

قهرمانِ زندگی تان ، باشید !

روش های موثرایمان داشتن به توانایی های مثبت خود
و خودداری از وابسته بودن، به دیگران



🌈 زندگی تان را معنا دار کنید. زندگی ما، داستان است. وظیفه ما ایجاد چیزی

معنادار در آن داستان است. در واقع، اگر هرگز نقش قهرمان را بازی نکرده باشید،

نمی توانید در نقش راهنما، قدم بگذارید. راهنماها، فقط قهرمانانی هستند که هرگز

تسلیم نشدند!

🌈 هرگز تسلیم نشوید! وقتی موقعیت های سختی پیش می آیند، برای غلبه بر

شکست، وارد عمل شوید و تمایل به تعطیلی یا تسلیم شدن نداشته باشید.^۱

✚ **منتظر نمانید...!** اگر از اینکه اجازه دهید زندگی فقط برای شما اتفاق بیفتد خسته

شده اید و به جای آن می خواهید ذهنیت قهرمان را در پیش بگیرید، باید چند تغییر

در دیدگاه تان، اعمال کنید.^۱

نقش قهرمان، را بازی کنید! اگر می خواهید راهنمای خوبی در کسب و کار خود باشید،

باید مطمئن شوید که در زندگی خود نقش قهرمان را بازی می کنید.^۱

✚ **فهرستی از نقاط قوت و ضعف خود تهیه کنید.** پروژه ، شکست خورد . پول قابل

توجهی از دست دادید. شخص دیگری ترفیعی را دریافت کرد که شما احساس می

کردید شایسته آن هستید . حالا چیکار می کنید، بروید غر بزنی یا نقشه ای برای

پشت سر گذاشتن این شکست بیاندیشید؟ یک مرحله کلیدی در این فرآیند،

فهرست کردن نقاط قوت و ضعف است . شما باید بدانید که در چه چیزی مهارت

دارید و کجا باید نقاط ضعف خود را تقویت کنید تا مطمئن شوید که اشتباه های

مشابه، را تکرار نمی کنید.^۸

✚ **برای ساختن آنچه در آن مهارت دارید، برنامه ای تهیه کنید.** اکنون که لیستی

از نقاط قوت خود دارید، می توانید شروع به ساختن برنامه ای برای تقویت

استعدادها و توانایی های خود نمایید. چه چیزی منجر به موفقیت های گذشته شما

شد؟ با استفاده از این ثروت مثبت و جستجوی راه هایی برای سرمایه گذاری بر

نقاط قوت خود، به شیوه ای صریح و فعال عمل خواهید کرد.^۸

از خودتان قربانی نسازید! اگر می خواهید نقش قهرمان را بازی کنید، به خود

اجازه دهید فعالانه برای هدایت زندگی تان انتخاب کنید، با اجازه ندادن

منفعلا نه به اتفاق ها برای خودتان، در نقش قربانی قرار نگیرید.^۱

✚ **انگیزه های خود را جست و جو کنید.** وقتی فعالیتّی را شروع کردید که با شکست به پایان رسید، انگیزه شما چه بود؟ آیا برای نفع شخصی، به قیمت از دست دادن دیگران تلاش می کردید؟ آیا برای به دست آوردن آنچه می خواهید دستکاری، فریبکاری، دروغ گفتن یا اجتناب از مسئولیت های خود کردید؟ آیا در برخورد با دیگران بی ادب، بی ملاحظه، خواستار، سفت و سخت یا سازش ناپذیر بودید؟^۸

✚ **انگیزه های اساسی شما ، نقش مهمی در موفقیت یا شکست نهایی هر**

اقدامی دارد . با انجام یک جست جوی صادقانه خود، برخی از مکاشفات دردناک را کشف خواهید کرد، اما این تنها راهی است که می توانید در بازگشت از شکست ، پیشرفت کنید.^۸

