

## وجود خود را از نو بسازید!

اگر شما احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید، نگرش تان به زندگی و دنیای اطراف مثبت باشد. به طور کلی چنانچه انسان فعال و سرزنده ای باشید، شادتر و سلامت تر خواهید بود. عادت های ما با شخصیت و وجودمان آمیخته می شوند و ما به طور خودکارو بی اراده آنها را انجام می دهیم. در نتیجه، تغییر دادن آنها به تلاش مستمری نیاز دارد تا به یک عادت تازه در وجود ما شکل بگیرد و پایدار گردد.

دنیای درون خود را تغییر بدهید. تا نتوانیم دنیای درون خود را تغییر دهیم بدون شک نمی توانیم هیچ تاثیری بر دنیای بیرونی خود داشته باشیم. تغییر دادن دنیای درون، یعنی همان تغییر دادن نگرش. انیشتین می گوید: "اگر می خواهی در زندگی ات تغییراتی را ایجاد کنی، ابتدا رفتارت را تغییر بده و اگر می خواهی تغییرات، کوانتومی باشد حتما نگرش خود را تغییر بده."

وقت گذاشتن برای ابراز روح خلاق خود و هم نشینی با آنهايي که دوست شان دارید، به شما یادآوری می کند که چگونه شادمانی را تجربه کنید. آیا می توانید زندگی تان را دوباره سازماندهی کنید؟ آیا دوست دارید در زندگی روزمره خود تغییراتی ایجاد نمایید؟ وقتی که ما زندگی خود را از منظر بیرونی تغییر می دهیم، به طور خودکار دیدگاه درونی خود را نیز به همان نسبت تغییر می دهیم. حتی گاهی وقت ها این به ما کمک می کند که دید روشن تری نسبت به اولویت های واقعی خودمان پیدا کنیم.

هر یک از ما در زندگی، ممکن است که ناخواسته بازتاب انتظارات دیگران شویم؛ مطابق میل آنها لباس بپوشیم، حرف بزنیم و رفتار کنیم، و آن طور که آنها می خواهند به نظر برسیم، تا جایی که

اگر دوستان و اطرافیان ما رفتاری خارج از چارچوب دلخواه از ما ببینند، تعجب کنند و ما را وادار کنند که به همان شکل قلبی بمانیم و از تغییر چشم پوشی کنیم.

ما مجبور نیستیم که محیط زندگی خود را عوض کنیم، یا به تعطیلات برویم تا احساس آزادی کنیم. ما می توانیم خود را از نو بسازیم.

هر فردی برای دل خوش کردن به زندگی، روشی برای خود دارد. اما در صورت بی تفاوتی، تکرارهای روزمره و نداشتن تنوع و سرگرمی، احساس خوشی نمی کنیم و زندگی را با کسالت می گذرانیم. با ایجاد تنوع در زندگی، وجود خود را احیا کنید و عطر و بویی به زندگی خود ببخشید. برای ایجاد تغییر جرأت داشته باشید. با تغییرات کوچک شروع کنید و اثر آن را احساس کنید. چنانچه در ابتدا، مشکل به نظر می رسد، از تلاش تان دست نکشید، بلکه ادامه بدهید. تغییر مانند تنفس هوای تازه است!

#### توصیه های مهم:

- شاد زندگی کنید. در ضمیر خود شادی و امید را جای دهید!
- تغذیه بهتری داشته باشید. هیچ وقت حتی به بهانه بی پولی از خورد و خوراک تان نزنید، چون همین پول صرفه جویی را باید چند سال دیگر تقدیم پزشکان کنید. از مواد غذایی تازه و طبیعی استفاده کنید. مواد غذایی تصفیه شده و صنعتی برای سلامتی مفید نیستند. در سال جدید میوه و سبزی های بیشتری مصرف کنید و به فرزندان تان نیز یاد دهید به جای مصرف هله هوله و مواد غذایی کم ارزشی مانند سوسیس و کالباس و فست فودها، به تغذیه سالم رو بیاورند.
- از تلاش و کوشش مداوم خود لذت ببرید. شما هم باید از زندگی لذت ببرید.
- نوع دوستی را در وجودتان تقویت کنید. برای نوع دوست بودن کمی صبوری و شکیبایی لازم است. لازم نیست پدرراننده ای که از کنارتان سبقت گرفته است را درآورید! لازم نیست نور بالا

کنید تا چشمش کور شود. جواب اشتباه را با اشتباه بزرگ تر ندهید! نوع دوستی، هم روح خودتان را ارضا می کند و هم باعث آرامش اطرافیان می شود .

- با خوش رویی از امکانات موجود بهره بگیرید.
- اجتماعی تر باشید. نمی توانید گوشه گیر باشید و توقع داشته باشید که همیشه دیگران به سمت شما بیایند. گاهی لازم است شما به سمت دیگران بروید. سعی کنید با احساس خوب به سراغ دیگران بروید. روابط تان را بر پایه انسانیت قرار دهید. باور کنید خوشحال کردن دیگران خیلی ساده تر از ضدحال زدن است و کیفیت زندگی تان را بالا می برد!
- بیشتر مطالعه کنید. مطالعه افق دیدتان را گسترش می دهد و شما را از دسته افرادی که صرفاً تا نوک دماغ شان را می بینند جدا می کند. اطلاعات تان را بالا ببرید تا کیفیت زندگی تان بهتر شود.
- از تحقیر خود دست بکشید! به خودتان و توانمندی های تان ایمان داشته باشید. باطن خودتان را با ظاهر افراد مقایسه نکنید. هر کدام از ما توانایی های خاص خودمان را داریم. به شغلی که دارید ببالید. فرقی نمی کند یک کارگر ساده باشید و یا مهندس، دکتر و غیره. مهم این است که کارتتان را درست انجام دهید. آن قدر خوب و کم نقص که یکی از سرآمدهای حرفه تان شوید.
- تصویر ذهنی خوبی از خود بسازید.
- تلاش کنید روزانه حداقل ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید. اگر امکانش را دارید در باشگاه ثبت نام کنید و ورزشی را شروع کنید. یادتان باشد عقل سالم در بدن سالم است! بنابراین ورزش را در برنامه روزانه تان بگنجانید.

- به گذشته اجازه دهید که در گذشته باقی بماند و توجه خود را معطوف به درک آنچه در پیش رو دارید کنید! اجازه دهید تمام درام‌ها و تراژدی‌های بی معنی، روابط مسموم و ناراحت کننده و افکار منفی که مدام در طول شبانه روز، با خود مرور می‌کنید دور شوند و بر روی خوبی‌ها تمرکز کنید. برای آن که در قلب خود جایگاهی برای عشق، شادی، صلح و آرامش بسازید و از فرصت‌ها و پتانسیل‌های زندگی بتوانید استفاده کنید نباید درنگ کرد. از محدودیت‌های گذشته فاصله بگیرید.

- به خودتان بیش از اندازه سخت نگیرید.

- سبب غذایی کاملی برای خود داشته باشید به طوری که ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌های لازم برای داشتن نیروی جسمانی ایده آل را فراهم کند.

- ساعات خواب و بیداری خود را تنظیم کنید، و راه‌های افزایش کیفیت خواب را یاد بگیرید.

- ببخشید و اجازه دهید نفرت و گذشته‌ای که به شما آسیب می‌زند از شما فاصله بگیرد. قلب خود را از عشق، بخشش و حس‌رهایی لبریز کنید. برای همه ما پیش آمده که گاه به جایی خیره می‌شویم و در حوادثی که در گذشته رخ داده‌اند غرق می‌شویم و به این می‌اندیشیم که استحقاق چنین بدرفتاری را نداشته‌ایم. با تفکر به بدرفتاری‌های گذشته اجازه می‌دهید آسیب وارده به ما استمرار یابد. ببخشید و رها کنید. درست زمانی که خشم و نفرت از قلب شما بیرون می‌رود جای آن را مهربانی، عشق و از همه مهم‌تر آرامش پر می‌کند.

- با خودتان مانند یک منتقد رفتار نکنید.

- هر وقت رخوت و پوچی را در خود احساس کردید بدانید که در حال تردد در مسیری تکراری هستید که هیچ انطباقی با استعدادها و علایق ذهن تان ندارد. باید قصد سفر کرد و در مسیری

نو دنیایی بهتر را تجربه نمود، عشق و امید را در وجودتان با عبور از مسیرهای زیبا و روح افزا زنده نگه دارید و زندگی و سرنوشت خود را به دست افکار منفی ندهید!

- اخلاق و عادات خود را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید.
- نخ دندان بکشید. مسواک زدن را جدی بگیرید. یکی از تصمیم های سال جدید را استفاده از نخ دندان قرار دهید. نخ دندان به اندازه مسواک زدن مهم است. بدانید که اگر بهداشت دهان و دندان تان را رعایت نکنید، باکتری ها ممکن است مشکلات جدی برای سلامتی تان ایجاد کنند .
- افکار منفی را از خود دور نمایید. وقتی افکار منفی را از خود دور می کنید در واقع چمدان های اضافه خود را زمین گذاشته اید و ادامه راه با یک چمدان سبک به وضوح برای شما راحت تر و لذت بخش تر خواهد بود!
- اهداف خود را بر اساس خواسته های ذهنی خود تعیین کنید، در این صورت خواهید دید که اهداف تان یکی پس از دیگری متبلور شده و روز به روز زندگی تان پر برکت تر و سلامت جسمی و ذهنی تان افزایش می یابد. مهارت تعیین هدف را یاد بگیرید و برای خود اهداف کوتاه مدت و بلند مدت انتخاب کنید.
- تسلط بر خویشتن را حفظ کنید.
- هرگز ارزش خود را از چیزی بیرون از خود درک نخواهید کرد. ارزش شما دقیقا چیزی است که در درون شماست. بدون تاثیرگذاری شرایط، مردم و اموال. هرگز اجازه ندهید که افراد شما را ارزش گذاری کنند. شما یک زندگی دارید و یک بار آن را زندگی می کنید آن یک بار هم اکنون است. اجازه ندهید نظرات افراد، شما را از مسیر حقیقی تان منحرف کند.

