حال تمرکز کنید. اگر دچار مانع ذهنی‌ای هستید، احتمالاً چیزی

در گذشته شما را درگیر خود کرده است؛ به همین ترتیب، برخی اوقات نگرانی‌ای

در مورد آینده، باعث درماندگی ذهنی شما 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.^۴

✚ 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.^۸

به جست و جوی نقاط قوت و برتری‌های مثبت درون خود، پردازید.^{۱۱}

✚ اجازه ندهید که دیگران به جای شما تصمیم بگیرند و با این کار شما را

بی‌خاصیت و بی‌برنامه جلوه دهند! با صداقت، خود را تایید و تصدیق نمایید

و روی پای خود بایستید.^{۱۱}

✚ به خودتان قول بدهید که هرگز خود را در احساس شکست و افسردگی

رها نکنید. این به آن معنی نیست که در رویارویی با مشکلات خود، واقع بین

نباشید. مفهوم این است که احساس شکست و افسردگی، شما را از انجام

کارهایی که می‌تواند زندگی تان را تغییر دهد، باز می‌دارد. (ص ۱۱۶)^{۱۱}

سعی کنید با دیدی مثبت و خوش بینانه به مسائل اطراف خود نگاه کنید؛ فراموش نکنید چنانچه مثبت فکر کنید، با این کار نیروهای مثبتی را به جریان می اندازید که نتایج مثبتی به بار می آورد.^۵

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 را در پیش خواهید گرفت.^۲

اجازه ندهید روحیه ناامیدی و احساس ناکامی، به شما غلبه کند.^{۱۵}

هیچگاه دست از تلاش بر ندارید. به راه خود را به سوی مقصد ادامه دهید و تا به سر منزل مقصود نرسیده اید از پا ننشینید. هیچ گاه دلسرد نشوید و از تلاش در راه هدف باز نمانید. اشخاص موفق، چشم انداز توفیق آینده خود را به روشنی می بینند؛ همین امر است که آنان را پیش می راند!^{۲۵}

یادتان باشد که هرگز دلگیری ها و ناراحت شدن، مدت زیادی دوام نمی آورد؛ بنابراین، با خوش بینی و مثبت اندیشی به دنبال راه حل های صحیح باشید.^{۱۶}

هرگز خودتان را به دلیل عدم موفقیت، ضرب و شتم نکنید! زندگی تضمین شده است که همیشه بشکه ای از خنده ها نباشد. 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.^۶

محیط اطراف خود را مثبت کنید. هنگامی که افراد دور و بر شما مثبت فکر کنند به نتایج مثبتی دست خواهند یافت. این امر، به شما این امکان را می دهد که شما هم به نتایج مثبت دست یابید. هنگامی که اندیشه های تان مثبت هستند، جایی برای استرس و نگرانی نیست.(ص ۵۲)^{۱۱}

قوی بودن از نظر ذهنی در زندگی، بسیار ضروری است. باید از نظر ذهنی قوی بود و با نگرش قوی با موقعیت های زندگی برخورد کرد.^{۲۶}

از بی علاقه بودن در کارها، دوری نمایید.^{۱۴}

خود را از افکار کسالت بار رها سازید. بهترین راه رهایی از افکار کسالت بار، آن است که زیبایی های اطراف خود را ببینید و آن ها را ستایش کنید، یا آنکه لطیفه و سخن شیرین بگویید. هر چه صفت شوخ طبعی و شیرین سخنی در شما عمیق تر شود، از ناراحتی های روان تنی فاصله بیشتری می گیرید.^{۱۸}

چنانچه در رسیدن به هدفی شکست می خورید، به خودتان بگویید: "اگر این دفعه موفق نشوم، می فهمم که کجا اشتباه کرده ام؛ بنابراین دفعه بعد، کار را درست انجام خواهم داد." نه اینکه بگویید: "این ثابت می کند که همیشه شکست می خورم." سعی کنید وقت و نیروی خود را، بیهوده هدر ندهید.^{۱۱}