✚ **فعالانه برای رسیدن به نتایج مورد نظر تان تلاش کنید.** یک قهرمان، تشخیص می دهد که مسئول نوشتن داستان خود است و می تواند مسیر کلی زندگی خود را کنترل کند . آن ها، هر روز به جای اینکه مُنفعالانه همه چیز را به دست سرنوشت بسپارند، فعالانه برای رسیدن به نتایج مورد نظر خود تلاش می کنند .^۳

مسئولیت زندگی و اعمال خود را به عهده بگیرید. یک قهرمان، زندگی و اعمال خود را می شناسد و مسئولیت آن را بر عهده می گیرد.^۱

✚ **به اهداف خود وفادار باشید .**^۲ اهداف خود را مشخص کنید، سپس در جهت رسیدن به آن ها دست به کار شوید؛ ممکن است شما در طول مسیر، اهداف دیگری نیز پیدا کنید، اما تا وقتی بدانید انتخاب با شماست، مسئولیت پذیر هستید.^۳

🌈 **شجاعت، باید کلید واژه شما باشد.** اگر مرتکب اشتباه هایی شده اید، حتی اشتباه

های جدی، همیشه فرصت دیگری برای شما وجود دارد. چیزی که ما آن را شکست می نامیم، زمین خوردن نیست، پایین ماندن است. نکته کلیدی این است که اجازه ندهید شکست پایان همه چیز باشد! شما] به عنوان یک فرد قهرمان، [باید به جلورفتن، ادامه دهید.^۹

🌈 **نحوه واکنش خود را به آن موقعیت ها تعیین کنید.** اگرچه موقعیت های خاصی در زندگی وجود دارد که خارج از کنترل ما هستند، ما باید نحوه واکنش خود را به آن موقعیت ها تعیین کنیم .

موانع را مطالعه کنید تا بتوانید مسیر خود را به سوی پیروزی هموار کنید. هنگامی که مغلوب می شوید، درسی بگیرید و به قصد پیروز شدن در مرتبه بعد، به راه خود ادامه دهید.^۷

🌈 **گروه دوستان خود را گسترش دهید.** گسترش شبکه اجتماعی، به شما کمک می کند کمتر به یک فرد وابسته باشید. با برخی از دوستان یا عزیزانی که خیلی زیاد آن ها را نمی بینید تماس بگیرید و ببینید که آیا آن ها مایل به برقراری ارتباط نزدیک و پُربار با شما هستند یا خیر.

✚ برای رسیدن به اهداف و رویاهای خود تلاش کنید. قهرمانان، درک می کنند

که اهداف و رویاهای آن ها به طور جادویی در مقابل آن ها ظاهر نمی شود؛ آنان

برای تحقق شان تلاش خواهند کرد.^۱

✚ بر ایجاد ارتباط های نزدیک و پُربار با افراد مُتعدّد، تمرکز کنید. به این ترتیب،

سلامت روانی و عاطفی شما تنها با یک نفر مرتبط نخواهد بود .

به جای آنکه مشکلات تان را پنهان کنید ، آنها را جدّی بگیرید و درصدد حل
شان برآیید.^۷

✚ بدانید چه می خواهید. قهرمانان باید در یک مأموریت به سمت چیزی باشند .

وقتی برای یافتن معنای زندگی تلاش می کنید، به این دلیل است که در یک

ماجراجویی جذّاب، زندگی نمی نمایید . شما اغلب با لذّ ، حواس خود را پرت می

کنید تا زمان را بگذرانید و از احساس پوچی اجتناب کنید، اما لازم نیست این طور

باشد.

✚ فراتر از محیط زندگی و حد توانایی تان فکر کنید. تصور نکنید که آینده را فقط

توانایی های شما و آنچه اکنون دارید، می سازد . دنیا، محدود نیست. توانایی های

شما، بسیار بیشتر از آنی است که تصور می کنید. با به کارگیری تجربه هایی که

تاکنون به دست آورده اید و آنچه اکنون هستید، آینده ای را برنامه ریزی کنید که در

آن ، محدودیت های کمتری وجود داشته باشد؛ یعنی اُفق دید خود را وسیع تر کنید.^{۱۶}

اجازه ندهید گذشته، حال و آینده شما را بدزد! این واقعیت را بپذیرید که گذشته امروز نیست. 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.^{۱۴}

✚ برای رسیدن به هدف تان، وقت بگذارید. شما فقط باید برای تعریف آنچه می خواهید، وقت بگذارید و سپس به سمت آن خواسته حرکت کنید. لزوماً نباید مقصد عالی باشد، فقط باید به سمت چیزی بروید که شما را هیجان زده کند!

✚ 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 [مشکلات] و شکست غلبه کنید. چنانچه ذهنیتی روشن نسبت به مسائل پیدا کنید، همه عوامل به سود شما وارد عمل خواهند شد.^۴

✚ یک برنامه ساختار یافته برای بررسی عادت ها و فرآیندهای خود، داشته باشید تا بتوانید منبع اشتباه یا شکست را شناسایی کنید. پس از شناسایی علت، راه حل هایی را برای جلوگیری از اشتباه های آینده بررسی کنید.^{۱۰}

از شکست نترسید. به جای ترس از شکست، آن را به عنوان نوعی اطلاعات مفید، ضروری و یک بخش طبیعی از موفقیت بپذیرید. از شکست های تان تجربه کسب کنید و از خود بپرسید این بار، این شکست چه درسی به من می دهد؟^{۱۶}

✚ احساسات منفی را به صورت سازنده، هدایت کنید. سعی کنید احساسات منفی را به سمت تبدیل شدن، به انگیزه مورد نیاز برای یافتن راه حل، هدایت کنید. از خود

بپرسید که "چه کاری متفاوتی می توانستید انجام دهید و سپس یک برنامه عملی برای انجام آن به روشی متفاوت تشکیل دهید." در حالی که مهم است که احساس خود را پس از شکست تأیید کنید؛ همچنین به این فکر کنید که چگونه می توانید از این احساسات برای درگیر شدن دوباره با اهداف خود، استفاده کنید .
۱۰

مانند یک قهرمان، رفتار کنید. داستان زندگی قهرمانان را بخوانید و رفتار و کردار آنان را سرمشق خود قرار دهید و به سخنان آنان گوش فرادهید. کشف کنید که در کار و تلاش آنان، چه ویژگی خاصی وجود داشته که موجب موفقیت شان شده است؛ اما همیشه به خاطر داشته باشید این افراد همانند ما و سایر افرادند؛ بنابراین، به جای اینکه آنان را در مقام والایی بنشانید و تحسین شان کنید، اجازه دهید که الهام بخش شما باشند.^{۱۶}

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 می تواند زندگی تان را تغییر دهد، باز می دارد.^{۴(۱۱۶)}

برنامه داشته باشید. یکی از کارهایی که قهرمانان برای ایجاد یک زندگی

پرمعنا انجام می دهند، حمایت از آن خواسته ها، با سخت کوشی است .^۱

اگر از زندگی سرخورده هستید، احتمالاً یکی از سه

عنصر فرمول ویکتور فرانکل ، برای تجربه یک زندگی معنا دار

را از دست داده اید :

- چیزی خلق کنید یا کاری را انجام دهید.

- چیزی بالاتر از خودتان را تجربه کنید.

رنج را به عنوان بخشی ضروری از زندگی بپذیرید و از آن برای ایجاد معنا استفاده کنید.

جمله‌هایی را که موجب پیشرفت فردی و ایجاد انگیزه می‌شود، بنویسید یا ضبط کنید. زمانی که سوار اتوبوس یا مترو هستید، هنگام رانندگی، دوچرخه‌سواری، دویدن یا پیاده روی، به آن گوش کنید، یا در حالی که مشغول انجام کاری هستید، یادداشت‌های تان را بخوانید.^{۱۶}

هر روز به خودتان یادآوری کنید که چه کسی هستید و می‌خواهید چه کسی شوید، ناخواسته اجازه نمی‌دهید حواس پرتی‌ها و سرنوشت، مانع شوند و شما را به مسیر دیگری هدایت کنند.^۱

بیاید برای یک بار هم که شده به شایستگی‌ها، استعدادها، به دانش و آموخته‌هایی که در وجودتان نهفته است، بیندیشید.^۳

علاقه‌های خود را کشف کنید. تمرکز بر علاقه‌ها، می‌تواند به شما کمک کند احساس استقلال بیشتری کنید. به علاقه‌های شخصی خود فکر کنید آیا کاری

وجود دارد که همیشه می خواستید انجام دهید؟ انواع سرگرمی ها و فعالیت های مختلف را امتحان کنید تا زمانی که چیزی را بیابید که واقعاً از آن لذت می برید؛ به این ترتیب، برای گذراندن اوقات خوش، نیازی به وابستگی به همان فرد نخواهید داشت.

برنامه ریزی کنید. یک قهرمان، نیاز به برنامه دارد. انجام کاری شگفت انگیز، نیاز به فکر و برنامه ریزی دارد و قهرمانان، نقشه های بزرگ و جسورانه ای دارند . احتیاط و حساسیت، را به باد بیاندازید و نقشه ای در خور قهرمانی بسازید. فقط از مسخره بودن، خودداری کنید.^{۱۳}

واقع گرا باشید. چنانچه وضعی دارید، برای اصلاح آن دست به کار شوید.^۷

انتخاب های مستقل، انجام دهید. بدون اینکه از شخص دیگری راهنمایی بخواهید، ذهن خود را به چیزی جلب کنید. وابستگی، اغلب ناشی از ترس از انتخاب اشتباه یا انجام کار اشتباه است .

هر روز ۱۰ دقیقه را به خود اندیشی، اختصاص دهید. از خود اندیشی، به عنوان فرصتی برای شناخت بهتر خود استفاده کنید . اجازه دهید افکارتان بدون انتقاد از آن ها منحرف شوند. در نهایت، روی چه چیزی تمرکز می کنید؟ در این

لحظات تنهایی، چه احساسی دارید؟ هر چه بیشتر به خود فکر کنید، بیشتر با رویاها و ارزش های شخصی خود آشنا می شوید.

✚ **گمر بند 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.^{۱۴}

واقع گرا باشید. چنانچه ضعیفی دارید، برای اصلاح آن دست به کار شوید.^۷

✚ **زمان را در نظر داشته باشید.** هر روز را بشمارید. شما همه روزهای دنیا را در اختیار ندارید. زندگی، کوتاه است؛ بنابراین امروز را دریابید و کاری را که می خواهید انجام دهید. فردا هم کارهای دیگری برای انجام دادن وجود دارد.^{۱۵}

✚ **اقدام کنید.** تفکر و برنامه ریزی، ضروری است، اما تا زمانی که اقدامی انجام نشود، هیچ اتفاقی نمی افتد. هر چه زودتر اقدام کنید. بزرگترین اقدامی را که می توانید انجام دهید. ^{۱۳}

✚ **منتظر نمانید تا دیگران در را برای تان باز کنند!** مردمی بوده اند که در شدیدترین شرایط، توانسته اند بهترین مسیر را پیدا کنند و با خلاقیتی که داشته اند درهای جدیدی را به روی آزادی، تحصیلات و موفقیت شغلی شان باز کرده اند.^{۱۲}

تمام هوش و حواس تان را به کار گیرید و آن قدرت نهفته را پیدا و از آن برای تشدید و بشرانگیختن اشتیاق تان، استفاده کنید . بدون شک می توانید آن عظمت و کمال را درون خودتان پیدا کنید.^{۱۴}

هرگز امید خود را از دست ندهید. امید، یک احساس قدرتمند و تایید کننده زندگی است. پس از شعله ور شدن، به خود سوخت می دهد! با امید، زندگی تان را تازه زنده نگه دارید.^۲

افق‌های دور را ببینید! گرفتار شدن در باتلاق جزئیاتِ کار و ضرب‌الاجل‌ها، به سادگی رخ می‌دهد؛ برای همین لازم است پیش از شروع کار، هدف کلی و نهایی خود را در زمان حال، به خاطر بیاورید. آن را بنویسید و در جایی بگذارید که هنگام کار، آن را می‌بینید . به روشنی و آشکار مشخص کنید که به سوی چه هدفی در حرکت هستید.^{۱۶}

وقتی به میانهٔ راه رسیدید، ثابت قدم بمانید. وقتی برنامه‌ریزی می‌کنید که به هدفی معین دست پیدا کنید، معمولاً "اول راه، حفظ انگیزه و حرکت رو به جلو، کار ساده‌ای است. در ابتدای راه، وقتی به نتایج نهایی کار فکر می‌کنید و شور و شوق و افکار مثبت به ذهن‌تان می‌آیند. در آخر راه هم حفظ انگیزه، کار بسیار آسانی است. وقتی به آخر راه نزدیک می‌شوید، دیدن نقطهٔ پایان، شما را هیجان‌زده می‌کند و باعث حرکت رو به جلو می‌گردد.^{۱۶}

نمایی کلی داشته باشید. مراحل اصلی را در مسیر رسیدن به هدف نهایی، در ذهن داشته باشید. زمانی که هر یک از این مراحل را پشت سر می‌گذارید، فراموش نکنید که کارتان را جشن بگیرید. قدردان، راهی که آمده‌اید باشید تا انگیزهٔ ادامه مسیر را به دست بیاورید.^{۱۶}

بِهانه ها را رد کنید . بهانه، برای افراد معمولی است . قهرمانان، بهانه‌ها را نادیده می‌گیرند و اتفاقات را رقم می‌زنند . موانع برطرف می‌شود، مخالفان نادیده گرفته می‌شوند و اصرار به ترک، رد می‌شود.^{۱۳}

✚ نیاز به تایید دیگران را رها کنید! اغلب ترس ما از [قهرمان نبودن و] شکست خوردن ، ریشه در ترس خود از قضاوت شدن و از دست دادن احترام دیگران دارد . ما به راحتی تحت تأثیر آنچه مردم در مورد ما می‌گویند و وحشت زده می‌شویم، قرار می‌گیریم . یادتان باشد این زندگی شما است نه آن‌ها . چیزی که یک نفر در مورد شما درست می‌داند، حقیقتی در مورد شما نیست، و اگر قدرت زیادی به نظرات دیگران بدهید، می‌تواند اشتیاق و اعتماد به نفس شما را از بین ببرد و توانایی تان برای موفقیت نهایی را ناتوان کند.^{۱۴}

✚ نسبت به زندگی ، بی تفاوت نباشید. در زندگی خود به دنبال جست و جو و هیجان باشید. حتماً نباید شما وقت آزاد زیادی داشته باشید تا از زندگی لذت ببرید؛ زندگی شاد و موفق، یعنی جستجو به دنبال دلیل و پاسخ. اینگونه متوجه می‌شوید که در زندگی خود هدف دارید؛ البته در مسیر مثبت !^{۱۴}

✚ از زمان تان، خردمندانه استفاده کنید. پیش از اینکه روز را به پایان ببرید فهرست کارها را برای صبح فردا، آماده کنید؛ به این ترتیب دیگر احساس نمی‌کنید که برای شروع فردا نیاز است کوهی را جابه‌جا کنید، و برای آغاز روز بعد؛ هیجان زده خواهید بود.^{۱۶}

سعی کنید برای هر روزتان، هدف مشخصی بگذارید و تمام تلاش تان

را برای برآورده کردن انتظارات خود ، بکنید تا یک قدم به موفقیت

نزدیک تر شوید.^{۱۴}

✚ مسئولیت زندگی تان را خود، بر عهده بگیرید! پذیرش مسئولیت، یعنی هرگز کسی دیگر، را مسئول احساس و هویتی که دارید و کاری که انجام می دهید، ندانید. هرگز؟ تا وقتی به طور کامل نفهمید که شما تعیین کننده واکنش خود در برابر پیشامدهای زندگی تان هستید، نه کسی دیگر، هرگز نمی توانید کنترل زندگی خود را به دست بگیرید. هنگامی که هر نیروی بیرونی را برای هر نوع تجربه زندگی خود مسئول بدانید، به طور کلی قدرت را از خود، سلب می کنید؛ در نتیجه رنج، ضعف و افسردگی پدید می آید.^۳

✚ پذیرش مسئولیت برای شادمانی خود ، توانایی تان را برای کنترل درد و ترس در زندگی تان افزایش می دهد. وقتی نهایتاً مسئولیت زندگی تان را می پذیرید، سوراخ های بی انتهای نا امیدی، با قدرت و عشق پُر می شوند. سوزان جفرز، می گوید: "سربلند بایستید، مسئولیت زندگی تان را به عهده بگیرید و به کسی که هستید، افتخار کنید. این راهبردی عالی برای خلاص شدن از خشم است!"^۳

بخندید. خندیدن، شما را خوش خلق می کند و می توانید این انرژی را در جهت

پیگیری اهداف تان هدایت کنید.^{۱۶}

✚ **برای تغییر جهت، آماده باشید.** اگر پس از مدت مشخصی مثلاً "چند هفته متوجه

شدید که کاری پیش نمی‌رود و کم‌کم برای ادامه، دچار ترس شده‌اید، قدمی به

عقب بردارید. کاملاً "امکان‌پذیر است که لازم شود عاملی را در پروژه، تغییر بدهید

تا کارتان پیش برود. از اینکه مسیرتان را تغییر بدهید احساس خجالت نکنید.^{۱۶}

✚ **فکر کنید.** گاهی اوقات، افرادی که در شرایط سخت هستند، مشغول می‌شوند، اما

در انجام تنظیمات، شکست می‌خورند. آن‌ها آنقدر متمرکز و مصمم هستند که

فرصت‌هایی را برای اصلاح رویکردشان از دست می‌دهند. از اینکه در هدف خود

آن قدر تک فکر باشید که دیگر فکر و ارزیابی نکنید، بپرهیزید.^{۱۳}

همچون کوه استوار باشید! اراده خود را قوی کنید. ضعف، ترس، کمرویی و بی ارادگی در زندگی، موجب شکست و ناامیدی می‌شوند؛ از این حالت‌ها، دوری کنید.^۵

✚ **اقدام مداوم، نتایج ثابتی ایجاد می‌کند.** قدرت از آنچه می‌توانید انجام دهید

به دست نمی‌آید، بلکه از تسلط بر چیزهایی می‌آید که زمانی فکر می‌کردید نمی

توانید انجام دهید؛ از این رو، بگذارید زمین بخورید، اما یاد بگیرید که گرد و غبار

خود را پاک کنید و بلند شوید و به جلو بروید. کاری که هر روز انجام می‌دهید

بیشتر از کاری که هر چند وقت یک بار انجام می‌دهید اهمیت دارد. پایداری، کلید

موفقیت است.^{۱۱}

✚ **با نگرش مثبت زندگی کنید.** به زندگی نگاهی مثبت داشته باشید و بدانید از کل زندگی فقط ۱۰ درصدش، آن چیزی است که اتفاق می‌افتد و ۹۰ درصد بقیه آن، چگونگی واکنش ما است. ما مسئول اعمال و نگرش خود هستیم، و آن‌ها در زمان مناسب تغییر می‌کنند. هنگامی که شما با افراد یا اشیایی که نشاطبخش و مثبت هستند درگیر هستید، احساس می‌کنید که راه درست را یافته‌اید.^{۱۶}

