



# اتوبوس انرژی

ده قانون برای اینکه با انرژی مثبت به زندگی  
کاروتیمتون سوخت رسانی کنین

نوشته‌ی  
جان گوردون

[www.SookhteJet.com](http://www.SookhteJet.com)

## خلاصه‌ی داستان:

اتوبوس انرژی یک کتابچه راهنماست، درمورد انرژی مثبت و موفقیت طولانی مدت در زندگی شخصی و حرفه ای شما. این بخشها پر از نصیحت های عملی در مورد این هستند که چگونه چطور احساسات منفی رو قطع کنیم و افکار مثبت رو جایگزینش کنیم. و با افراد متعهد، و ایمان اینکه هر کار که بخواین میتونین انجام بدین، به زندگی تون انرژی بدین.



## برای چه کسانی مفید است؟

- هر کس که به افزایش انرژی نیاز دارد.
- افرادی که به دنبال سبک زندگی مثبت تری میگردن.
- مدیرانی که یک دوره آموزشی سریع درمورد رهبری و کار تیمی میخوان.



## درباره نویسنده

جان گوردون یک متخصص رهبری و کار تیمی و نویسنده کتابای پرفروشه. او معمولا دانشش رو در کنفرانس ها به اشتراک میزاره. او با تعدادی سازمان از جمله لس آنجلس داجرز (The Los Angeles Dodgers) دل (Dell) خطوط هوایی ساوث وست (Southwest Airlines) و بانک بی بی اند تی (BB&T Bank) همکاری داشته.



چه چیزی برای من وجود دارد؟

سوار اتوبوسی به مقصد زندگی بهتر

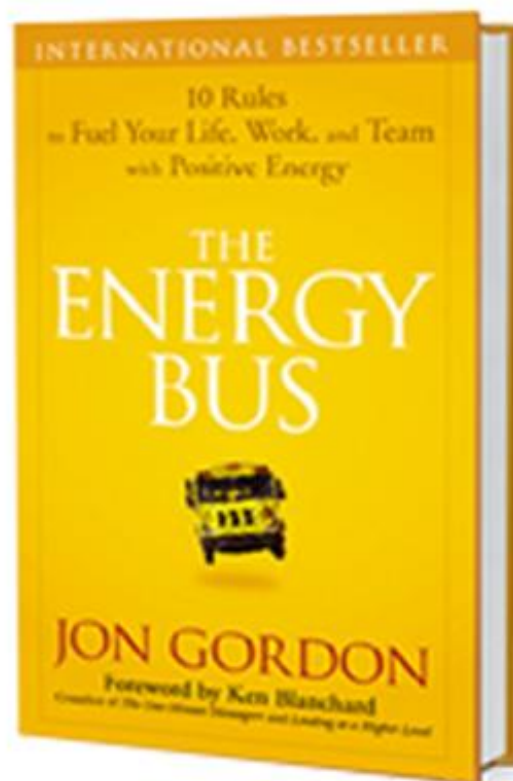
و مثبت تر بشین.

همه ما، هم در زندگی شخصی و هم در زندگی حرفه ای ممکنه گرفتار باتلاق بشیم. بعضی اوقات این باتلاق ها ممکنه اونقد عمیق باشن که با خودتون فکر کنین واقعا میتونین ازش بیرون بیاین یا نه. پس فرض کنین که موقع صبح سوار اتوبوس شدین و راننده اتوبوس به شما مجموعه قوانینی برای خارج شدن از باتلاقتون بهتون داده.

این بخش ها درمورد همین: اتوبوس انرژی. سوار این اتوبوس فرضی بشین که به شما راه های جدیدی برای مثبت فکر کردن میده و شما خودتون رو میبینین که دارین زندگی شخصی و حرفه ای خودتون رو تغییر میدین. در این کتاب شما ده قانون برای افزایش انرژی در زندگیتون پیدا می کنین.

## در این خلاصه شما یاد خواهید گرفت که:

- فرمول الف به علاوه د مساوی است با ن یعنی چی و چرا مهمه.
- چرا در طول اتوبوس سواریتون باید از شر انرژی منفی خلاص بشین.
- چطور در اتوبوس مدیر عامل معنای متفاوتی داره و چرا شما باید این مدیرعامل باشین.



## کمیود کنترل بر روی زندگیتون میتونه نارضایتی رو به وجود بیاره.

برای بسیاری از افراد، انرژی مثبت یعنی با لبخندی که به زور روی صورت چسبیده راه برن. انرژی مثبت واقعی بسیار عمیق تر از اینه. انرژی مثبت حالتی شامل خوش بینی واقعی و اشتیاقیه که سبک زندگی اعتماد، عشق و اشتیاق رو پرورش میده.

به نظر عالی میاد. اما شما چطور میتونین به این حالت برسین؟ بیاین جورج، مرد تخیلی داستانون رو دنبال کنیم. زندگی او به نظر عالی میومد. او یک خونه، همسر، دو فرزند، یک سگ و تیمی برای رهبری در شرکت ان آر جی (NRG Company) که لامپ حبابی درست می کردن داشت. با این حال، جورج بد حال بود. به نظر میومد که اوضاع براش خوب پیش نمیره. جورج نمیدونست که زندگی براش چه معنی ای داره.

آدمای زیادی مثل جورج روی صندلی مسافر زندگیشون گیر افتادن. به هر حال زندگی هم از نظر حرفه ای هم از نظر شخصی با استرس و انتظارات غیر ممکن پرشده.

یک صبح اول هفته جورج متوجه شد که تایر ماشینش پنچر شده. او به یک جلسه مربوط به عرضه لامپ حبابی جدید دیر رسید. تیمش در هرج و مرج فرو رفت. اوضاع همینطور بدتر می شد چون او صبح با همسرش به شدت دعوا کرده بود. فقط یک روز از هفته گذشته بود و جورج مطمئن بود که این هفته قراره یک هفته افتضاح دیگه باشه.

از اینجا به بعد، به نظر میومد که زندگی جورج توی سرازیری قرار داره. ترمز ماشین جورج مشکل پیدا کرد، پس مجبور شد برای دو هفته آینده رو با اتوبوس به محل کار بره. اما وقتی برای اولین بار سوار اتوبوس شد فریفته ی راننده اتوبوس، جوی (Joy) و لبخندش شد. معلوم شد که جوی افراد زیادی مثل جورج رو ملاقات می کنه و دقیقا چیزی رو که او لازم داشت رو میدونست.

جورج از یک مسافر دیگه شنید که بر اساس یکسری تحقیقات، ساعت نه اولین روز هفته زمان بسیار متداولی برای خود کشیه. این، زمانیه که افراد احساس می کنن نمیتونن یک هفته دیگه زندگی کردن رو ادامه بدن. جورج به طرز خطرناکی به این نقطه نزدیک بود و جوی میدونست که باید وارد عمل بشه. پس جوی او رو به یک سفری که



تنها یک بار در زندگی اتفاق میفتاد دعوت کرد: سفری به یک زندگی شاد تر با اتوبوس انرژی.

## کنترل زندگیتون به دست بگیرین و بر روی دیدگاهی که نیاز دارین تمرکز کنین.

جوی به جرج فرصتی بی نظیر رو پیشنهاد داد. جرج برای یادگیری ده قانون برای یک زندگی جدید متعهد شد. اولین قانون این بود: **راننده اتوبوس خودتون بشین و کنترل رو به دست بگیرین.** سفر جرج از اینجا شروع شد.

یک روز دیگه که جرج سوار اتوبوس می شد، جوی بهش گفت که مردم معمولا ناراضین، چون حق هیچ اظهار نظری در زندگیشون ندارن. جرج به سرعت منظورش رو فهمید. چون احساس می کرد که بین انتظارات متناقض گیر افتاده. مثل انتظاری که رئیسش و همسرش ازش داشتن. نه تنها این، بلکه زندگی او پر از اتفاقاتی خارج از کنترل او بود. مثل خراب شدن ماشینش.

جوی گفت که بر اساس فلسفه اتوبوس انرژی، برای تغییر واقعی زندگی، باید کنترل زندگی رو به دست بگیرین و تصمیم بگیرین که چه کسی میخواین باشین و چطور

میخواین بهش برسین. اما قبل از این که چنین کاری انجام بدین، باید بدونین که دارین چیکار می کنین.



So

و اینجاست که قانون دوم پادرمیونی می کنه: **با دید و تمرکز میتونین اتوبوس رو به هر جهت که میخواین برونین.** برای همین، جوی از جورج خواست که دیدش نسبت به زندگی شخصیش، شغلش، و خانوادش رو، روی کاغذ بنویسه. جورج تصمیم گرفته بود که دوباره خوشحال باشه. او میخواست که تاثیر مثبتی روی بچه هاش داشته باشه. جورج میخواست که همسرش هم خوشحال باشه. هدف

دوم او این بود که میخواست همراه با تیمش، عرضه محصول موفقیت آمیزی داشته باشد.

حالا فقط رسیدن به این اهدافش باقی مانده بود. برای کمک، جوی درمورد قانون جذب صحبت کرد. با توجه به این قانون، همه افکار ما مثل آهنربا میمونند. این یعنی چیزهایی بهشون فکر می کنین، خودشون رو توی زندگیتون نشون میدن. ورزشکارای المپیک رو در نظر بگیرین. بسیاری از اونا قبل از ورود به مسابقه، با تصویر سازی بهترین عملکردشون، از قانون جذب استفاده می کنن. معمولا این کار به گرفتن مدال طلا ختم میشه. جورج وقتی متوجه این قانون قدرتمند شد، تصمیم گرفت که هرروز ده دقیقه به محقق شدن اهدافش فکر کنه.

## **شما میتونین برداشتتون از یک اتفاق رو انتخاب کنین، و انرژی رو از منفی به مثبت تغییر بدین.**

همه میدونن که تمرکز بر روی مثبت بودن مشکله، اما کار کردن بر روی نگرش و جهان بینی تون میتونه همه تفاوتها رو رقم بزنه. درک شما از اتفاقات کاملا در اختیار شماست.

فرمول الف به علاوه د مساوی است با ن رو داشته باشین. این فرمول می‌گه که اتفاق به علاوه درک مثبت برابر است با نتیجه. به بیان دیگه، اتفاقات زیادی هستن که شما هیچ کنترلی بر روی اونا ندارین، اما شما برداشت خودتون از این اتفاقات رو در اختیار دارین. بنابراین با داشتن افکار مثبت، به جای افکار منفی، شما میتونین به نتایج بهتری برسین.

دونستن این نکته، کلیدیه که انرژی مثبت اتوبوس شما رو به سمت جلو می‌رونه. این قانون شماره سومه: **انرژی مثبت سوخت سفر شما رو تامین میکنه.** اما چطور میتونین باک سوختتون رو پر نگه دارین؟

بعضی اوقات لازمه که موضوعات رو از دید دیگه ای ببینین. اگه کلی کار برای انجام دادن دارین، در وهله اول، این به شما کمک میکنه که به خاطر داشتن یک شغل سپاسگزار باشین چون میدونین که خیلیا در پیدا کردن شغل مشکل دارن.

این شکرگزاری، هورمون اندورفین آزاد میکنه و شما نسبت به قبل احساس بهتری خواهید داشت. جورج تصمیم گرفت که برای تمرین ده دقیقه در دفتر کارش قدم بزنه و چیزایی که براشون سپاسگزاره رو در نظر بگیره.

او متوجه شد که نسبت به خیلی از آدما، سالمه، یک خانواده دوست داشتنی داره، خونه و شغل داره. بعد از این قدم زدن، او انرژی نو ظهوری رو در خودش احساس کرد و تونست به سرکار برگرده. او برای رویارویی با چالش های اون آماده شده بود.

شما هم میتونین مثل جورج عمل کنین. فقط این تمرین های کوچک رو وارد روتین روزانتون کنین، و به خودتون فرصت بدین تا دوباره نیروتون رو به دست بیارین.

## **به مردم درمورد دیدگاهتون توضیح بدین و ازشون بخواین که به سفر شما ملحق بشن.**

چه در محل کار باشین، چه در خونه در کنار همسرتون، خوشحالی و موفقیت معولا نیازمند کار تیمین. به هر حال، یک خانواده شاد، و یک محیط کار موفق، فقط وقتی به دست میاد که هر کس به اندازه سهم خودش کمک کنه.

وقتی جورج به دیدگاهش نسبت به زندگی توجه کرد، نگران شد. اگه او تنها کسی بود که با اشتیاق و انرژی کاراشو انجام میداد، احتمالا نمیتونست توی عرضه محصول موفق بشه.



یا زندگی زناشوییش رو بهبود بده. خوشبختانه جوی دم دست بود تا قانون چهارم رو بگه: به بقیه درمورد دیدگاهتون توضیح بدین و ازشون بخواین که بهتون ملحق بشن.

این کار آسونه: هرچی آدمای بیشتری سوار اتوبوستون بشن، انرژی مثبت بیشتری برای سوخت رسانی خواهید داشت و نتایج شما موفقیت آمیز تر خواهد بود.



برای به وقوع پیوستن چنین چیزی، جوی به جورج درمورد یک وبسایت که کار باهاش راحت بود توضیح داد. این سایت میتونست بهش کمک کنه تا به مسافرانش درمورد نقشه هاش صحبت کنه. اسم این سایت

theenergybus.com بود و با استفاده از اون، جورج تونست برای تیم و همسرش بلیطای اتوبوس پرینت بگیره. اما اگه مسافرا ندونن که دارن کجا میرن، ایده بلیط زیاد خوب نیست. جورج در مورد این ایده بسیار هیجان زده بود. اما از صحبت با جوی میدونست که مهمه که بعد از گفت و گو درمورد سفری که پیش هر مسافر احتمالیه، بهشون بلیط داده بشه. دلپیش اینه که اگه آدما ندونن که قراره کجا برین، احتمال این که سوار اتوبوستون بشن کمه.

با دونستن این، جورج با هرکدوم از اعضای تیمش به تنهایی ملاقات کرد، و برای به اشتراک گذاشتن دیدگاهش، دعوتشون کرد. در این ملاقات ها، او انتظاراتش رو درمورد عرضه محصول بیان کرد و از همه خواست تا به دیدگاهش متعهد باشن.

کارمندانش، همه ی آخر هفته رو وقت داشتن تا به مکالمشون با جورج فکر کنن. و قرار بود اول هفته به جورج اعلام کنن که آیا سوار اتوبوسش میشن یا نه. جورج به خاطر اضافه کردن همسفرای جدید احساس پر انرژی بودن می کرد. اما از طرفی هم نگران این بود که مبادا ناامیدش کنن. برای جلوگیری از ناامیدی، لازم بود که برای الهام بخشی،

دیدگاهش قوی باشه. چیزی که در بخش بعدی درموردش یاد خواهید گرفت.

## **انرژی‌تون رو صرف کسی نکنین که دیدگاهش با شما یکی نیست. هر جا که میتونین افراد منفی رو حذف کنین.**

وقتی جورج دوباره تیمش رو ملاقات کرد شوکه شد. چون که یکی از اعضای تیمش به اسم ژوزه (José) نمیخواست توی اتوبوس بشینه. جورج تعجب کرده بود، چون ژوزه یکی از بهترین کارمندااش بود. این حرکت غیر منتظره باعث شد که جورج دیدگاه خودش رو زیر سوال ببره. اگه بقیه نمیخواستن بهش کمک کنن، چطور قرار بود موفق بشه؟

در حقیقت این موضوع از چیزی که جورج فکرشو می کرد بی اهمیت تر بود. اگه آدما نمیخوان سوار اتوبوس بشن، نباید سعی کنین قانعشون کنین.

فقط نظرسنجی شرکت تحلیل و آمار گیری گالوپ (Gallup) رو در نظر بگیرین. این نظرسنجی نشون داد حدود بیست و سه میلیون کارگر در ایالات متحده، نسبت به کار نگرش

منفی دارن. این کارمندا مسؤل این هستن که هر سال حدود سیصد میلیارد دلار از دست بره. به طور طبیعی، محاصره شدن با آدمایی با نگرش منفی میتونه تردید به خود رو در شما تقویت کنه و از به وقوع پیوستن اهدافتون جلوگیری کنه.



پس برای کنار اومد با این وضعیت، جوی به جورج درمورد قانون پنجم گفت: **انرژی تون رو ذخیره کنین و سعی نکنین افرادی رو قانع کنین که برای اتوبوس سواری آماده نیستن.** فقط به خاطر داشته باشین، آدمای منفی نگر، فقط حرکت شما رو کند می کنن. و اگه آدمای منفی سوار اتوبوستون شدن، مهمه که به سرعت اونا رو حذف کنین. ممکنه متوجه مسافرایی بشین که درطول مسیر غر میزنن. شما میتونین

به این افراد به چشم خون آشامایی نگاه کنین که دیدگاه مثبتتون رو میمکن.

برای همینه که قانون ششم اینه: **مکنده های انرژی رو از اتوبوستون بیرون کنین.** به عبارت دیگه، اگه آدمای منفی نگری توی تیمتون دارین، اونا رو جایی بنشین و باهاشون صحبت داشته باشین. سعی کنین متوجه بشین دیدگاه منفی اونا به خاطر چیه، و اینکه چطور میتونین با هم کار کنین. اگه اونا به تغییر علاقه ای نداشتن، میتونین به اونا اجازه بدین که برن.

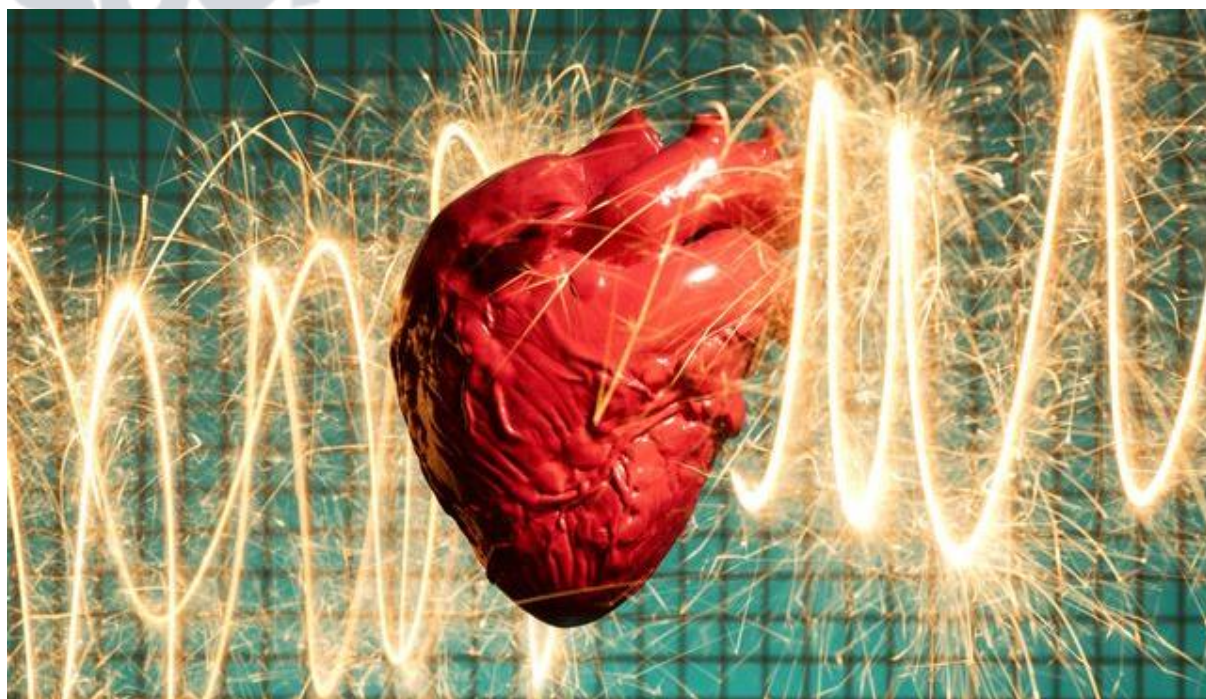
یا در موقعیتایی که نمیتونین از دست افراد مشکل ساز خلاص بشین، با رئیس یا سرپرستتون صحبت کنین تا افزایش بدین. اگه بتونین انرژی مثبت خودتون رو بیشتر کنین، انرژی شما در برابر اشخاص منفی نگر سنگینی خواهد کرد.

**بقیه آدمای میتونن احساسات شما رو درک کنن و تحت تاثیر اشتیاق و جدیت شما قرار بگیرن.**



آیا کسی رو میشناسین که به طرز دیوانه واری درمورد آلبوم ها یا فیلمای جدید هیجان زده میشه؟ تاحالا دقت کردین که دیدن چنین افراد پر انرژی ای که درمورد اشتیاقشون صحبت می کنن، شما رو هم پر از هیجان و خوشحالی می کنن؟

این فقط یک پاسخ طبیعیه. بدن انسان ها میتونه احساسات بقیه رو حس کنه. تحقیقی که موسسه هارت ماث (Heart Math) انجام داده رو در نظر بگیرین. تحقیق اونا نشون داد که قلب میتونه احساسات رو از طریق میدان الکترومغناطیس اطرافش منتقل کنه. چنین میدانی تا مسافتی در حدود سه متر میتونه احساس بشه!



به عبارت دیگر، آدماي اطراف ما ميتونن احساسات مارو بفهمن و بهش پاسخ بدن. به خاطر همينه كه آدما ميتونن بگن كه يك نفر دورو و رياكاره. همچنين اين يعنى وقتى افراد درمورد چيزى هيجان دارن، قلبشون اين اشتياق و احساسات مثبت رو با بقيه به اشتراك ميزاره.

اين كليد انرژى دادن به همه افراد اتوبوستونه. اما وقتى اين كار رو انجام ميدين، مهمه كه واقعا اشتياق داشته باشين. اين جاييه كه قانون شماره هفت به وسط مياد: **اشتياق باعث ميشه افراد بيشتري بهتون ملحق بشن و در طول مسير انگيزه خودشون رو حفظ كنن.** در حقيقت كلمه "اشتياق(enthusiasm)" از كلمه يونانى انثئوس (entheos) به معنای "الهام گرفته شده" يا "سرشار از الهيات" ريشه ميگيره.

وقتى درمورد شغل و وظائفتون، هيجان دارين، هرکس كه اطراف شماست، چنين احساسى خواهد داشت. اين همون نوع انرژى مثبتى كه براى سوخت رسانى و اتوبوس سوارى بلند مدت احتياجش دارين.

جوى حتى براش اسم هم گذاشته: مديرعامل مسئل انرژى. افرادى كه در اين نقش قرار ميگيرن، اعضاى تيمشون،

کارمندا و حتی مشتريا رو با انرژي مثبتى تحت تاثير قرار ميدن که بهشون الهام ميده و اونا رو به جلو ميرونه.

## با وقت گذاشتن و شناختن مسافراتون، بهشون احساس ارزشمند بودن بدین.

احتمالا توجه کردین که وقتى بقيه تلاش شما رو به رسميت ميشناسن و بهتون توجه مي کنن، سخت تر کار مي کنين. اين به نظر واضح مياد اما به نياز عميق انسان ها به مورد تقدير قرار گرفتن اشاره مي کنه.

به بيان ديگه شما، با عشق ورزیدن به اعضاي تيمتون، ميتونين کاري کنين که احساس خوبي داشته باشن و بهشون انگيزه بدین که کارشون رو به بهترين نحو انجام بدن و هر جا که ميرين، شمارو دنبال کنن. براي همينه که قانون شماره هشت ميگه: عاشق مسافراي توي اتوبوستون باشين. به چگونگيش خواهيم پرداخت.

اول، مطمئن بشين که وقت ميزارين و گوش ميدين. به خاطر داشته باشين که عشق و رابطه براي توسعه و شکوفا شدن به زمان نياز دارن. پس بايد با کارمندانتون هم وقت

بگذرونین. همونطور که برای ساختن یک رابطه با شریکتون، نیاز دارین که باهاش وقت بگذرونین. ملاقات های شخصی مداوم ضرورین. این ملاقاتا به شما موقعیت اینو میدن که اعضای تیمتون رو به طور شخصی بشناسین.

توی این ملاقاتا، باید به دقت به چیزی که شخص مقابل میگه گوش بدین و برای تجربه ای که داشتن نشون بدین که باهاشون یکدلین. کارمندانتون باید بدونن که شما هم به نیازها و هم به ایده هاشون توجه دارین. از اینجا به بعد مهمه که کارمندانتون رو به طور شخصی بشناسین و نشون بدین که چقدر قدردانین زحماتشون هستین. این خیلی واضحه. چون مردم دوست دارن به عنوان یک انسان، و نه یک ربات دیده بشن. پس به کارمندانتون نشون بدین که چیزی بیشتر از فرد شاغل با یک سمت کوچک هستن.

برای مثال هیچوقت نباید به پیام تبریک تولد الکترونیکی بفرستین. در عوض، برای هر شخص در تیمتون، کارت پستالای تبریک حقیقی بفرستین.

در نهایت مطمئن بشین که دستاورد های شخصی هر کارمندی که مدیریت می کنین رو به خاطر دارین.

به جورج و کارمندش ژوزه که حاضر نشد سوار اتوبوس بشه توجه کنین. ژوزه احساس ارزشمند بودن نکرد. جورج هیچوقت او رو نشناخت. با اینکه تا دیروقت کار می کرد. به این زخم، رفتار توهین آمیز رو هم اضافه کنین. وقتی ژوزه از جورج درخواست افزایش حقوق کرد، جورج گفت که به درخواستش فکر می کنه، اما دیگه حرفی ازش نزد.

اما این مربوط به جورج قدیمی بود. اولین کاری که جورج بعد از فهمیدن قانون شماره هشت کرد این بود که به خاطر کار بزرگ ژوزه ازش تشکر کرد و بهش قول افزایش حقوق داد. در نتیجه، ژوزه قبول کرد که به اتوبوس انرژی جورج بپیونده.

## **نیت و سرگرمی شما رو به ارتفاعات**

### **جدیدی می بره.**

با اجرا کردن تمامی قانونایی که تا الان یاد گرفتین، جورج تونست زندگی زناشوییش رو سامان بده و بیشتر از همیشه با بچه هاش وقت بگذرونه. اما وقتی موقع عرضه محصول جدیدش فرا رسید براش سوال شده بود که چطور میتونه انرژی بیشتری به تیمش تزریق کنه



برای انجام این کار، باید اون نیتی رو می فهمید که انجام کار رو براش آسون تر می کرد. داستانی درمورد رئیس جمهور جانسون (Johnson) و یک نظافتچی در ناسا، یک مثال عالیه. رئیس جمهور وقتی داشت از برنامه فضایی بازدید می کرد، با نگهبانی رو به رو شد که با اشتیاق داشت زمین رو تمیز می کرد. رئیس جمهور بهش گفت که او احتملا بهترین نظافتچی ای بوده که تا حالا ملاقاتش کرده. نظافتچی پاسخ داد "قربان، من یک نظافتچی نیستم. من دارم برای فرستادن آدما به ماه کمک می کنم."

این فقط نشون میده که با یک نیت والاتر، شما به راحتی میتونین وظایف روزانه رو انجام بدین. به خاطر همینکه که قانون شماره نه میگه: **اجازه بدین که یک نیت والاتر شما رو به جلو برونه.**

جورج از تیمش خواست که خودشون رو صرفا خالق لامپ ندونن. بلکه خودشون رو خالق نور بدونن. این که خودشون رو جزو اون دسته از افرادی بدونن که میتونن روشنایی بخش اولین کتابی باشن، که یک کودک مطالعه می کنه. به محض این که اونا چنین تصمیمی گرفتن، همه اونا همراه با جورج تا پاسی از شب کار کردن. ناگهان همه تیم برای ماموریت مشترکشون متحد شده بودن.

اما مهم تر از همه، نیت و سرگرمی میتونن باعث عملکرد درخشان بشن. یکی دیگه از مسافرا به جورج درمورد تحقیقی گفت که در اون دو تیم وظیفه طراحی یک هواپیمای جدید رو داشتن. به یکی از اونا گفته شد که برای طراحی بهترین هواپیمایی که تا الان وجود داشته انتخاب شدن در حالی که به تیم دیگه گفته شد که اجزای هواپیما رو طراحی کنن و هیچ اطلاعاتی درمورد ماموریت پشت اون پروژه بهشون داده نشد.

جای تعجب نداره که تیمی که ماموریت داشت، زمان بهتری رو گذروند، سخت تر کار کرد و کارشون رو در نصف زمان داده شده تموم کردن.

این مثال به آخرین قانون اشاره داره: **باید موقع سواری، خوش بگذرونین.** وقتی لذت میبرین، موفقیت، نسبت به زمانی که استرس دارین، راحت تر به دست میاد.

## خلاصه نهایی

زندگی مدرن از فشارهایی پرشده که با هم برسر درهم شکستن شما رقابت دارن. از استرس کار گرفته، تا نیاز های خانواده و سختی کلی پرداخت صورت حسابا، نگره داری از خانه و هماهنگ نگه داشتن همه چیز با هم. اما یک راه حل وجود داره: انرژی مثبت میتونه بهتون کمک کنه که دوباره کنترل رو به دست گیرین و خوشحالی واقعی رو پیدا کنین.

### از شکست هاتون درس بگیرین.

اینکه مطمئن بشین اتوبوستون به مقصد میرسه کار مشکلیه. برای رسیدن به جایی که میخواین برین، باید همه چالش ها و شکست های مسیر رو تحمل کنین. برای انجام این کار، این عادت رو در خودتون ایجاد کنین که از خودتون بپرسید از این سختی، چه چیزی میشه یاد گرفت؟ این سختیا چه موقعیتایی برای شما و تیمتون فراهم می کنن؟ با فکر کردن موثر به موانع راهتون، راه رسیدن به اهدافتون هموار تر میشه.