- باور و ایمان را در زندگی خود گسترش دهید. به خودتان، به مردمی که در زندگی شما هستند و به طور کل به زندگی باور و اعتماد داشته باشید. ترس‌های خود را رها کنید و اعتماد و باور عمیق را در زندگی خود بارور کنید.
- بر اساس انتظارات دیگران زندگی نکنید. شکلی که بیشتر شما زندگی می‌کنید بر اساس چیزی است که دیگران از شما انتظار دارند یا به شما القا می‌کنند. شما مسیر زندگی خود را با الهام از آنچه والدین، دوستان، دشمنان، معلمان، دولتمردان و رسانه‌ها می‌خواهند انتخاب می‌کنید و اغلب خواسته‌های و نیازهای درونی خود را نادیده می‌گیرید. کم‌کم کنترل زندگی خود را از دست می‌دهید و تمام مدت مشغول راضی کردن اطرافیان و پاسخ گویی به انتظارات آنها هستید.
- بر اساس خواست قلبی خود عمل کنید و آنچه را که لازم است برای رسیدن به خواسته‌های‌تان انجام دهید.
- وسیع نگاه کنید.
- آنچه را که در رویا روی شما قرار می‌گیرد با خوش‌بینی بپذیرید. تمرکز خود را از بد به خوب تغییر دهید. قاعدتا در پس هر شکست و ناکامی پیروزی، انتظار ما را می‌کشد. قدردان هر چیزی باشید که زندگی در مسیر شما قرار می‌دهد چه خوب و چه بد. قدردانی، موجب می‌شود که گذشته ما ارمغانی باشد که برای اکنون ما، آرامش و برای آینده ما، چشم انداز می‌سازد.
- اوضاع و شرایط کنونی را درک کنید.
- قرار نیست یک شبه زندگی شما متحول شود. برخورد با درگیری‌های گذشته و شرایط مخرب، بد رفتاری‌ها و روابط ناسالم نیاز به زمان دارد و قطعا آسان نخواهد بود. بازسازی را با یک شیب

ملایم آغاز کنید و به یاد داشته باشید که زندگی کردن یک سفر است که در همه حال باید از آن لذت برد!

- با گفت وگوهای مثبت درونی، نگرش منفی تان نسبت به خود و زندگی را تغییر دهید.
- یاد بگیرید که در اکنون زندگی کنید و قدردان باشید. از آنچه اکنون هستید و از دستاوردهایی که اکنون دارید خوشحال باشید. به ذهن خود اجازه ندهید که این شاد بودن را منوط به بدست آوردن موقعیت‌های آینده کند. زمانی که به آنچه اکنون هستید افتخار کنید بدبختی‌ها و سختی‌ها دور می‌شوند و جریان شادی به زندگی شما راه می‌یابد!
- از الگوهای موفق بهره بگیرید. افراد توانا و موفق را دور خود جمع کنید.
- شما اجازه دارید شکست بخورید. شکست و یا اشتباه کردن بخشی از مسیر زندگی ما است. از قدیم گفته‌اند دیکته نانوشته بی‌غلط است، اما باور داشته باشید که ما از شکست‌ها و اشتباه‌های خود درس می‌گیریم، درس‌هایی که بیشترین استفاده را در ادامه مسیر انتخابی خود از آنها خواهیم کرد.
- خود را دوست داشته باشید و سلامت جسمی و ذهنی رابه عنوان کلیدی ترین سرمایه های خود در نظر بگیرید.
- برای خودتان وقت بگذارید.
- با خودتان خوب باشید. به خودتان عشق بورزید. جهان پیرامون شما آینه رفتارهای شما است. از خودتان مراقبت کنید، مراقب بدن، قلب و روح خود باشید. ورزش کنید، به میزان مورد نیاز آب بنوشید و از غذاهای سالم و تازه تغذیه کنید. ذهن خود را پرورش دهید و بارور کنید. با خود و جهان اطراف تان مهربان باشید.

- روزی ۵ تا ۱۰ دقیقه را در سکوت سپری کنید این تمرین به شما کمک خواهد کرد تا احساس شادابی و طراوت خود را بازیابید.
- به توانایی های خود تکیه کنید.
- به تفریح و طبیعت گردی بروید. به ستارگان، گیاهان، ماه، خورشید و... نگاه کنید و معجزه زندگی را جشن بگیرید.
- اجازه ندهید که پیشامدهای ناگوار گذشته، بر زندگی تان سایه افکند.
- بیشتر دعا کنید و بیشتر بر تاثیر دعاهای خود ایمان داشته باشید. هر چه احساس نزدیک تری به خالق خود داشته باشید انرژی های والاتری را به زندگی خود فرا خوانده اید. علاوه بر این مهارت های برنامه ریزی و مدیریت انرژی های ذهنی را فرا بگیرید تا فشار امور روزانه را به حداقل برسانید.
- به ذهن خود آزادی عمل دهید.
- روابط خود را به گونه ای تنظیم کنید که اطرافتان با آدمهای انرژی مثبت، شاد و حمایت کننده احاطه شده باشد. افرادی که در زمانهای شکست و ناراحتی بتوانند به شما روحیه دهند و در واقع نوری باشند در تاریکی های زندگی! افرادی که خود حقیقی شما را می بینند و با آنها از طی کردن مسیر زندگی، لذت می برید.
- شکرگزار باشید. نتایج پژوهشی که در دانشگاه کالیفرنیا و دانشگاه دالاس انجام شده است نشان می دهد افرادی که آگاهانه و به طور روزانه شکرگزاری می کنند، افرادی شادتر، خوش بین تر، پرانرژی تر و آرام تر بوده و کمتر دچار افسردگی و استرس می شوند. دست از نق زدن بردارید و شکرگزار نعمت هایی که خداوند در اختیارتان قرار داده است باشید!

- از زوایای تازه زندگی لذت ببرید.
- بهتر است برای به دست آوردن چیزی تلاش کنیم و شکست بخوریم، تا این که بدون تلاش به چیزی دست یابیم! روی هدف هایی متمرکز شوید که به فعالیت های مورد علاقه تان مربوط هستند. هدفمند بودن به شما حس خوبی می دهد، حتی اگر نتوانید به طور کامل به اهداف تان برسید، از تلاش کردن و مصمم بودن تان لذت خواهید برد.
- هرچه بهتر از توانایی های ذهنی تان بهره بگیرید و کارهای نوآورانه بیشتری انجام دهید راه های جدیدتری در زندگی تان باز می شود که شما را به سمت دنیای دلخواه هدایت می کنند.
- از توانایی های تان آگاه باشید.
- سعی کنید از همین لحظه امور روزانه خود را با نگاهی متفاوت ببینید. لازم نیست که کارهای عجیب و غیر طبیعی انجام دهید، بلکه تنها لازم است که اموری که هر روز در حال انجام آنها هستید را با دیدی نو و از زاویه ای دیگر نگاه کنید!
- باورهای مفید را در خود تقویت کنید.
- اگر می خواهی تغییر کنید، کلمات مناسب به کار بگیرید. است. کلمات مناسب به افراد، روحیه و انگیزه می دهد. کلمات مناسب به جای نیروی منفی، به شما نیروی مثبت می دهند. از کلمات مهربان تری استفاده کنید! از افکار دیگران بهره بجوید.
- ایده های نو و مثبتی در زندگی داشته باشید.
- فرصت ها را از دست ندهید. از فرصت های به دست آمده بیشترین استفاده را ببرید.
- در کار خود خوب باشید.

• در بحران ها، با تفکر و رعایت همه جوانب سریع عمل کنید. بعد از شکست به سرعت به پا خیزید.

• به خدا توکل کنید تا ضمن دور ماندن از خطرات ریز و درست (مانند ناامیدی و یاس) موفقیت خود را با تلاش و کوشش تضمین کنید.

### منابع مورد استفاده

- 1-بهترین درس های زندگی، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)
- 2-تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- 3-جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۴-فشارهای روحی قابل کنترل هستند، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، شماره بیست و یکم، سال سوم، آذر ۱۳۸۱، صص ۲۵-۲۴

5-How to be successful in life, Wikihow, 2020, (<https://www.wikihow.com>)

6-3 Keys to success in life (that will change you in 2021), Eirik Forlie, Lifehack, 2021, (<https://www.lifehack.org>)

7-Seven steps to success, Brian Tracy, 2020, (<https://www.briantracy.com>)

8-4 Steps to a healthy lifestyle, WebMD, 2020, (<https://www.webmd.com>)

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

10-3 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](mailto:v.erfani@yahoo.com)