عصبانیت کمکی نخواهد کرد! فریاد زدن بر سر همه به دلیل سختی ها، وضعیت را ناخوشایند می کند. لبخند را روی لب های خود نگه دارید و ببینید مردم چگونه واکنش نشان می دهند. اما با چهره ای عصبانی، مردم فقط مشکلات بیشتری برای شما ایجاد می کنند.^{۲۱}

به اندیشه های مثبت دیگران هم ارزش بدهید.^{۱۱}

به چیزی فکر کنید که در زندگی تان به آن نیاز دارید. کوشش کنید ذهن تان را درگیر افکار مثبت و شاد نمایید.^{۱۶}

سعی کنید شور و شوق را وارد زندگی و کار روزانه خود سازید. این امکان وجود دارد که با لذت فراوان از آنچه انجام می دهید، نیروی زندگی شما افزایش یابد.^۷

به اهداف خود وفادار باشید. ۲۳

به دنبال جنبه های مثبت اشتباه تان باشید! هر موقع که دچار اشتباه بزرگی می شوید ، همان طور که به دنبال علت اشتباه می گردید ، جنبه های خوب و مثبت آن را جستجو کنید. ۱۶

در زندگی هدف داشته باشید. هدف های مهم زندگی تان را تعیین کنید و با تمام نیرو، برای موفقیت و رسیدن به آن هاتلاش کنید. اجازه ندهید گذشته باعث توقف آن ها بشود. ۲۴

ضعف های خود را بپذیرید. هر کسی نقاط ضعف و قوتی دارد. در صادق بودن و اعتراف به نقاط ضعف، قدرتی وجود دارد. از اعتراف به نقاط ضعف خود نهرا سید. ۲۵

چشم اندازی روشن نسبت به مشکلات خود داشته باشید. سعی کنید در مقابل مشکلات ایستادگی کنید و چشم اندازی روشن نسبت به آن ها داشته باشید. ۱۱

هرگز امید خود را از دست ندهید. امید را در زندگی تان زنده نگه دارید و از هر شکستی که تجربه کرده اید، عبور خواهید کرد. ۲۲

پیش از آن که به مشکلات دیگران رسیدگی کنید، به دنبال راه حلی برای مشکلات خود تان باشید. چنانچه انجام کاری دشوار است، ابتدا آن را به فعالیت های کوچک تری تقسیم نمایید و با آن ها، تک تک رو به رو شوید. ۱۱

فعالیت های ورزشی، باعث ترشح اندورفین در سیستم بدن شما می شود، که باعث می شود احساس شادی و آرامش بیشتری داشته باشید. همچنین

به جلوگیری از ترشح هورمون های استرس در بدن شما کمک می کند و به شما احساس آرامش و انرژی می دهد.^{۱۷}

✚ فرار از مشکلات، ممنوع! وقتی ما انسان ها با مشکلی مواجه می شویم روی خود را بر می گردانیم و دوست داریم وانمود کنیم که هیچ مشکلی وجود ندارد. می خواهیم باغچه یا باغی زیبا داشته باشیم، اما وقتی با علف های هرز مواجه می شویم خود را می بازیم! بارها از مشکلات خود فرار می کنیم.^{۱۱}

✚ بهترین روش برای فرار از مشکلات، آن است که به روی خودتان نیاورید که مشکل دارید و مشکلات را انکار کنید. همان کاری که بسیاری از ما در زندگی انجام می دهیم. (ص ۱۳۴)^{۱۱}

✚ از واکنش های بی فکر، دوری کنید و یاد بگیرید که در برخورد با انرژی منفی، متفکرانه پاسخ دهید.^{۲۰}

✚ با عذر و بهانه های خود، مقابله کنید.^{۲۵}

✚ طوری به گذشته زندگی خود نگاه کنیم که گویی هیچ مشکلی نداشته ایم، بلکه فقط موقعیت هایی برای مان به وجود آمده است. یادتان باشد آن هایی با هوش ترند که بیشتر از افرادی که در حلقه افسردگی و نگرانی گرفتار می شوند، می توانند به مشکلات زندگی بخندند! (ص ۱۲۷)^{۱۱}