✚ **باور خود را از دست ندهید.** شما نباید باور خود را از دست بدهید. انجام چنین کاری، اعتماد به نفس و میزان انگیزه شما را کم می‌کند. هر زمان که موفق هستید، به خاطر آن خوشحال باشید و با انجام کاری که دوست دارید، خودتان را شاد کنید.^{۱۶}

خودتان را بشناسید. برای بهبود کیفیت زندگی، خودشناسی عاملی اساسی

است.^{۱۴}

✚ **با ارزش‌های خود صادق باشید.** یک قهرمان، می‌تواند راه خود را برود. شما ارزش‌ها و روش خود را برای انجام کارها دارید. قهرمانان به آن چیزهای مربوط به خود، احترام می‌گذارند و از قربانی کردن آن‌ها، برای راضی کردن دیگران، خودداری می‌کنند. یک قهرمان، با ارزش‌های خود زندگی می‌کند و بدون قربانی کردن آن ارزش‌ها، به اهداف خود می‌رسد.^{۱۳}

✚ **اراده‌تان را تقویت نمایید.** اراده، همراهی را به موفقیت می‌رساند. بسیاری از

افراد با دیدن کوچکترین سختی در مسیرشان، دلسرد می‌شوند و تمام هدف‌ها و آرزوهای شان را فراموش می‌کنند؛ اما این در حالی است که در مسیر تمام انسان‌های موفق دنیا، همواره موانعی وجود داشته است. فکر می‌کنید چطور به این دست یافته‌های طلایی شان رسیده‌اند؟ بارها در راه، در صورت شان به هم

کوبیده اند و ناامید شان کرده اند. بارها اشتباه های بسیار انجام داده اند و رویاهای شان نابود شده است.^{۱۴}

به توانایی خود برای تغییر عادت های سلامتی یا هر جنبه دیگری از سبک زندگی خود که می خواهید، ایمان داشته باشید.^{۱۵}

✚ **آفسار احساسات تان را به دست بگیرید!** یادتان باشد ضعیف، کسی است که

اجازه می دهد احساساتش، فرمان اختیار رفتار او را در دست بگیرد. قوی، کسی

است که اختیار احساساتش را در دست رفتارش قرار می دهد.^{۱۶}

✚ **باورهای غیرمنطقی را بشناسید.** پس از تجربه یک شکست، ممکن است افکار

منفی بیشتری داشته باشید، اما توجه به این نکته مهم است که این احساسات و

باورها، ممکن است منطقی نباشند. یکی از راههای مبارزه با این افکار، اندیشیدن

در موفقیت های تان است. فهرستی از موفقیت ها را تهیه کنید، هر چقدر هم که

کوچک باشند، و قبل از انجام کار بعدی یا زمانی که احساس می کنید ترس، شما را

فرا گرفته است، با آن مشورت کنید.^{۱۷}

✚ **اسیر گرفتاری های عاطفی خود، نشوید.** برای این که 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.^{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.^۴

❖ **اشتباه های خود را شناسایی کنید و به سرعت از آن ها درس بگیرید .**

بسیاری از افراد موفق، نوعی شکست را تجربه کرده اند و آن ها بر اساس آن درس ها، هستند . خوب یاد گرفتن شکست ، یعنی یادگیری درک اشتباه ها. در هر اشتباهی، پتانسیل رشد وجود دارد.^{۱۱}

