
شهامت ابراز وجود

(درس‌هایی برای غلبه بر محدودیت‌ها و رسیدن به کارایی بالا)

تالیف:

دکتر پیمان صحرائی



فن‌آوری نوین

شناسه	: صحرائی، پیمان، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: شهامت ابراز وجود: درس‌هایی برای غلبه بر محدودیت‌ها و رسیدن به کارایی بالا/ تالیف پیمان صحرائی.
مشخصات نشر	: بابل: فناوری نوین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: [۱۰۴] ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۹۳-۰۲-۶: ریال ۳۷۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: درس‌هایی برای غلبه بر محدودیت‌ها و رسیدن به کارایی بالا.
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
موضوع	: شجاعت
موضوع	: Courage
موضوع	: ابراز وجود
موضوع	: Self-realization
موضوع	: موفقیت
موضوع	: Success
موضوع	: تحول (روان‌شناسی)
موضوع	: (Change) Psychology
رده بندی کنگره	: ۶۳۷BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۲۱۳۲۹۵



www.fanavarinovin.net

تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۵۶۶۸۷

بابل، صندوق پستی ۴۷۱۶۷-۷۳۴۴۸

فن آوری نوین

شهامت ابراز وجود

تألیف: دکتر پیمان صحرائی

ناشر: فن آوری نوین

چاپ اول: بهار ۱۳۹۹

جلد: ۱۰۰

شابک: 978-622-7393-02-6

نام چاپخانه و صحافی: دفتر فنی سورنا

طراح جلد: کانون آگهی و تبلیغات آبان (احمد فرجی)

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فن آوری نوین

قیمت: ۳۷۰۰۰ تومان

تلفکس: ۶۶۴۰۰۱۴۴-۶۶۴۰۰۲۲۰

تهران، خ اردیبهشت، نبش وحید نظری، پلاک ۱۴۲

فهرست مطالب

۷	فصل اول : آگاهی از توانایی برای موفقیت
۹	فصل دوم : شناسایی و برنامه‌ریزی برای محرک‌ها
۱۳	فصل سوم: بهره‌گیری از شکست و بازسازی آن برای حفظ اراده
۱۶	فصل چهارم: قدرت اشتیاق
۱۹	فصل پنجم: خودکویبهای مخرب
۲۲	فصل ششم: قبول و پذیرش
۲۳	آیا پذیرش و قبول به معنای نفی تلاش و نگرش جبری است؟
۲۳	پذیرش در امور شخصی
۲۷	فصل هفتم: رهایی از افکار و احساسات منفی
۳۰	فواید رهایی از احساسات منفی
۳۳	فصل هشتم: شهامت
۳۴	نتایج مثبت شهامت
۳۷	فصل نهم: شجاعت
۴۰	فصل دهم: مدیریت و هدایت افکار
۴۲	فصل یازدهم: حفظ تعادل در میان آشفتگی
۴۴	فصل دوازدهم: چالش و فرصت‌های اطمینان
۴۸	فصل سیزدهم: پیمودن فاصله افکار تا اعمال
۵۱	فصل چهاردهم: تقابل عزم راسخ و فریب و وسوسه
۵۴	فصل پانزدهم: آمادگی برای غیرمنتظره‌ها
۵۷	فصل شانزدهم: شهامت رهایی از گذشته
۶۰	فصل هفدهم: حفظ و افزایش نیروی اراده در بلندمدت
۶۳	فصل هیجدهم: رفتن به فراسوی استعداد
۶۷	فصل نوزدهم: شهامت ابراز وجود
۷۰	فصل بیستم: مهارت شاد زیستن
۷۴	فصل بیست و یکم: مشکلات و سختیها
۷۴	فواید ناملایمات و سختیها
۷۶	دورنما و تصویر مشکلات
۷۷	اصول کنار آمدن با مشکلات
۷۹	چگونه بر مشکلات غلبه کنیم؟

۸۰	گاهی غم موهبت است نه مصیبت
۸۲	فصل بیست و دوم: خطر پذیری و ریسک کردن
۸۲	شکست
۸۳	چگونه از شکست سود ببریم
۸۴	از شکست معیاری برای رشد بسازید
۸۴	تجربه
۸۴	درس گرفتن از تجربه
۸۶	ریسک کردن
۸۶	پشت هر ریسک خسارتی وجود دارد.
۸۷	پیامد ریسک نکردن
۸۷	ممکن است ناراحت شوید.
۸۸	زندگی خالی از ریسک
۸۹	لحظه ریسک کردن
۹۰	ارزیابی کردن ریسک
۹۱	ریسک برای رشد و خود بودن
۹۱	ریسک پذیرفتن شکست
۹۳	خطر صداقت هنگام ریسک
۹۴	نتایج غیرمنتظره ناشی از صداقت
۹۵	سنجیدن همه جوانب ریسک
۹۵	چرا بعضی‌ها از زندگی هدفمند و دارای برنامه گریزان هستند؟
۹۸	فصل بیست و سوم: فهرستی از بهانه‌های معمول در مسیر موفقیت
۱۰۴	منابع:

مقدمه

یکی از الزامات موفقیت شجاعت است. برای وارد شدن در مسیر کامیابی باید از دایره امن زندگی خارج شوید و باورهای جدیدی را در ذهن خود بپذیرید. موفقیت زاینده شجاعت است و برای دستیابی به آن باید تصمیم‌گیری که شرایط زندگی و کاریات را تغییر دهد. رسیدن به اهداف، نیاز به شهامت دارد و باید برای خواسته‌هایت، با موانع و چالش‌ها روبرو شوی. از طریق شهامت و ابراز وجود است که انسان‌ها می‌توانند قابلیت و استعداد خود را تحقق ببخشند. باید مواظب بود که ترس‌ها و تردیدها، تصمیم‌ها و برنامه‌ها را در مسیر زندگی با مشکل روبرو نکند. لازم است که برای پیشرفت در کارها، سنجیده و یا برنامه‌ریزی و بهره‌گیری از امکانات در دسترس در مسیر قدم گذاشت.

برای نیل به خواسته‌ها و شکوفایی استعدادها لازم است که هم از نظر نگرش‌های ذهنی و هم از جنبه‌های عملی در مسیر موردنظر گام بگذاریم. برای این که به سطح بالاتری از آنچه که اکنون در آن قرار دارید برسید، لازم است که از توانایی و انرژی و قابلیت‌های خود آگاه شوید. سپس با استفاده از روش‌ها و مهارت‌های لازم به تقویت و افزایش کارایی خود بیفزایید. این کتاب در بیست درس، به شما کمک می‌کند که محرک‌ها و عادت‌هایی را که باعث کاهش اراده و کارایی شما می‌شود را شناسایی کنید. برای رسیدن به نگرش عالی و غلبه بر احساسات و افکار منفی چگونه عمل کنید و خود واقعی را به نمایش بگذارید. شهامت ابراز وجود، توصیف روش‌ها و مسیرهایی است که شما را در شناخت خود و توانایی‌ها یاری می‌دهد و به تشریح عواملی که ممکن است در مسیر موفقیت شما را غافلگیر کرده و آن را پیش‌بینی نکرده باشید، در برابر شما ظاهر شود. شناخت عوامل چالش آور و شناسایی استعدادها و انرژی خود، از جمله کارهای مهمی است که برای جلوگیری از آسیب و رسیدن به اهداف باید انجام دهید. با پیش‌بینی و کشف ارتباط میان رفتارها و محرک‌ها و وسوسه‌ها، می‌توان از ضرر و خسارت در برنامه موفقیت کسب آگاهی کرد.

شهامت ابراز وجود نیاز به حذف عوامل وسوسه‌کننده و مشکل‌ساز دارد. از طرف دیگر باید توانایی حداکثر استفاده از استعداد و توان خود را داشته باشید. این کتاب با درس‌ها و آموزه‌هایی که به آن پرداخته می‌کوشد تا به شما کمک کند که شهامت و شجاعت خود را شناخته و آن را به تدریج پرورش دهید و بر افکار و احساسات منفی غلبه کنید. بخش‌هایی را که خارج از کنترل و اختیار شماست را پذیرفته و برای آن قسمت‌هایی از زندگی و کار که می‌توانید عملی انجام دهید، اقدام شایسته و لازم را به عمل آورید. نیروی اشتیاق خود را بروز داده و خودگویی‌های منفی را از ذهن خود پاک کنید و به افکار و عقاید نادرست پایبند نباشید. مدیریت و هدایت افکار نقطه آغازین دیگر مراحل موفقیت و برنامه‌های پیشرفت در سراسر زندگی است و با آشنایی با چالش‌ها و شناخت فرصت‌ها می‌توانید به خواسته‌های خود برسید. در

طول مسیر انجام کارها، گاهی با وسوسه‌ها و امیالی تحریک‌شده و از ادامه مسیر باز می‌مانید، اما آمادگی برای مشکلات و استقبال از موارد غیرمنتظره، باعث می‌شود که اهداف را رها نکنید. باید شهادت رهایی از عادت‌ها و رفتارهای غلط گذشته را داشت و از انرژی و علاقه خود برای خواسته‌ها در مسیر صحیح آگاهی داشت، تا بتوان به‌طور مناسبی ابراز وجود کرد. بازسازی روحیه و استفاده از تجارب در هنگام شکست از دیگر موضوعاتی است که این کتاب به آن می‌پردازد و برای رسیدن به شادکامی و شادابی لازم است که از چه مهارت‌ها و تکنیک‌هایی استفاده کرد.

همچنین این کتاب کمک می‌کند که ارزش‌ها و استعدادهای خود را شناخته و در مسیر شکوفایی آن گام بردارید. بکوشید که از مشکلات تعبیری توأم با تجربه به دست آورید و از افزایش احساسات منفی جلوگیری کنید. با به‌کارگیری ظرفیت‌ها و امکانات، بر موارد مورد اختیار تأثیر داشته و به تدریج نسبت به گذشته عملکرد بهتری داشته باشید. در لابلای مطالب با خود واقعی‌ات روبرو می‌شوی و می‌آموزی که مسیر دلخواهت را ترسیم کنی. زمانی که درگیر افکار منفی هستی، چگونه از تداوم آن جلوگیری کنی و از خود گویی‌های زیان‌آور دور شوی. مسیر موفقیت را باید با پذیرش مشکلات روزانه ادامه دهی و همیشه محدودیت‌ها و داشته‌هایت را مورد توجه قرار دهی.

می‌آموزی که خلاقیت و ابتکار را در کارهایت به نمایش بگذاری و چالش‌ها و مشکلات را تحت کنترل درآوری و ابعاد جدیدی را در زندگی تجربه کنی و هویت واقعی خودت را بشناسی، پرداخت هزینه‌های منفی را به حداقل برسانی، خود را از زندگی غیر دلخواه رها کرده و به‌سوی بهتر شدن حرکت کنی. در ادامه در این کتاب می‌آموزی که از مشکلات و سختی‌ها، تجربه کسب کنی و ذهنت را با نگرش‌های قوی هدایت کنی و از شکست‌ها و سرزنش‌ها فراتر رفته و در مشکلات گذشته غرق نشوی. یاد می‌گیری که افکار و عقاید نادرست گذشته را اصلاح کرده و سعی کنی که دیدگاه‌هایت با برنامه و اهداف سازگار باشد. نیز فریفته‌الگوهای ذهنی غلط نشوی. باید برای کسب نتیجه متفاوت، دیدگاه و عمل متفاوتی را در پیش بگیری. به بی‌اطمینانی اجازه ندهی که در مسیر موفقیت تو مانع ایجاد کند. این کتاب همچنین یادآور می‌شود که باید در مقابل مشکلات قرار گرفت و بر محدودیت‌ها غلبه کرد، تا بتوان به هدف مورد نظر نزدیک شد.

ناشر

fanavarienovin@gmail.com

شهامت ابراز وجود

(درس‌هایی برای غلبه بر محدودیت‌ها و رسیدن به کارایی بالا)

تالیف:

دکتر پیمان صحرائی



فن‌آوری نوین

سرشناسه	:	صحرائی، پیمان ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	:	شهامت ابراز وجود / تالیف ی صحرائی، پیمان.
مشخصات نشر	:	بابل: فناوری نوین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۴ ص.
شابک	:	۳۷۰۰۰۰ ریال: 6-02-7393-622-978
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	
موضوع	:	
موضوع	:	
موضوع	:	
موضوع	:	
رده‌بندی کنگره	:	
رده‌بندی دیویی	:	
شماره کتابشناسی ملی	:	



www.fanavarinovin.net

تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۵۶۶۸۷

بابل، صندوق پستی ۴۷۱۶۷-۷۳۴۴۸

فن آوری نوین

شهامت ابراز وجود

تألیف: دکتر پیمان صحرائی

ناشر: فن آوری نوین

چاپ اول: بهار ۱۳۹۹

جلد: ۱۰۰

شابک: 978-622-7393-02-6

نام چاپخانه و صحافی: دفتر فنی سورنا

طراح جلد: کانون آگهی و تبلیغات آبان (احمد فرجی)

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فن آوری نوین

قیمت: ۳۷۰۰۰ تومان

تهران، خ اردیبهشت، نبش وحید نظری، پلاک ۱۴۲ تلفکس: ۶۶۴۰۰۱۴۴-۶۶۴۰۰۲۲۰

فهرست مطالب

۷	فصل اول : آگاهی از توانایی برای موفقیت
۹	فصل دوم : شناسایی و برنامه‌ریزی برای محرک‌ها
۱۳	فصل سوم: بهره‌گیری از شکست و بازسازی آن برای حفظ اراده
۱۶	فصل چهارم: قدرت اشتیاق
۱۹	فصل پنجم: خودگوییهای مخرب
۲۲	فصل ششم: قبول و پذیرش
۲۳	آیا پذیرش و قبول به معنای نفی تلاش و نگرش جبری است؟
۲۳	پذیرش در امور شخصی
۲۷	فصل هفتم: رهایی از افکار و احساسات منفی
۳۰	فواید رهایی از احساسات منفی
۳۳	فصل هشتم: شهامت
۳۴	نتایج مثبت شهامت
۳۷	فصل نهم: شجاعت
۴۰	فصل دهم: مدیریت و هدایت افکار
۴۲	فصل یازدهم: حفظ تعادل در میان آشفتگی
۴۴	فصل دوازدهم: چالش و فرصت‌های اطمینان
۴۸	فصل سیزدهم: پیمودن فاصله افکار تا اعمال
۵۱	فصل چهاردهم: تقابل عزم راسخ و فریب و وسوسه
۵۴	فصل پانزدهم: آمادگی برای غیرمنتظره‌ها
۵۷	فصل شانزدهم: شهامت رهایی از گذشته
۶۰	فصل هفدهم: حفظ و افزایش نیروی اراده در بلندمدت
۶۳	فصل هیجدهم: رفتن به فراسوی استعداد
۶۷	فصل نوزدهم: شهامت ابراز وجود
۷۰	فصل بیستم: مهارت شاد زیستن
۷۴	فصل بیست و یکم: مشکلات و سختیها
۷۴	فواید ناملايمات و سختیها
۷۶	دورنما و تصویر مشکلات
۷۷	اصول کنار آمدن با مشکلات
۷۹	چگونه بر مشکلات غلبه کنیم؟

۸۰	گاهی غم موهبت است نه مصیبت
۸۲	فصل بیست و دوم: خطر پذیری و ریسک کردن
۸۲	شکست
۸۳	چگونه از شکست سود ببریم
۸۴	از شکست معیاری برای رشد بسازید
۸۴	تجربه
۸۴	درس گرفتن از تجربه
۸۶	ریسک کردن
۸۶	پشت هر ریسک خسارتی وجود دارد.
۸۷	پیامد ریسک نکردن
۸۷	ممکن است ناراحت شوید.
۸۸	زندگی خالی از ریسک
۸۹	لحظه ریسک کردن
۹۰	ارزیابی کردن ریسک
۹۱	ریسک برای رشد و خود بودن
۹۱	ریسک پذیرفتن شکست
۹۳	خطر صداقت هنگام ریسک
۹۴	نتایج غیرمنتظره ناشی از صداقت
۹۵	سنجیدن همه جوانب ریسک
۹۵	چرا بعضی‌ها از زندگی هدفمند و دارای برنامه گریزان هستند؟
۹۸	فصل بیست و سوم: فهرستی از بهانه‌های معمول در مسیر موفقیت
۱۰۴	منابع:

مقدمه

یکی از الزامات موفقیت شجاعت است. برای وارد شدن در مسیر کامیابی باید از دایره امن زندگی خارج شوید و باورهای جدیدی را در ذهن خود بپذیرید. موفقیت زاینده شجاعت است و برای دستیابی به آن باید تصمیم‌گیری که شرایط زندگی و کاریات را تغییر دهد. رسیدن به اهداف، نیاز به شهامت دارد و باید برای خواسته‌هایت، با موانع و چالش‌ها روبرو شوی. از طریق شهامت و ابراز وجود است که انسان‌ها می‌توانند قابلیت و استعداد خود را تحقق ببخشند. باید مواظب بود که ترس‌ها و تردیدها، تصمیم‌ها و برنامه‌ها را در مسیر زندگی با مشکل روبرو نکند. لازم است که برای پیشرفت در کارها، سنجیده و یا برنامه‌ریزی و بهره‌گیری از امکانات در دسترس در مسیر قدم گذاشت.

برای نیل به خواسته‌ها و شکوفایی استعدادها لازم است که هم از نظر نگرش‌های ذهنی و هم از جنبه‌های عملی در مسیر موردنظر گام بگذاریم. برای این که به سطح بالاتری از آنچه که اکنون در آن قرار دارید برسید، لازم است که از توانایی و انرژی و قابلیت‌های خود آگاه شوید. سپس با استفاده از روش‌ها و مهارت‌های لازم به تقویت و افزایش کارایی خود بیفزایید. این کتاب در بیست درس، به شما کمک می‌کند که محرک‌ها و عادت‌هایی را که باعث کاهش اراده و کارایی شما می‌شود را شناسایی کنید. برای رسیدن به نگرش عالی و غلبه بر احساسات و افکار منفی چگونه عمل کنید و خود واقعی را به نمایش بگذارید. شهامت ابراز وجود، توصیف روش‌ها و مسیرهایی است که شما را در شناخت خود و توانایی‌ها یاری می‌دهد و به تشریح عواملی که ممکن است در مسیر موفقیت شما را غافلگیر کرده و آن را پیش‌بینی نکرده باشید، در برابر شما ظاهر شود. شناخت عوامل چالش آور و شناسایی استعدادها و انرژی خود، از جمله کارهای مهمی است که برای جلوگیری از آسیب و رسیدن به اهداف باید انجام دهید. با پیش‌بینی و کشف ارتباط میان رفتارها و محرک‌ها و وسوسه‌ها، می‌توان از ضرر و خسارت در برنامه موفقیت کسب آگاهی کرد.

شهامت ابراز وجود نیاز به حذف عوامل وسوسه‌کننده و مشکل‌ساز دارد. از طرف دیگر باید توانایی حداکثر استفاده از استعداد و توان خود را داشته باشید. این کتاب با درس‌ها و آموزه‌هایی که به آن پرداخته می‌کوشد تا به شما کمک کند که شهامت و شجاعت خود را شناخته و آن را به تدریج پرورش دهید و بر افکار و احساسات منفی غلبه کنید. بخش‌هایی را که خارج از کنترل و اختیار شماست را پذیرفته و برای آن قسمت‌هایی از زندگی و کار که می‌توانید عملی انجام دهید، اقدام شایسته و لازم را به عمل آورید. نیروی اشتیاق خود را بروز داده و خودگویی‌های منفی را از ذهن خود پاک کنید و به افکار و عقاید نادرست پایبند نباشید. مدیریت و هدایت افکار نقطه آغازین دیگر مراحل موفقیت و برنامه‌های پیشرفت در سراسر زندگی است و با آشنایی با چالش‌ها و شناخت فرصت‌ها می‌توانید به خواسته‌های خود برسید. در

طول مسیر انجام کارها، گاهی با وسوسه‌ها و امیالی تحریک‌شده و از ادامه مسیر باز می‌مانید، اما آمادگی برای مشکلات و استقبال از موارد غیرمنتظره، باعث می‌شود که اهداف را رها نکنید. باید شهادت رهایی از عادت‌ها و رفتارهای غلط گذشته را داشت و از انرژی و علاقه خود برای خواسته‌ها در مسیر صحیح آگاهی داشت، تا بتوان به‌طور مناسبی ابراز وجود کرد. بازسازی روحیه و استفاده از تجارب در هنگام شکست از دیگر موضوعاتی است که این کتاب به آن می‌پردازد و برای رسیدن به شادکامی و شادابی لازم است که از چه مهارت‌ها و تکنیک‌هایی استفاده کرد.

همچنین این کتاب کمک می‌کند که ارزش‌ها و استعدادهای خود را شناخته و در مسیر شکوفایی آن گام بردارید. بکوشید که از مشکلات تعبیری توأم با تجربه به دست آورید و از افزایش احساسات منفی جلوگیری کنید. با به‌کارگیری ظرفیت‌ها و امکانات، بر موارد مورد اختیار تأثیر داشته و به تدریج نسبت به گذشته عملکرد بهتری داشته باشید. در لابلای مطالب با خود واقعی‌ات روبرو می‌شوی و می‌آموزی که مسیر دلخواهت را ترسیم کنی. زمانی که درگیر افکار منفی هستی، چگونه از تداوم آن جلوگیری کنی و از خود گویی‌های زیان‌آور دور شوی. مسیر موفقیت را باید با پذیرش مشکلات روزانه ادامه دهی و همیشه محدودیت‌ها و داشته‌هایت را موردتوجه قرار دهی.

می‌آموزی که خلاقیت و ابتکار را در کارهایت به نمایش بگذاری و چالش‌ها و مشکلات را تحت کنترل درآوری و ابعاد جدیدی را در زندگی تجربه کنی و هویت واقعی خودت را بشناسی، پرداخت هزینه‌های منفی را به حداقل برسانی، خود را از زندگی غیر دلخواه رها کرده و به‌سوی بهتر شدن حرکت کنی. در ادامه در این کتاب می‌آموزی که از مشکلات و سختی‌ها، تجربه کسب کنی و ذهنت را با نگرش‌های قوی هدایت کنی و از شکست‌ها و سرزنش‌ها فراتر رفته و در مشکلات گذشته غرق نشوی. یاد می‌گیری که افکار و عقاید نادرست گذشته را اصلاح کرده و سعی کنی که دیدگاه‌هایت با برنامه و اهداف سازگار باشد. نیز فریفته‌الگوهای ذهنی غلط نشوی. باید برای کسب نتیجه متفاوت، دیدگاه و عمل متفاوتی را در پیش بگیری. به بی‌اطمینانی اجازه ندهی که در مسیر موفقیت تو مانع ایجاد کند. این کتاب همچنین یادآور می‌شود که باید در مقابل مشکلات قرار گرفت و بر محدودیت‌ها غلبه کرد، تا بتوان به هدف موردنظر نزدیک شد.

ناشر

fanavarienovin@gmail.com

میزان توانایی و کارایی افراد در زمینه‌های مختلف، به عواملی مانند ژنتیک، نحوهٔ پرورش یافتن، نوع تربیت خانوادگی و آموزش‌ها و محیط زندگی بستگی دارد. صرف‌نظر از خوب یا نامناسب بودن برخی یا همهٔ این عوامل، می‌توان در اثر تمرین و برنامه‌ریزی، مقدار توانایی و استعداد برای دستیابی به اهداف را افزایش داد. افرادی که برای سپری کردن فرایند موفقیت، تمایل و خواست زیادی دارند، غالباً می‌توانند به پیشرفت‌های سطح بالاتری دست یابند. برخی از توانایی و ظرفیت‌های انسان ذهنی هستند و برای کنترل و بهره‌گیری مؤثر در اعمال، افکار و احساسات، نقشی اساسی داشته و لازم می‌باشند. باید از چگونگی میزان و استفاده از توان و قابلیت‌های خود آگاه باشید و از ظرفیت خود در موارد اشتباه و بی‌راه استفاده نکنید.

بالا بردن میزان توانایی و اراده برای کامیابی، به مهارت‌های مختلفی از جمله افزایش و تقویت انگیزه و اعتمادبه‌نفس، گزینش درست و پیگیری کارها و برنامه‌های شخصی نیازمند است. تمرکز بر اهداف و ارزش‌ها، به شفاف‌سازی آن‌ها جهت استفادهٔ بهتر از توانایی و کارایی، نقش مهمی در کسب نتایج و برنامه‌ها دارد. زمانی که به هر دلیلی، قدرت انگیزه و اراده برای موفقیت با مشکل روبرو می‌شود، تجسم و یادآوری ارزش‌ها و انگیزه‌ها برای انجام کارها می‌تواند به تداوم تلاش افراد کمک کند. اراده و کارایی را نمی‌توان به گونه‌ای اندازه‌گیری کرد که سهم برخی افراد از آن به میزان خاصی بیشتر یا کمتر باشد. اما برای دستیابی به اراده و پتانسیل بالاتر، می‌توان با انجام کارهایی، قدرت شخصی را افزایش داد. میزان شدت تمایل و اشتیاق در افراد، برای شروع تغییرات و مقاومت در برابر سستی و چالش‌های مسیر ضروری است؛ اما همیشه کافی نیست.

زمانی که هدف یا انتخابی برای دنبال کردن ایجاد می‌شود یا مشکلات و سختی‌هایی در مقابل افراد قرار می‌گیرد، اراده و توان شخص به مبارزه و آزمایش طلبیده می‌شود. اینجاست که باید با خود صادق باشید و تصمیم به عمل بگیرید. در این شرایط گاهی عامل‌هایی بازدارنده و تحریک‌کننده برای هوس و تمایل پا به میدان می‌گذارد. اما آنچه مهم است، نکته‌ای است که باید مورد توجه و تمرکز قرار گیرد. اگر افرادی بتوانند قدرت و توان خود را در یک زمینهٔ خاص پرورش دهند، در زمینه‌های دیگری نیز شاید بتوان عملکرد و کارایی مؤثرتر و بهتری را از خود نشان دهند. پرورش و افزایش کارایی بهتر، با تمرین اعمال و رفتارهایی از جمله تقویت اراده، رها کردن عادات منفی، تغییر باورهای غلط، برنامه‌ریزی و

سنجیدن دیگر جوانب لازم صورت می‌گیرد. سپس باید در برنامه‌های فکری و ذهنی تغییراتی انجام داد، تا بتوان کنترل بهتری بر حواس و علایق احساسی نیز داشت.

برای پیشبرد کارها و نقشه‌هایتان، باید خودباوری و اعتماد به خود و انگیزه را نیز تقویت کرد. قدم نهادن در مسیر پرورش توانایی‌ها، باعث شناخت محدودیت‌ها و موانع نیز می‌شود. به یاد داشته باشید که بیش‌ازاندازه و ظرفیت تحمل، خود را تحت فشار قرار ندهید. بنابراین سعی کنید که به تدریج و آهسته کارایی و توان خود را افزایش دهید. همواره محدودیت‌ها و کاستی‌های خود را مورد توجه و شناسایی قرار دهید. فراموش نکنید که حتی زمانی که در زمینه‌هایی به موفقیت و پیشرفت می‌رسید، باز فراموش نکنید که از جنبه‌هایی با محدودیت و کاستی روبرو هستید و از نواقص و ضعف‌های خود غافل نباشید. اکتفا به اراده و توانایی در برخی اهداف به معنای پیروزی تمام و کامل نیست. باید عنصر عاطفه و احساس را نیز در جای خود مورد توجه قرار داد. هرچند جدیت و ثبات قدم برای افزایش کارایی مهم هستند، اما باید خوش‌بینی و عواطف را چاشنی اراده و اهداف کرد تا در رسیدن به نتایج مورد نظر و ایجاد شرایط بهتر برای تغییرات لازم در مدت طولانی، کامیاب‌تر شویم.

گاهی افراط و خشکی و جدیت در برخی زمینه‌ها، ممکن است بستر برای افزایش توانایی را با مشکلاتی روبرو کند. درحالی‌که باید مهارت‌ها و قابلیت‌ها به مسیری هدایت شوند که بتوان آن را تقویت کرد. از طرف دیگر نباید وجود برخی از موانع و ناکامی‌های اولیه باعث ناامیدی و رها کردن مسیر برای شما باشد. شکست در برخی جنبه‌ها، می‌تواند تسلیم نشدن را به تأخیر بیندازد، تا کشف کنید که چگونه باید راهبرد خود را تغییر داده و بر روش‌های غلط و عادت‌های ناپسند غلبه کنید. فرایند آگاهی از توان و قابلیت به گونه‌ای است که پس از انتخاب هدف و گام برداشتن در مسیر ترسیم شده و مقاومت در برابر وسوسه‌ها و عوامل تحریک‌کننده، خود حقیقی‌تان را مشاهده کرده و با آن روبرو می‌شوید. برای افزایش توانایی و کارآمدی، باید هم نقاط قوت و هم ضعف‌های خود را شناخت و برای کسب نتایج دلخواه و بهتر، تمرین کرد و آموخت.

شناسایی و برنامه‌ریزی برای محرک‌ها

انگیزه عامل مهمی برای تصمیم به آغاز تغییر بوده و حفظ و تداوم آن به قدرت اراده نیاز دارد. محرک‌ها و عوامل برانگیزاننده برای پیگیری هدف‌ها و برنامه‌ها گاهی عمر کوتاهی دارند و اراده پیگیری و تعقیب آن‌ها می‌تواند به سرعت از بین برود. هر اندازه که در مسیر تغییر به سوی افزایش کارایی پیش بروید، اهمیت اراده و تداوم انگیزه بیشتر می‌شود. این عامل انگیزه است که انرژی موردنیاز را برای سرعت حرکت ابتدایی شما در مسیر فراهم می‌کند. اما قدرت اراده به شما نیرو می‌بخشد تا به هدف برسید. تشخیص و شناسایی نکات موردنیاز برای حرکت در مسیر تغییر و جهت‌یابی درست، در افزایش توان شما نقش اساسی دارد.

تغییر برای کسب حداکثر توان و کارایی، یک فرایند می‌باشد، نه یک اتفاق مقطعی. بنابراین باید آمادگی خود را برای سپری کردن گام‌های کوچک و برنامه‌ریزی شده، به سمت هدف موردنظر را در هر مرحله به اجرا بگذارید. برداشتن قدم‌های کوچک می‌تواند قدرت اراده و اعتماد به نفس شما را تقویت کنند. این نکته باعث شناسایی و کشف و پیگیری مراحل بعدی کارها می‌شود. در این راستا باید عادت‌های جدید را تقویت کرده و برنامه‌ها و تصمیمات مشکل و سخت را به زمانی دیگر واگذارید. هنگام اجرای برنامه‌ها و شکست آن‌ها، بروز احساسات منفی می‌تواند اراده و توان شما را دچار آسیب بکند. هرچقدر از زمان تغییر و اقدام شما، زودتر با چالش مواجه شوید، احساس ناامیدی نسبت به گذشت زمان طولانی، کمتر است. هنگام رسیدن به نقطه مناسب در راه اجرای اهداف، می‌توانید دوباره به تقویت تغییرات انجام شده بپردازید. از طرف دیگر می‌توانید برای اثبات و جا انداختن تغییرات صورت گرفته عمل را تکرار کنید.

گاهی اوقات ممکن است خوش شانس باشید و در مسیر رسیدن به هدفان با موانع زیادی روبرو نشوید. در چنین حالتی مراقب احساس غرور باشید و بر حفظ تغییرات موفقیت‌آمیز تمرکز کنید. فراموش نکنید که عادت غلط و مشکل‌ساز در مسیر کامیابی، در طول مدت زیادی شکل گرفته و از بین بردن آن‌ها نیز زمان‌بر است. در زمان‌هایی که خسته باشید یا استرس دارید، باید مراقب بازگشت عادات غلط و قدیمی بود، چون در این شرایط میزان و سطح انرژی و اراده پایین می‌آید. زمانی که بتوانید عادت بد را با عادات خوب و مثبت جایگزین کنید، اراده و قدرت شما بیشتر خود را نشان می‌دهد. عاداتی که باعث موفقیت می‌شوند، صرف‌نظر از بهره‌گیری از آن‌ها، شاید به آسانی در شخصیت ایجاد شوند، اما به سختی رها می‌-

شوند. زمانی که برخی رفتارها یا احساسها باعث ناامیدی شما می‌گردد، مراقب عکس‌العمل خودتان باشید و تلاش خود را بیشتر کنید. نباید فکر کنید که کاملاً بازی را باخت‌اید، بلکه سعی در رفع کردن ضعف‌های خود کنید. می‌توانید از این شرایط برای جلوگیری از تکرار مشکلات مشابه در آینده بهره بگیرید. به این ترتیب با وجود چالش‌ها و سختی‌ها، می‌توانید روحیه و قدرت خود را حفظ و تقویت کنید.

محرك‌ها و موانع شناسایی نشده می‌توانند انرژی و توان شما را کم اثر کنند، اما با شناسایی آن‌ها می‌توانید که بر شرایط مسلط باشید. هنگام بروز سختی‌ها انرژی افراد در معرض آسیب قرار می‌گیرد؛ بنابراین برای حفظ روحیه و دستیابی به هدف، باید آمادگی خود را حفظ کرده و پیش‌بینی‌های لازم را مدنظر قرار دهید. ترك عادت‌های دست‌وپا گیر و مشکل‌ساز در برابر اقدام موفقیت‌آمیز، چندان ساده نیست، اما چون عادت‌ها برای دارنده آن قابل پیش‌بینی و شناخت می‌باشند، این امتیاز باعث می‌شود که بتوانید برنامه‌ریزی کرده و برای تغییر آن اقدام کرد. شناخت رفتارهای ناپسند می‌تواند برای غلبه بر آن‌ها کمک‌کننده باشد. شما باید محرك‌ها و رفتارهایی را که باعث تحلیل اراده و توانایی شماست را شناسایی کنید. بدانید که این محرك جای خاصی ندارد. و از قبل شما به‌عنوان عامل بازدارنده و مشکل‌ساز به آن نگاه نکرده‌اید. گاهی این محرك‌ها در شکل‌ها و مقدارهای متفاوتی آشکار می‌شوند. می‌توان فهمید که به درون و شخصیت فرد مربوط می‌شوند یا به بیرون و دیگر اشخاص و محیط.

اما شما باید برای شناسایی و آمادگی برای حذف و رویارویی با آن‌ها آماده و آگاه باشید. ممکن است یک فکر، یک احساس یا چیزی فیزیکی یا ترکیبی از موارد مانع شما باشد. محرك برای شما نشانه‌ای است که تحریک می‌کند و شما باید از آن عبور کنید. شما باید به نگرشی دست‌یابید که به محض آشکار شدن هر محرك، از اراده و قدرت خود استفاده کنید. در این شرایط برنامه‌ریزی قبلی، یکی از بهترین روش‌ها برای استفاده از نیروی شماست. اگر از قبل آماده‌باشید، اراده و توان شما، با موارد غافلگیرکننده و غیرقابل پیش‌بینی، روبرو نمی‌شود. محرك‌ها سریع عمل می‌کنند و می‌توانند نیروی شما را به چالش بکشند. پس برای غلبه بر عادت‌ها و تمایلاتی که قدرت و انرژی شما را با مشکل روبرو می‌سازند، شناخت آن‌ها بسیار اهمیت دارد. با این کار و برنامه‌ریزی از قبل می‌توانید از محرك‌های آسیب‌رسان دوری کنید. شاید شما صاحب اراده‌ای خوب و توانی مفید باشید، اما در مواجهه با چالش‌های ناگهانی و دور از انتظار نمی‌توانید سریع عکس‌العمل نشان دهید. شما زمانی می‌توانید به شکل مناسبی از توان و قابلیت خود بهره بگیرید که از قبل تمرین و آمادگی داشته باشید. بنابراین با پیش‌بینی محرك‌ها و راه‌های مؤثر رویارویی با خواسته‌ها، وسوسه‌ها و دیگر موانع می‌توانید به نتیجه دلخواه برسید. شناسایی و کشف به‌موقع محرك‌ها به شما کمک می‌کند که زمان کافی در اختیار داشته باشید تا بتوانید مهارت‌های لازم برای غلبه بر مشکلات و عادات مسئله‌ساز را مدنظر قرار دهید. عادات در حافظه بلندمدت قرار دارند و به‌آسانی

شناسایی و برنامه‌ریزی برای محرک‌ها ۱۱

تحریک می‌شوند و محرک‌های پنهان به‌راحتی می‌توانند شما را غافلگیر کرده و به گذشته و عادات نامطلوب بازگردانند.

شما با داشتن اراده و نیروی بسیار نیز، اگر بی‌برنامه باشید، می‌توانید برخلاف جهت اهداف، غیرمنطقی و احساساتی رفتار کنید. بنابراین بهترین شیوه برای جلوگیری از اتلاف سرمایه و انرژی، پیش‌بینی عوامل محرک و آمادگی برای مقابله با آن‌ها می‌باشد. شناخت عوامل فریبنده در مسیر پیشرفت، مهم‌ترین کاری است که برای جلوگیری از آسیب می‌توانید با آن‌ها انجام دهید. در زمان بروز مشکلات و بحران، توان و نیروی شما وارد عمل می‌شود. اگر از قبل محرک‌ها و رفتارهای مخرب و منفی را شناسایی نکنید، انرژی و اراده شما هدر می‌رود. با شناسایی امیال و وسوسه‌های اغواکننده، اهداف خود را اولویت‌بندی کنید. بیشتر محرک‌ها با توجه به شرایط خاصی از جمله نوع فکر و نگرش و شرایط بیرونی و استرس و تبلیغات مربوط خود را نشان می‌دهند.

اعمال و رفتارهای افراد تصادفی و خودبه‌خود و اتفاقی انجام نمی‌شوند. عوامل برانگیزاننده و وسوسه کننده، بزرگ‌ترین چالش برای انرژی و استعداد شما به حساب می‌آیند. این عوامل به‌طور ناخواسته و گاهی ناگهانی خود را نشان می‌دهند. اما اگر نسبت به آن‌ها شناخت و جستجو داشته باشید، از آن‌ها آگاه شده و باعث غافلگیری و زیان شما نمی‌شوند.

با پیش‌بینی و کشف ارتباط میان رفتارها و اعمال با محرک‌ها و انگیزش‌ها، می‌توانید سبب جلوگیری از غفلت و زیان در برنامه موفقیت خود شوید. نیز سازگاری با موانع را افزوده و می‌توانید از قدرت و اراده خود بهتر استفاده کنید. با داشتن برنامه‌ریزی قبلی، هنگام رویارویی با محرک‌ها و موانع، نیاز کمتری به استفاده از انرژی و صرف سرمایه و توان دارید. آنچه که در مسیر پیشرفت باعث فشار و سختی زیاد می‌شود، وسوسه بازگشت و انجام عادت قبلی می‌باشد. در این شرایط ذهن کم‌انگیزه شده و چالش‌ها اراده و انگیزه شما را هدف قرار می‌دهند. بنابراین پیش‌بینی آینده و مشکلات احتمالی و شناسایی عادات نامطلوب، ابزار و کلیدی شاخص است که باعث جلوگیری از هدر رفتن سرمایه و توان شما می‌گردد.

انگیزه و فکر مثبت، بدون قدرت اراده و انرژی، به شکست منجر می‌شود. تنها مقصد و انگیزه برای رسیدن به نتیجه دلخواه کافی نبوده و برای موفقیت داشتن راهکار اجرا و برنامه‌ریزی و آگاهی از چالش‌ها اهمیت اساسی دارد. آمادگی و تمرین در رویارویی با محرک‌ها و عوامل وسوسه کننده، تلاش فکری و جسمی برای شکست در برابر آن را کاهش می‌دهد و موجب حفظ قدرت اراده و تداوم مسیر می‌گردد، تا بتوان در برابر هوس‌ها و محرک‌های منفی شرایط را در کنترل خود داشت. هم برای غلبه بر عادات نامطلوب قبلی و هم برای پیشروی در مسیر خواسته‌ها، به قدرت و توان نیاز دارید. هنگام استفاده از نیروی جسمی و فکری خود برای تغییر رفتار، در وجود شما بین رفتارهای قبلی و جدید تنش و درگیری به وجود

می‌آید. محرک‌هایی که شما را با عادات قدیمی مواجه می‌کنند، باعث تنش و چالش زیادی می‌شوند. با وجود گذشت زمان، اشتیاق به انجام رفتارها و کارهای قبلی همچنان باقی می‌ماند. عوامل فریبنده گذشته می‌توانند انگیزه برای انجام رفتار تازه را سست و ناپایدار کنند.

با شناسایی و برنامه‌ریزی عوامل وسوسه کننده و اغواگر، شما می‌توانید شانس و انرژی رسیدن به برنامه‌ها و هدف‌های طولانی‌مدت را افزایش دهید. اگر مجبور شوید که هنگام رویارویی با مشکلی خاص، به برنامه‌ریزی فکر کنید، مجبورید از اراده و انرژی بسیار بیشتری استفاده کنید، در غیر این صورت احتمال تسلیم و احساس ضعف شما بیشتر می‌شود. شناسایی و آگاهی از محرک‌ها، برای عملکرد مناسب، بخشی از راه‌حل است که سبب آگاهی و شناخت بیشتر شما می‌شود. تشخیص و شناسایی محرک‌های منفی برای غلبه بر عادات و رفتارهای منفی لازم است، اما کافی نیست. اطلاع داشتن و هوشیاری باید با آمادگی همراه باشد تا مفیدتر واقع شود. برای حفظ تمرکز در مسیر دسترسی به اهداف، باید مراقب فریب نتایج آنی و زودگذر بود. تداوم عادات مثبت انرژی کمتری نیاز دارند، اما ترک عادات نامطلوب و منفی، به انرژی و اراده زیادی نیاز دارد. عادت‌ها و رفتارها به‌مرورزمان غریزی و قوی می‌شوند و توسط نشانه‌ها و عوامل مختلفی تحریک می‌شوند. علت مبارزه سخت با عادت‌های غلط و محرک‌ها، ناخودآگاه بودن آن‌هاست و اراده و انرژی زیادی را می‌طلبد. اگر از رفتار و عادات خود آگاه نباشید، انرژی و توان زیادی را مصرف می‌کند. بسیاری از کارهایی که انجام می‌دهید، به‌صورت ناخودآگاه است. هنگام انجام برخی از رفتارها، خود را سرزنش نکنید. اما به محرک و عواملی که شما را تحریک می‌کند، دقت و آگاهی داشته باشید. این امر باعث کنترل و کاهش تمایل به انجام آن‌ها را موجب می‌شود. پیشرفت در انجام عادات خوب، استفاده از قدرت و اراده شما را برای شرایط دیگر و بهتر فراهم می‌کند. همچنین حفظ تغییرات رفتاری در نتیجه ایجاد عادات مطلوب، برای شما آسان‌تر می‌شود. دستیابی به پیشرفت و موفقیت از طریق خلق عادات جدید، مسیر رسیدن به پیروزی‌های بعدی را هموار می‌سازد و باعث آمادگی اراده و نیروی شما برای مواجهه با چالش‌های دیگر می‌گردد.

بهره‌گیری از شکست و بازسازی آن برای حفظ اراده

شما برای معنا بخشیدن به زندگی، به انتخاب اهداف پرداخته و نیاز به سرمایه‌گذاری اراده برای رسیدن به آن‌ها دارید. عواطف و افکار منفی می‌توانند قدرت اراده شما را کاهش داده و انگیزه شما را برای استفاده از تجربیات شکست و هدف‌گذاری مجدد با مشکل مواجه کنند. استفاده از قدرت اراده برای اهداف مهم و برجسته، همیشه با مشکلات و موانعی همراه است. شکست‌های اجتناب‌ناپذیر، احساسات منفی شما را تحریک می‌کنند و احتمالاً شما خود را سرزنش می‌کنید. سرزنش و ملامت کردن خود، باعث کاهش قدرت اراده و اعتماد به خود است. به‌جای ملامت و جریحه‌دار کردن احساس خود، باید از شکست و ناکامی‌ها درس گرفت. اما درعین حال بپذیرید که به نتیجه و برنامه پیش‌بینی شده نرسیده‌اید. این نکته‌ای مهم برای بازسازی دوباره اراده و انرژی شماست.

پس از تجربه شکست، جهت بازسازی قدرت انگیزه و اراده، باید احساسات منفی واردشده بر خود را شناسایی کرده و در اندیشه راه‌هایی برای سازگاری و قبول ناکامی باشید. وقتی که هدفی مهم و برجسته را برمی‌گزینید، احتمال ناکامی و شکست نیز افزایش می‌یابد. باید مراقب باشید که اهداف غیرمنطقی و دور از دسترس و توانایی خودتان را انتخاب نکنید، تا باعث هدر دادن اراده و نیروی خود نشوید. قبول مسئولیت هنگام رویارویی با مشکلات، باعث می‌شود فرصتی به دست آورید و از اشتباهات خود درس و تجربه بگیرید. این تعهد و مسئولیت‌پذیری برای افزایش مجدد توان و انرژی شما مهم و ضروری می‌باشد. پاداش و تشویق خود نیز در مقابل تلاش انجام‌شده و زحمات ما باعث افزایش انرژی و حفظ انگیزه می‌شود. انکار نقش و عملکرد خود در هنگام سختی‌ها، موجب محدودیت قدرت و اراده می‌گردد.

برای کسب دستاورد و نتیجه در بلندمدت، شاید گاهی با شکست نیز روبرو شوید. اما حفظ قدرت اراده منوط به این است که شکست‌ها و مشکلات موجب ناامیدی و یأس شما نشوند. پس در هنگام تغییرات و اهداف بلند، احتمال هدر رفتن اراده وجود دارد. شناسایی افراد و روش‌هایی که هنگام برخورد با موانع، واکنش مثبتی دارند، اهمیت فزاینده‌ای دارد. شاید در بعضی از برنامه‌ها و کارها شکست اجتناب‌ناپذیر باشد، اما می‌توانید برای رویارویی با آن مسیرهایی را پیدا کنید. یافتن راه‌هایی که برای حفظ قدرت اراده و تجدید نیرو به شما کمک می‌کند، نقش اساسی دارند. اگر همیشه موفق شوید و کارها طبق برنامه و پیش‌بینی صورت پذیرد، شما نمی‌توانید چیزهای جدید را تجربه کرده و کارها را همانند قبل و تکراری به انجام می‌رسانید. به خاطر ترس از شکست نباید موقعیت و شرایط خوب را از دست داد. خطا کردن و رویارویی با چالش، فرصت مناسبی برای یادگیری و پیشرفت و بالا بردن کارایی است.

گاهی کسب تجربیات ارزنده، مستلزم رویارویی با حقایق تلخ و آزارنده است، اما در ادامه هدف آن رشد بیشتر و مسئولیت‌پذیری را به ارمغان می‌آورد. این اصل مهم باعث جلوگیری از سرزنش و تحقیر خود می‌گردد. همیشه برای تلاش‌های خود پاداش در نظر بگیرید. و با آموختن از اشتباهات پخته‌تر شوید. فراموش نکنید که همیشه استفاده از قدرت اراده با شکست و خطر همراه است. گاهی هنگام شکست مانند یکی از دشمنان خود به نظر می‌آید. اما کسب تجربه و آگاهی برای جلوگیری از روی دادن دوباره، باعث بهبود شرایط می‌شود. استفاده درست از شکست‌ها و اشتباهات، باعث به‌کارگیری قدرت اراده برای رسیدن به خواسته‌ها و نیازهاست. ملامت کردن و اتهام به خود، تأثیر چندانی در آگاهی بخشی به شما ندارد. بلکه برعکس با تحریک عواطف و برانگیختن احساس شرمندگی و انتقاد از خود، می‌تواند تأثیر منفی بر اراده و اشتیاق خود بگذارد و ذهن آشفته و پریشان کنترل شما را در دست می‌گیرد. جهت بهره‌برداری و استفاده از شکست و اشتباهات، باید آرامش خود را حفظ کرده و برآشفته و احساساتی نشوید و تحت سیطره واکنش منفی قرار نگیرید. این تکنیک می‌تواند باعث بهبود پیشرفت و کاهش احتمال رخ دادن اشتباهات قبلی باشد.

زمانی که قدرت اراده خود را معطوف به دستیابی به هدفی خاص می‌کنید، در واقع ارزش و اهمیت آن را تعیین می‌کنید. هنگامی که ارزش‌های شما تهدید شوند، ممکن است آسیب ببینید. گاهی اگر اراده و نیروی شما ضعیف شود، تسلیم و سوسه و محرک‌های فریبنده می‌شوید و ممکن است احساساتی چون پشیمانی و سرزنش کردن خود را تجربه کنید. باید تلاش کنید با تغییر طرز تفکر و نگرستان، راه مناسبی را برای غلبه بر احساس کوتاهی و ناکامی بیابید، تا حس نکنید که ارزش‌ها و چیزهای موردنظر شما دچار نقصان و آسیب شده‌اند. باید بپذیرید که گاهی دچار ضعف فکری یا عملی می‌شوید یا ممکن است در آینده اشتباهاتی مرتکب شوید. اما یک شکست را به معنای شکست و ناکامی‌های پیوسته تعمیم ندهید. طبیعی است که برای دستیابی به اهداف طولانی‌مدت و بزرگ، گاهی دچار خطا و لغزش شوید. مراقب باشید که احساسات منفی بر اراده و انرژی شما اثر نقصان آور نگذارند.

هنگام برنامه‌ریزی و استفاده از کارایی خود، به شکست و چالش‌ها نیز بیندیشید. هنگام رویارویی با شکست، باید از درس‌هایی بهره بگیرید که موجب جلوگیری از اتفاق مجدد آن شود. آموختن از اشتباهات و ناکامی‌ها، خود بخش مهمی از استفاده مطلوب از قدرت اراده و اشتیاق است. در نگاه اول هیچ‌کس دوست ندارد با شکست روبرو شود، اما واکنش در برابر آن بسیار اهمیت دارد. مهربانی با خود و پرهیز از ملامت و تخریب خویش، راهی مناسب برای پشت سر گذاشتن ناکامی و چالش‌هاست. باید از احساسات مثبتی که ذهن را تقویت و نگرش منفی را کم‌رنگ می‌کند، استفاده کرد، چراکه احساسات منفی باعث محدودیت و اتلاف نیروی اراده و انرژی می‌شود.