فردی مفید و سازنده باشید تا دنیا را از بودن مثبت خود، بهره مند سازید.^{۱۲}

✚ فوق العاده هوشیار باشید. حواس تان را جمع بندی کنید. این کار شما را متوجه اطراف تان خواهد کرد و شما را هوشیارانه تر می نماید.^{۲۵}

✚ 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 پُربارتر کنید.^{۲۴}

✚ واقع گرا باشید. چنانچه وضعی دارید، برای اصلاح آن دست به کار شوید.^{۲۳}
✚ اراده کنید که روی تصمیمی که گرفته اید، بایستید. اجازه ندهید افکار منفی،

دوباره گذشته را در قلب و روح تان زنده کنند.^{۲۴}

✚ توجه خود را به نکات مثبت زندگی بازگردانید، نه بر نکات منفی!^{۱۱}

✚ تا می توانید از افراد منفی، دوری کنید.^{۱۹}

منابع:

۱- قدرت اراده تان را قبول داشته باشید! چگونه اراده ای محکم و

قوی داشته باشیم؟ وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲- همچون کوه استوار باشید...!!! : روش های موثر ایستادگی و مقاومت در برابر شرایط دشوار، در زندگی، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

۳- بهترین درس های زندگی، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

۴- موانع را به پله هایی برای موفقیت تبدیل کنید!، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

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

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

۷- نشاط در زندگی، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

8-10 Ways to Build Confidence, Forbes, 2017,
(<https://www.forbes.com>)

9-Improving Self-Esteem, Skills You Need, 2022,
(<https://www.skillsyouneed.com>)

10-12 Simple Ways to Boost Your Confidence Right Now, Lifehack, 2022, (<https://www.lifehack.org>)

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

۱۲- مثبت و با انرژی زیستن، در برابر سختی ها: روش های مؤثر در

افزایش و تقویت نیرو و باورهای مثبت در زندگی روزانه، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۱۳- پیش به سوی زندگی بهتر: راه های ساده برای داشتن زندگی بهتر ،

ترجمه و تدوین وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

۱۴- باتری تان را شارژ کنید! روش های موثر برای افزایش انرژی، وحید

عرفانی ، (vahiderfani.ir)

۱۵- زندگی زیبایی داشته باشید! چگونه زندگی زیبایی داشته باشیم؟ وحید

عرفانی ، (vahiderfani.ir)

۱۶- باورهای مثبت را در خود تقویت کنید.، وحید عرفانی ،

(vahiderfani.ir)

17-24 Ways to Clear Negative Energy from Your Body and Home, Yoga Basics, 2023,
(<https://www.yogabasics.com>)

۱۸- سحر خیز باشید تا کامروا شوید! وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

19-How to Protect Yourself from Negative Energy,
Wikihow, 2023, (<https://www.wikihow.com>)

20-6 Powerful Ways to Protect Yourself from Negative Energy, Lolly Daskal, 2023,
(<https://www.lollydaskal.com>)

21-How to Solve Problems in Life, Wisdom Times, 2023, (<https://www.wisdomtimes.com>)

22-10 Ways to Come Back from Failure, Psych Central, 2023, (<https://psychcentral.com/>)

۲۳- از شکست پیروزی بسازید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲۴- در گذشته، در جا نزنید! چگونه زندگی کردن در گذشته را فراموش کنیم؟

، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲۵- مدیر زندگی خودتان باشید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

برای مطالعه بیشتر:

-How to increase your willpower? Just 10 Simple But Powerful Tricks, Melissa Dinwiddie, Lifehack, 2020, (www.lifehack.org)

- Increase Your Willpower, Achieve Your Goals**,
Linkedin, 2021, (<https://www.linkedin.com>)
- 10 Secrets of people with extraordinary willpower**, Katie Morton, ,Huffpost ,2014 ,
(www.huffpost.com)
- **Seven Tips To Increase Your Willpower**, Premier
Health, 2021, (<https://www.premierhealth.com/>)
- 4Tips to increase your willpower**, Josh, Dmanna,
2018, (<https://www.dmanna.com>)
- Rebecca Teays: Understanding Your Brain**, Msborn
publishing, 1996

=====



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

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir