

خود واقعی تان باشید!

به قدرت تصمیم گیری خود اعتماد کنید و ببینید خواسته واقعی تان در زندگی چیست، بعد دست به کار شوید. آنهایی که نمی توانند خودشان باشند، معمولاً ادعا می کنند، دیگری مانع از آن می گردد که آنها خودشان باشند! پس همیشه دیگران را به خاطر اشتباه ها و خطاهای مرتکب شده خویش، متهم می کنند. شما آن زمانی دیگر خودتان نخواهید بود که از پذیرش مسئولیت ها و قبول کردن خطرهای سرباز زنیید و باید بدانید که از آن به بعد شما به بدل خود تبدیل می شوید که فقط سعی می کند شما را در همان جایی که هستید نگه دارد و دیگر قدمی به جلوتر بر نخواهید داشت.

اگر شما از "خود بودن" در هراس هستید، حتماً از مسئولیت پذیری و نگه داری خویشتن در هراس به سر می برید! حق انتخاب و تصمیم گیری زندگی تان، با خودتان می باشد. چنانچه شما از خود بودن، در وحشت به سر می برید، حتماً از خشم و غضب خودتان در هراسید. اگر شما خودتان باشید، هرگز در گرداب و تله، به دام نخواهید افتاد. آنگاه که شکوه و عظمت خود را دریابید از توانایی فوق العاده در خلاقیت بهره مند می شوید.

سوزان جفرز می گوید: "وقتی خودتان را با چیزی برتر پیوند می دهید، احساس قدرت و توانایی تان افزایش می یابد و ترس های تان، کاملاً کاهش می یابد. بهترین تأثیری که می توانید بر دیگران بگذارید، زمانی است که خودتان هستید. وقتی غلو می کنید و سعی می کنید کسی باشید که نیستید، مطمئن باشید که مردم می فهمند.

توصیه های مهم:

- همیشه سعی کنید احساس خوبی از بودن خود، داشته باشید.
- به شاد زیستن و شادکامی زندگی خود فکر کنید.
- برای رسیدن به هدف های زندگی باید همواره از خطا و خطر کردن در زندگی خود نهراسید و از موقعیت های ایجاد شده به عنوان تجربه استفاده کنید.
- با توجه به توانایی های خود به کاری که انجام می دهید ایمان داشته و باوردرونی داشته باشید. در این صورت موفقیت قطعی خواهد بود. از خودتان به اندازه توانایی تان انتظار داشته باشید.
- اگر می خواهید تصویر و نگاه خوبی از خویشتن داشته باشید، باید دست از مقایسه خود با دیگران بردارید، چون شما منحصر به فرد هستید و شخصیت شما وابسته به خودتان می باشد. هیچ کس دیگر در این جهان بزرگ، نمی تواند خود شما باشد. او نبوده و نخواهد آمد.
- سعی کنید حد توانایی تان را بشناسید. بیشتر ما حد توانایی خود را نمی شناسیم و به همین خاطر همیشه از حد توانایی خود فراتر می رویم. ممکن هم است در کاری موفق بشویم اما چون از توان خود بیشتر مایه گذاشته ایم، زود دچار خستگی و دل زدگی می شویم. اگر تمایل به انجام کاری ندارید به راحتی به خود و دیگران نه بگویید.
- هیچ وقت خود را دست کم نگیرید.
- اگر به پیروزی خود معتقد باشید، مطمئنا پیروز و برنده خواهید شد و میل به خواسته های زندگی برای شما آسان می گردد.
- مسئولیت کامل اهداف تان را به گردن بگیرید. اگر واقعا دوست دارید در زندگی تان به چیزهای خوبی برسید و اتفاقات خوبی برای تان بیافتد، باید خودتان باعث این اتفاقات شوید. نمی توانید یک گوشه

بنشینید و آرزو کنید که یک نفر دیگر کمک تان کند. خودتان باید آینده‌تان را بسازید و فکر نکنید که سرنوشت، باعث همه اعمال و انتخاب‌های شماست.

- در روابط تان با دیگران صادق باشید. به جای آنچه هستید، به آنچه که می‌توانید باشید توجه کنید.
- بدانید برای تغییر کردن هیچ وقت دیگر نیست. به تقویت روحیه و اعتقادات خود بپردازید و دلگرم و مقاوم به زندگی خود ادامه دهید.
- اولویت‌های تان را مشخص کنید. ۲۰ سال دیگر واقعاً مهم نیست که امروز چه کفشی پوشیده بودید، موهای تان چه مدلی بود، یا مارک شلوار جین تان چه بوده است. چیزی که مهم است این است که دیگران چقدر دوست تان داشته‌اند، چه چیزهایی یاد گرفته‌اید و چه طور از این دانش استفاده کرده‌اید.
- در جریان خودباوری، انسان باید از آنچه انجام می‌دهد لذت ببرد و به نیروی برتر خود ایمان داشته باشد.
- همانی باشید که برای تبدیل شدن به آن، به دنیا آمده‌اید. نگذارید به آخر زندگی تان برسید و بفهمید که فقط طول زندگی، را زندگی کرده‌اید. عرض آن را هم، زندگی کنید. وقتی به عنوان یک انسان مشتاق به دنیا می‌آیید، تنها مشکل بزرگ تر از یاد گرفتن، راه رفتن در کفش دیگران است، این است که یاد بگیرید با خودتان راحت باشید. از قلب تان پیروی کنید و مغزتان را هم همیشه همراه داشته باشید. وقتی واقعاً با خودتان راحت بودید، شاید همه آدم‌ها دوست تان نداشته باشند اما برای شما اصلاً اهمیتی نخواهد داشت.
- خودتان را بشناسید. قبل از اینکه بتوانید خودتان باشید باید ابتدا خودتان را بشناسید.
- اگر دوست داشته باشید فردی باشید که نیستید، هیچ‌گاه خوشحال نخواهید بود. خودتان باشید و به خودتان افتخار کنید. کسانی که دید مثبت‌تری نسبت به خودشان دارند بهتر و سالم‌تر زندگی خواهند کرد.

- از سختی ها نترسید، بلکه با خونسردی و آرامش وضعیت را به طور منطقی بررسی کنید و تمام زوایای آن را با دقت بسنجید.
- همواره برنامه ها و مسیرهای خود را بازشناسی کنید تا در زندگی دچار وقفه نشوید.
- ارزش خودتان را بشناسید و هیچ وقت به کمتر از آنچه لیاقت تان است راضی نشوید.
- توانایی ها و ضعف های خود را بپذیرید. با خودتان راحت باشید و اعتماد به نفس داشته باشید. ما معمولاً زمان زیادی را برای مقایسه خودمان با دیگران تلف می کنیم و افسوس می خوریم که کاش کس دیگری بودیم. هر کسی توانایی ها و ضعف های خودش را دارد و فقط زمانی که همه آنچه که هستیم را بپذیریم، خواهیم توانست از توانایی های مان استفاده کنیم.
- زندگی کوتاه تر از آن است که شما تلاش کنید کسی باشید که دیگران می خواهند. خودتان باشید و این کار را به بهترین وجه انجام دهید. منحصر به فرد بودن تان را جشن بگیرید. جسارت این را داشته باشید که خودتان باشید.
- از فرصت های عادی برای شادی و دور بودن از غصه و نگرانی استفاده نمایید و بذله گویی تان را غالباً با آگاهی و خوش خلقی همراه سازید و باعث آزار فردی نشوید.
- آرامش خود را حفظ نمایید. آرامش، نوعی کیفیت قلبی می باشد و به آسانی قابل دسترس است و ذخیره ای برای آینده نیست.
- به بینش و غرایزتان اعتماد کنید. اعتماد به بینش و غریزه، جزیی از شناخت خود است. همه ما انسان ها، یک پیمانهای درونی داریم که در راه انجام دادن کارها و وظایف، راهنمای ما هستند. برای پیدا کردن سوال هایی که در زندگی برای تان پیش می آید، باید به عمق وجودتان نگاه کنید.

