

## **شما هم می توانید انسانی خود ساخته باشید، به شرطی که...**

### **چگونه انسانی خود ساخته باشیم؟**

زندگی موهبتی گرانبها، اعجاب انگیز و معجزه آسا است. نیجه می گوید: "زندگی یعنی بالا رفتن از سربالایی، نه پایین آمدن از آن کسی که پایین می آید، زندگی را می بازد و آن که بالا می رود، زندگی را متحرک تر و پر نشاط تر می سازد." وقتی روحیه شما در اثر برخی گرفتاری ها، تضعیف می شود و اوضاع بروفق مراد نیست لازم است با تلاش دوباره زندگی خود را سرشار از انرژی و امید کنید. خود را قوت ببخشید و باورهای مثبت خود را تقویت کنید. به این ترتیب راه حل های خلاقه ای برای حل مشکلات شما پیدا می شود و می توان به انسان خود ساخته شدن، نزدیک شدو زندگی به کام شما می شود.

آنتونی رابینز می گوید: "تنها چیزی که موجب خاطر جمعی انسان در زندگی می شود این است که بدانید هر روزی که می گذرد به طریقی پیشرفت کرده اید." داشتن تلاش و پشتکار در انجام کارها، یکی از رموز خودساخته بودن و موفقیت است. کم کم باید باور کنید که چنانچه خودتان نخواهید، کسی نمی تواند به شما احساس حقارت بدهد. شما به جای اینکه یک قربانی باشید از مشکلات و منفی های زندگی برای رسیدن به پیروزی استفاده کنید.

افراد خودساخته موفق، کسانی هستند که با تکیه بر استعدادهای درونی و استفاده از فرصت ها توانسته اند، موفق بشوند. مطالعه و توجه به رفتارها و ویژگی های افراد خود ساخته موفق باعث فراگرفتن درس های فراوانی می شود. آنها به خوبی شیوه و روش موفق زیستن را آموخته اند. افراد خود ساخته

موفق در دنیا کم نیستند. آنها افرادی با اراده‌های پولادین، جسارتی تحسین‌آمیز و شجاع هستند که دروازه‌های موفقیت را به روی خود گشوده‌اند و نتایج تلاش‌های بی‌وقفه خود را در قالب دستاوردهایی شگفت‌انگیز مشاهده کرده‌اند. با الهام از افراد خود ساخته موفق می‌توانید انگیزه کافی برای تلاش کردن در مسیر اهداف خود را به دست آورید.

### توصیه های مهم:

- تا رسیدن به موفقیت ثابت قدم باشید. برای اینکه بتوانید هر رویایی را به واقعیت تبدیل کنید باید حتی با وجود شکست، اتفاقات غیرمنتظره و خبرهای بد، در راه‌تان ثابت قدم باشید و از اهداف‌تان دست نکشید. این خصوصیت تمام افراد خودساخته و موفق است.
- شجاع باشید. افراد خودساخته، به خودشان اعتماد و اطمینان دارند، آرام و راحت هستند و حتی شاید گاهی مغرور به نظر برسند. نباید فکر کنید ذاتاً "متفاوت" هستند، بلکه باید بدانید خصلت‌های آنان نتیجه‌ی فعالیت‌ها و کارهایی است که انجام داده‌اند. هرچه بیشتر کارهایی انجام دهید که انجام دادنش برای‌تان کمی ترسناک است، دیگران بیشتر شما را شجاع می‌دانند و جذب‌تان می‌شوند.
- بذر موفقیت بکارید. آگاهی موفقیت را در خود پرورش دهید. به خودتان تلقین کنید که قادر به انجام خیلی کارها و چیزها هستید. تصمیم بگیرید و به کار بپردازید و به خود تلقین کنید که آن کار را با موفقیت به انجام خواهیم رساند.
- با افراد موفق دوست شوید. افراد موفق را پیدا کنید و از آنها بیاموزید. اگر شما معاشرت با افراد ناموفق را انتخاب کنید، خودتان هم درست مانند آنها می‌شوید. با افرادی معاشرت و نشست و برخاست کنید که ژرف اندیش باشند و با وسعت نظر و صراحت دیگران را حمایت کنند. افرادی را پیدا کنید که در هدف

مورد نظر شما پیش رو موفق بوده اند. توصیه می شود که افرادی را بیابید که به آن چیزی دست یافته اند که برایش تلاش می کنید، هر چه باشد فرقی نمی کند چه یک شغل خوب یا یک ازدواج موفق و از آن ها بیاموزید. فرصت هایی پیدا کنید که با آن ها گفت و گو نمایید. چنان چه با افرادی که مورد تحسین شما هستند، صمیمی شوید برای رسیدن به موفقیت انگیزه پیدا می کنید و به طور یقین اعتماد به نفس شما نیز بسیار زیاد می شود.

- از نشست و برخاست با افرادی که شخصیت ضعیف، متزلزل، عیب جو، بدبین به زندگی، غیرقابل اعتماد و بی اعتبار دارند، دوری کنید.

- سعی کنید مثبت باشید. به دنبال نکات مثبت در زندگی و چیزهایی باشید که سپاسگزار آنها هستید. پروفیسور کوپر می گوید: "مردم همیشه از داشته های خود قدردانی نمی کنند." او می گوید: "سعی کنید به جای اینکه لیوان نیمه خالی باشد، لیوان نیمه پر باشد." سعی کنید هر روز ۳ مورد را که به خوبی پیش رفته اند یا از آنها سپاسگزار هستید بنویسید.

- از تغییر استقبال کنید. غیرممکن است بخواهید به موفقیت برسید و در عین حال بخواهید چیزی هم تغییر نکند. افراد موفق به جهان در حال تغییر، نگاه می کنند و از این تغییر به نفع خود استفاده می کنند. آنها می دانند باید با تغییرات هماهنگ شوند. استقبال از تغییر از ویژگی های خوب افراد خود ساخته و موفق است.

- کلمات منفی را از خزانه لغات خود پاک کنید. عبارت "تجربه آموزنده ای است" را جایگزین عبارت "وحشتناک است" کنید. عبارت "من کاملاً مسئول هستم" را جایگزین "اشتباه از من نیست" بسازید و

... به این ترتیب آنها عزت نفس شما را افزایش می دهند. بلکه شیوه ای که دیگران با شما رفتار می کنند نیز تغییر می یابد.

- خود را باور کنید. به قدرت تصمیم گیری خود اعتماد کنید و ببینید خواسته واقعی تان در زندگی چیست، بعد دست به کار شوید.

- برای وقت خود برنامه ریزی کنید. کارهای خود را اولویت بندی کنید. با برنامه ریزی خوب، قدری وقت در بین کارها می ماند. اشتیاق شما برای بهره وری بیشتر از وقت وابسته به این است که چه قدر برای آن ارزش قائل می شوید.

- 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.

- به کلمات خود توجه کنید. کلماتی که استفاده می کنید، به احساسی که درباره خودتان دارید شکل می دهند، معنی برخی کلمه ها مخرب هستند و بعضی دیگر نیرو دهنده اند.

- ذهن خود را پاک سازی کنید. برای این که فردی خودساخته و با اعتماد به نفس بالایی باشید لازم است میان ذهن و جسم و روح خود تعادل برقرار نمایید. ذهن خود را پاک سازی کنید و روح تان را آزاد بگذارید تا زندگی از وضعیت کنونی بهتر شود.