❖ **هرگز اجازه ندهید که قربانی افکار منفی شوید! رمز زندگی [قهرمانانه]، شاد و موفقیت آمیز، از بین بردن اندیشه منفی، کهنه و ناسالم و جایگزین کردن افکار مثبت است. از منفی گرایی و منفی بافی پرهیزید.^{۱۸}**

❖ **نسبت به خود مثبت باشید. اگر مدتی را بدون ورزش یا تغذیه سالم گذرانده اید، این مشکلی ندارد و نباید نسبت به خودتان احساس بدی داشته باشید، یا احساس گناه کنید . صرف نظر از سبک زندگی فعلی تان، می توانید عادت های جدیدی ایجاد کنید و تغییرات مثبتی برای سلامتی خود ایجاد کنید . داشتن باور مثبت به خود، بسیار مهم است .^{۱۵}**

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

آزارتان دهد.^{۱۶}

➤ به استقبال تغییر بروید و از هرچه زندگی، برای تان پیش می‌آورد لذت

ببرید. هوشیارانه در زمان حال زندگی کنید و از هر چه که زندگی برای تان پیش

می‌آورد لذت ببرید.^{۱۹}

➤ خود و احساسات تان را کنترل کنید. در برخورد با هر مشکلی، حفظ خونسردی و

آرامش بسیار مهم است. اغلب اوقات افراد وقتی در مسیر خواسته‌های شان، با

مانعی برخورد می‌کنند به شدت ناراحت و عصبانی می‌شوند. این واکنش کاملاً

طبیعی هست، چرا که هیچ‌کدام از ما دوست نداریم چیزی بین ما و اهداف

زندگی‌مان، قرار بگیرد و به محض اینکه چیزی می‌خواهد مانع رسیدن ما بشود،

عصبانی می‌شویم و نسبت به آن واکنش نشان می‌دهیم.^{۱۲}

➤ هر قدمی که در زمان‌های سخت بر می‌دارید به شما کمک می‌کند اعتماد به

نفس و توانایی بیشتری داشته باشید و به شما انگیزه می‌دهد تا [قهرمانانه

] از توقف و درجا زدن خود، خارج شوید.^{۱۶}

اگر با مانعی برخورد کردید که سد راه تان بود، تمرکز کنید و به این فکر کنید که چه طور می‌توانید آن را دور بزنید. همان طور نایستید و نگاهش کنید، یک اقدامی کنید که مفید باشد! راه‌های رسیدن به موفقیت، زیاد است.^{۱۴}

🚩 **آمادگی** مقابله 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 رُو به رُو شوید.^{۲۱}

منابع:

1-Be the Hero of Your Own Life Story, Agency

Boon,2025, (<https://www.agencyboon.com>)

2-10 Ways to Come Back from Failure, Psych

Central, 2023, (<https://psychcentral.com/>)

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

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

۵-اعتماد به نفس، اساس موفقیت ها و پیروزی های بزرگ، وحید عرفانی
(vahiderfani.ir)

6-Five Ways to Make Peace with Failure, Forbes,

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

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

8-10 Ways to Come Back from Failure, Psych Central,
2023, (<https://psychcentral.com/>)

9-10 Great Lessons Highly Successful People Have Learned from Failure, Katherine, Lifehack, 2020, (<https://www.lifehack.org>)

10-Strategies for How to Deal with Failure (Plus Tips), Indeed, 2023, (<https://www.indeed.com>)

11-7 Powerful Ways to Turn Every Failure Into Success, Minuet Ventures, 2023, (<https://www.inc.com>)

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

(vahiderfani.ir) .

13-7 Ways to Be Your Own Hero - Strategic Business Solutions Consulting, 2025, (<https://bewhatnow.com>)

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

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

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

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

(vahiderfani.ir)

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

۱۹- به استقبال رضایت از زندگی بروید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

**20-6 Ways to Get Motivated When You Feel like
Doing Nothing, Lifehack, 2020, (www.lifehack.org)**

۲۱- چگونه انسانی خود ساخته باشیم؟! 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