- از گذشته فرار نکنید و آن را بپذیرید. نگذارید ظلم و جفای دیگران در گذشته، از شما یک قربانی بسازد.
- خود را باور کنید. به قدرت تصمیم‌گیری خود اعتماد کنید و بینید خواسته واقعی تان در زندگی چیست، بعد دست به کار شوید.
- طوری زندگی کنید که با ارزش‌های راستین شما سازگار باشد.
- اجازه ندهید افراد بدون اعتماد بنفس و افرادی که حتی به خودشان شک دارند، شما را از چیزی که انتخاب کرده‌اید دور کنند. از شک‌ها و تردیدها دوری کنید.
- دیدی مثبت به خودتان داشته باشید. داشتن دیدی مثبت نسبت به خودمان و زندگی‌مان و اساساً دوست داشتن خود، یکی از مسائلی است که سبب تقویت عزت نفس می‌شود. برای دستیابی به این امر مهم، باید این باور را در خود تقویت کنیم که هر شخصی در این دنیا منحصر به فرد و با توانایی‌ها و علایق خاص خود است و با تکیه بر این توانایی‌های خود می‌تواند موفق و مؤثر واقع شود، آنگاه می‌توانیم خود را به عنوان شخصی منحصر به فرد با توانایی‌های خاص خود دوست داشته باشیم و برای خواسته‌ها و علایق خود ارزش قائل شویم.
- وقت شناس باشید. اشخاص موفق، وقت شناس می‌باشند و به زمان اهمیت می‌دهند و از وقت خودشان و دیگران به خوبی استفاده می‌کنند. ضروری است از اوقات آزاد خود به نحو احسن استفاده نمایید.
- اگر جرات این را داشته باشید تا خود واقعی‌تان باشید، شجاع، قوی و پر جنب و جوش بودن را خواهید داشت و به سمتی خواهید رفت که پتانسیل حقیقی‌تان را که شامل تمام استعدادها و مهارت‌های شماست، به نمایش بگذارید.

- خودتان را با بهبود سبک، سلیقه و شخصیت‌تان معرفی کنید. مردمان بسیاری هستند که سعی می‌کنند تا شبیه افراد مشهور باشند. به جای اینکه برای پیشرفت خودشان تلاش کنند، شروع به تقلید از دیگران می‌کنند و در این روند، خودشان را به کل فراموش می‌کنند. این راه وقت تلف کردنی بیش نیست و در نهایت چیزی که در انتظار شماست احساس سرخوردگی و شکست است. وقتی شما شروع به پرورش دادن سبک، سلیقه و شخصیت خودتان می‌کنید نه تنها رفتاری اصیل و معتبر از خود نشان می‌دهید، دیگران نیز جذب و شیفته‌ی شما خواهند شد.
- ترس را کنار بگذارید و یکتا بودن‌تان را بروز دهید. زندگی‌تان را صرف این کنید که خود واقعی‌تان را نشان دهید.
- در برابر پیشامدها و وقایع معمولی روزانه احساس قدرت نمایید. زندگی را زیبا و سالم ببینید و هر چند ممکن است در مقابل مشکلات و اتفاقات سخت زندگی احساس ناتوانی نمایید، اما گرفتار احساس یأس و ناامیدی نشوید.
- برای اینکه خود واقعی‌تان باشید به کمی تشویق و البته اعتماد به نفس نیاز است تا با آنها بتوانید توانایی‌های منحصر به فردتان را نشان داده و بی‌همتا بودن‌تان را به رخ بکشید. با این حال، همانند تمامی تلاش‌های ترسناک، مزایای غلبه بر موانع و مشکلات در آن بسیار بیشتر از مشکلات ناشی از عدم تحقق آن است.
- به بهترین خود تبدیل شوید! یکی از شرایطی که شما را به بهترین خودتان تبدیل می‌کند این هست که هدف گذاری موثر داشته باشید. این که برنامه‌ای متناسب با خود داشته باشید تا بتوانید در راه رسیدن به آن تلاش کنید.
- با شور و شوق کار کنید. وقتی که به این نتیجه رسیدید چه کاری را بهتر انجام می‌دهید و از چه کاری

لذت می برید، باید با تمام وجود به آن پردازید. موانع را از میان بردارید و کاملاً متعهد شوید.