- هرگز اجازه ندهید روحیه ناامیدی و احساس ناکامی به شما غلبه کند. اگر در زندگی بارها و بارها ناموفق بوده اید و امیدتان را از دست داده اید، سعی کنید یک هدف کوچک پیدا کرده و در راه رسیدن به آن تلاش نمایید. این هدف باید منطقی و در دسترس باشد تا شما با کمی سعی و کوشش بتوانید موفق

شوید. شما شدیداً نیاز به یک موفقیت هر چقدر هم که کوچک باشد، دارید. یادتان باشد که یک فرد خودساخته و موفق عهده دار زندگی خویش است و انتظار ندارد دیگران برای او زندگی بی دغدغه فراهم نمایند.

- به نقاط قوت خود توجه کنید. وقتی اعتماد به نفس ما کم می شود، فقط ضعف های خود را می بینیم و گویی با هر اشتباهی، بی عرضگی ما برای مان ثابت می شود. باید خود را بالا ببریم، نه به این معنی که فخر فروشی و خودنمایی کنیم، بلکه به این معنی که کاملاً به خود مطمئن باشیم. با توجه به نقاط قوت تان، خود را از افسردگی نجات دهید.
- از فرصت های عادی برای شادی و دور بودن از غصه و نگرانی استفاده نمایید. بذله گویی تان را غالباً با آگاهی و خوش خلقی همراه سازید و باعث آزار فردی نشوید.
- موفقیت های خود را به یاد آورید ما معمولاً عادت کرده ایم که خود را برای شکست های مان سرزنش کنیم، اما موفقیت های خود را نادیده می گیریم. در حالی که چنانچه به موفقیت های خود هر چند جزئی اهمیت دهیم، اعتماد به نفس و خودباوری در وجودمان شکل می گیرد.
- به خودتان ایمان داشته باشید. تنها، نبض این کلام استوار می تواند تمام توان تان را به تپش در آورد. توانا هنری و استعداد های خود را دوست بدارید نه نواقص فعلی خود را.
- در زمان حال تمرکز کنید. افراد خود ساخته با توجه به شرایط، فوراً اقدام می کنند تا بتوانند آینده ی مطلوب خود را ترسیم کنند. آنها می دانند به تعویق انداختن کارها نقطه ضعفی بزرگ است. هر کس کار امروز را به فردا بیندازد، هیچ وقت به اعتماد به نفس و انگیزه ناشی از اقدام فوری و در لحظه دست نمی یابد.

- آمادگی مقابله با ناملایمات 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 روبرو شوید.
- با شور و شوق کار کنید. وقتی که به این نتیجه رسیدید چه کاری را بهتر انجام می دهید و از چه کاری لذت می برید، باید با تمام وجود به آن پردازید. موانع را از میان بردارید و کاملاً متعهد شوید. امرسون گفته است: «هیچ چیز با عظمتی بدون اشتیاق ایجاد نشده است.»
- اراده خود را قوی کنید. ضعف، ترس، کم رویی و بی ارادگی در زندگی موجب شکست و یاس می شوند، از این حالت ها دوری کنید.
- شکست های خود را بپذیرید. پذیرفتن شکست ها به معنای احساس گناه نیست، بلکه شکست را می توان مرحله ای برای پیروزی بعدی دانست.
- 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.
- سعی کنید از افرادی که شما را عصبانی و از خود بی خود می کنند و نیز از موقعیت های کشمکش که روی شما اثر بد می گذارد دوری نمایید.
- به خودتان اعتماد داشته باشید. برای این که رابطه شما با چیزی که از آن می ترسید نزدیک تر شود و در نتیجه احساس تان نسبت به آن تغییر کند، باید اعتماد به نفس خود را افزایش دهید و به خود بقبولانید که می توانید آن مشکل را حل کنید. اعتماد به نفس شما با فعالیت داشتن افزایش می یابد.

- دریاچه افکار خود را به روی فرصت ها بگشایید. درست است که نمی توانیم آنچه را که سرنوشت برای مان در چنته دارد پیش بینی کنیم، اما می توانیم با تغییر رفتار خود به نحوی که بیشتر مورد اعتماد دیگران واقع شویم و همچنین با اطمینان به اینکه در برخورد با دیگران به نتایج مثبتی دست پیدا خواهیم کرد، شانس خود را افزایش دهیم.
- واقعیت خود را بسازید. افراد موفق و خود ساخته، مثل جادوگران هستند؛ آنها با واقعیت های زندگی مابقی مردم کاری ندارند. در عوض، می خواهند خود، واقعیت های زندگی شان را بسازند که با واقعیت های معمول زندگی دیگران تفاوت دارند. آنها به آنچه بقیه آن را ممکن یا غیرممکن می دانند علاقه ای ندارند، تنها به تحقق رویایی که خود آن را واقعی می دانند اهمیت می دهند.
- اندیشه های منفی رادور بریزید. همواره در حال جایگزینی اندیشه های مثبت به جای اندیشه های منفی باشید.
- نیروی ایمان به خدا را در خود پرورش دهید. ارتباط خودتان را با خداوند و وجدان درونی خود برقرار کنید و رضایت او را بخواهید، نه خوش آمدن دیگران را. مگر این که آنها در شفاف کردن و تایید خواسته های متعالی شما گام بردارند و به شما کمک کنند.
- از جاه طلبی بیش از اندازه پرهیز کنید، زیرا جاه طلبی زیاد از حد به شما و آینده تان آسیب خواهد رساند. هر چه در زندگی جاه طلب تر باشید رسیدن به مرز آرمانی و آنچه که از خود توقع دارید، برای تان مشکل خواهد بود.
- وقت شناس باشید. اشخاص خود ساخته و موفق، وقت شناس می باشند و به زمان اهمیت می دهند و از وقت خودشان و دیگران به خوبی استفاده می کنند. ضروری است از اوقات آزاد خود به نحو احسن استفاده نمایید.

- هدف داشته باشید. افراد خودساخته به شدت هدفمند هستند و همیشه بیشتر به هدف فکر می‌کنند تا به مشکلات. به نظر می‌رسد آنان با تعهد و تمرکز بر هدف قادرند ناممکن‌ها را ممکن سازند. افراد خود ساخته و موفق تلاش می‌کنند هم بر لحظه‌ی حال متمرکز باشند، هم به آن تصویر بزرگتر که در سر دارند توجه داشته باشند، نه فقط به کاری که در آن لحظه در دست دارند.
- آن طوری زندگی کنید که با ارزش‌های راستین شما سازگار باشد. امانوئل کانت می‌گوید: "طوری زندگی کنید که گویی هر اقدام شما تبدیل به یک قانون جهانی می‌شود."
- ز خود بدگویی نکنید. به جای این که دائم در مورد خود منفی بافی کنید ویژگی‌های مثبت خود را به زبان بیاورید.
- بر ناهمواری‌ها و سختی‌ها چیره شوید، عادت‌هایی را که عمری به آنها دچار بوده‌اید تغییر دهید و در خود اعتماد به نفس به وجود آورید.
- آستین‌های خود را بالا بزنید! برای کسب موفقیت در کار، کاری را که شروع کردید به هر قیمتی شده آن را تمام کنید. بالا زدن آستین و وارد عمل شدن خود مهم است.
- با مردم ارتباط برقرار کنید یک شبکه پشتیبانی خوب از همکاران، دوستان و خانواده می‌تواند مشکلات کاری شما را کاهش دهد و به شما کمک کند مسائل را به روشی دیگر ببینید.
- انگیزه‌ی بالا داشته باشید. انگیزه، یعنی هر آنچه برای کار به شما انرژی می‌دهد. برای دستیابی به موفقیت لازم است انگیزه داشته باشید تا برای رسیدن به هدف تان کار کنید. اشتیاق تان به انجام یک کار نباید فقط برای چند ساعت یا چند روز یا چند هفته طول بکشد، بلکه باید آن قدر قوی باشد که

باعث شود هر روز با انرژی به مسیرتان ادامه دهید. افراد خودساخته همیشه دلایلی می‌یابند تا به آنها برای رسیدن به موفقیت‌های جدید انگیزه دهد.