- به افراد نیمه وقت، موقعیت تمام وقت در زندگی تان ندهید!
- هیچ وقت از خودتان نا امید نشوید. این زندگی شماست. آن را شکل دهید و اگر این کار را کنید، کسی دیگر، اینکار را می کند. قدرت نه تنها در میزان تحمل شما دیده می شود، بلکه در توانایی شما برای شروع دوباره نمود می کند. هیچ وقت برای تبدیل شدن به آنچه که می خواهید باشید دیر نیست. مدام یاد بگیرید، سازگار شوید و رشد کنید. شاید هنوز به مقصدتان نرسیده باشید، اما مطمئناً از دیروز به مقصدتان نزدیک تر هستید.
- باید همواره روی افکار و نتایج خود کار کنید تا بهترین نتیجه بگیرید. فردی که قرار است به بهترین خود تبدیل شود هیچ گاه از رشد تکامل دست بر نمی دارد و تلاش می کند هر روز و هر لحظه خود را بهبود ببخشد.
- اگر سعی کنید یک نفر دیگر باشید فقط خودتان را تلف کرده اید، خود درونی تان را در آغوش بکشید و بدانید که هیچ کس ایده ها، توانایی ها و زیبایی شما را ندارد. همانی باشید که از خودتان می شناسید. بهترین مدل خودتان، و از اینها گذشته، با خودتان صادق باشید
- اشتباه ها و غفلت ها را به خودتان ببخشید.
- پیروزمندانه زندگی کنید. افرادی پیروزمندانه زندگی می کنند که به جای اینکه منتظر کمک دیگران باشند، خود به دیگران کمک می کنند و در پذیرش مسئولیت ها منتظر درخواست و پیشنهاد نمی شوند، بلکه داوطلبانه به سوی آن می روند.
- هیچ گاه نیروی عظیم اراده را در جسم خود زندانی نکنید.

- بفهمید که واقعاً چه کسی هستید ، نه آنکه می خواهید باشید .من می دانم که شما در حال حاضر یک ایده مشخص در مورد اینکه به شدت می خواهید چه کسی باشید ، دارید ، اما ممکن است آن چیزی نباشد که برای شما طراحی شده است .به همین دلیل دانستن اینکه واقعاً چه کسی می باشید، بسیار مهم است .وقتی بدانید که هستید ، سرانجام خواهید دید که شما و هدایای خاص خود را در کجای تصویر بزرگ قرار می دهید .
- در پناه خدا با آرامش زندگی کنید! یاد خدا دل های ما را آرامش می دهد و دل آرام و مطمئن، انرژی روحی و روانی فراوانی جهت حل و فصل مسائل زندگی را برای ما فراهم می آورد.
- با خود مهربان باشید .
- احساس مثبت را در خدمت بگیرید. احساس مثبت به ما نشاط، امید، حرکت، تلاش و نیروی فوق العاده می بخشد. پس سعی کنید عادت استفاده از احساسات مثبت را در خود ایجاد کنید. اما احساسهای منفی بازدارنده اند و تمام کمک های ذهن نیمه هشیار از بین می برند.
- خود را انسانی ببینید که در حال پیشرفت هستید. هدف های تان را بارها و بارها بنویسید و روی آنها کار کنید. خود را یک انسان کاملاً موفق ببینید. خود را می بینید، همان چیزی است که به آن دست خواهید یافت.
- افراد منفی را از خود دور نمایید! اگر دور و برتان را با افراد منفی پر کنید نباید انتظار داشته باشید که زندگی تان تغییرات مثبت داشته باشد.

1-جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

2-مهارت های زندگی، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)

3-Essential life skills for personal development, Z. Hereford,
(www.essentiallifeskills.net)

4-Seven steps to success, Brian Tracy, 2020,

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

5-6 Steps to discover your true self, Adam Smith, SUCCESS Magazine,
2021, (<https://www.success.com>)

6-Ten simple steps to a better life, Healthy Lifestyle Brands, 2020
(<https://www.drweil.com>)

7-3 Things you should give up if you want to be successful, Zdravko
Cvijetic, CNBC LLC., 2017, (<https://www.cnbc.com>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com