- هر وقت در مورد دستیابی به موفقیت و توانایی‌های خود تردید پیدا می‌کنید، لازم است افکار خود را به طور کامل بررسی کنید، در غیر این صورت، این افکار همیشه مانع موفقیت‌تان می‌شوند.

- وقتی دیگران موفق می‌شوند خوشحال باشید. به حسادت تسلیم نشوید. در عوض، وقتی دیگران خوب عمل می‌کنند و از آنها استفاده می‌کنند، به شما الهام می‌دهند که در زندگی خود موفق باشید، احساس خوشحالی کنید.

- منظم باشید. هنگام کار کردن روی یک پروژه، قدم به قدم همه‌ی مراحل را به دقت طی کنید. برای کار خود طرح و برنامه داشته باشید. اگر قسمتی از کار را نا دیده بگیرید، مطمئناً کارتان به نتیجه نخواهد رسید.

- به توانایی‌های‌تان ایمان داشته باشید. بدانید هر کاری را که همه‌ی ذهن‌تان را به آن معطوف کنید می‌توانید انجام دهید. افراد ممکن است بعد از شکست، تمرکز بر هدف را از دست بدهند، اما باید از اشتباه‌ها درس گرفت و آنها را دفعه‌ی بعد تکرار نکرد. از استعدادها و توانایی‌های‌تان نهایت استفاده را ببرید، بعد از انجام این کار می‌توانید فقط انتظار چیزهای خوب را داشته باشید.

- سرمشق و الگو داشته باشید. کسی را که تحسین می‌کنید و دوست دارید مثل او باشید به عنوان الگو انتخاب کنید. عکسی از خودتان و الگوی‌تان را جایی بگذارید که همیشه ببینید. اطراف آن عکس، نقل قول‌های مثبتی بگذارید که به موفقیت و پیشرفت شما کمک کند.

- خیلی خود را با دیگران مقایسه نکنید. خیلی کارها وجود دارد که دیگران می توانند بهتر از شما انجام دهند، چنانچه دائما خودتان را با دیگران مقایسه کنید این خطر را پذیرفته اید که از دستاوردهای خودتان احساس نارضایتی و ناامیدی کنید و این مساله برای قبول کردن و رضایت به کفایت و ارزش های خودتان زیان آور است. انسان های خودساخته و موفق که اعتماد به نفس بالایی دارند خودشان را با دیگران مقایسه نمی کنند، فقط خودشان را با بهترین کسی که می توانند باشند، مقایسه می کنند.
- از خفیف کردن خود پرهیز نمایید. کلام تحقیرآمیزی که به خود می گوید و گفت و گوهای درونی افسرده کننده، اعتماد به نفس شما را مانند خوره می خورد و فشار روانی بیهوده ای به وجود می آورد. سخنان مثبت و روحیه بخش به خود بگویید.
- اضطراب را کنار بگذارید. هر چه زودتر به اضطراب خود آگاه شوید، زودتر می توانید از میزان شدت آن بکاهید. از موقعیت های اضطراب انگیز دوری کنید.
- تا رسیدن به مقصد ادامه بدهید. تاوقتی کاری به موفقیت نرسیده، تمام نشده است. برای دست یابی به موفقیت باید عهد ببندید که کار را تا رسیدن به نتیجه ادامه دهید.

#### **منابع مورد استفاده:**

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

2-26 Habits of incredibly successful salespeople, Aja Frost, HubSpot, 2019

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

4-Optimism, the key to longevity?, MarkTravers, Forbes, 2020,  
(<https://www.forbes.com>)

5-4Steps to a healthy lifestyle, WebMD, 2020,  
(<https://www.webmd.com>)

6-6 Steps for success in life, Kendra Cherry, Very Well Mind, 2019,  
([www.verywellmind.com](http://www.verywellmind.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)