

## مدیر زندگی خودتان باشید!

تسلط بر خود و مدیریت بر خویشتن، کلید موفقیت است. هر طرح و برنامه ای برای موفق شدن نیاز به یک روند مدیریتی یا به عبارت ساده تر، مدیریت صحیح دارد. تنها کسی که می تواند این مدیریت را اعمال کند، شخص شما هستید! مدیریت بر خود، شامل شناخت خودتان، راه کارهای ساده و عملی در جهت کنار آمدن با خودتان، تعیین هدف و کنترل احساسات، افکار و فعالیت های روزانه تان است. مدیر خود بودن، می تواند یک فعالیت مثبت باشد و شما آن را با اشتیاق بیشتری پذیرا باشید. مدیریت خویشتن، راهی است که می توانید به بهترین نحو در تمام جنبه های زندگی از آن استفاده کنید.

هر کسی یک مدیر است. برخی مسئولیت مدیریت بر دیگران و نیز خود را به عهده دارند. با مدیریت بر خویشتن و تسلط کافی بر خود، شادمانی عمیقی را احساس خواهید کرد که دست خوش هیچ حادثه ای نمی شود. لازم به ذکر است که این شادمانی برگرفته از مجموعه تلاش ها و استواری های شما در جهت غلبه بر نفس تان است و پاداش آن موفقیت شما است. برای این که شخصی مدیریت یا رهبریت موثر و کارآمدی بر دیگران داشته باشد، ابتدا باید "خود تدبیر" باشد و بر خود مدیریت داشته باشد. با خویشتن داری یا کنترل بر خود می توان به فرصت های عالی دست یافت. یک مدیر، باید همواره این خودآگاهی را داشته باشد که هر تصمیمی که می گیرد، زندگی خود و بسیاری را متاثر می سازد. مدیریت بر خود تنها موفقیت و سلامت برای شما به دنبال نمی آورد، بلکه در زندگی تمام کسانی که با شما سروری دارند تاثیر گذار خواهد بود. هنگامی که انسان به نتیجه های خوب دست می یابد، در خودش حالت خوبی احساس می کند، زیرا می داند کار مثبتی انجام داده و چیزی دارد تا به نشانه کوشش هایش به دیگران بنمایاند.

مدیریت بر خود، به شما این امکان را می دهد که میان غم و غصه یا شادمانی یکی را انتخاب کنید. یادتان باشد که بدون مدیریت واقعی بر خود، هرگز موفق، شاد و آرام نخواهید بود. آنگاه که از یادگیری باز مانید، به رشد خود پایان داده اید. کسانی که پیوسته می آموزند و دانش و مهارت خود را افزایش می دهند، ارزش خود را در یک سازمان خاص و سراسر بازارکار بالا می برند. هوشمندانه ترین راه، این است که پیوسته بیاموزیم و برای همخوان شدن با وضعیت های تازه، آماده باشیم.

### توصیه های مهم:

- هر روز صبح با خوشحالی از رختخواب برخیزد.
- مودب باشید. از الفاظ "لطفا" و "متشکرم" استفاده کنید، لیکن در کاربرد آن ها زیاده روی نکنید. "نه" را مودبانه ولی با قاطعیت بگویید و چنانچه اولین سرباز زدن شما نادیده گرفته شد، اصرار بورزید.
- برای انجام دادن کارها، پیوسته در پی یافتن راه های بهتر باشید. آنچه افراد موفق را پیش می راند اعتقادی عمیقی است که به خودشان دارند.
- به سلامتی خود اهمیت دهید. با ورزش منظم، خود را در وزن مناسب نگاه دارید. به جای آسانسور، از پله استفاده کنید.
- در زندگی صداقت داشته باشید. صادق و پای بند اخلاق باشید. سعی کنید روزانه حداقل ۳ کیلومتر راه بروید.
- خودتان باشید.
- الگوی خوبی برای دیگران باشید. کاری کنید که مصمم و مطمئن به نظر برسید. اگر دستپاچه و عصبی باشید، دیگران به نقطه ضعف شما پی می برند و از آن استفاده می کنند.

- کارهای سخت را اول انجام دهید. انجام کارهای سخت در ابتدا، انضباط مردی را می طلبد، ولی خیلی ساده است. بهتر است کار سخت را ابتدا انجام دهید و از پس آن بربیاید، بعد سراغ کار ساده تر بروید. این یکی از اساسی ترین خصوصیات افراد موفق است.
- اعتماد به نفس داشته باشید. سعی کنید به قدر کافی اعتماد به نفس داشته باشید تا کاملا در انجام کارها جلو بروید و آن چه را که انتظار می رود انجام دهید.
- خودتان را باور داشته باشید و به خود ایمان داشته باشید.
- افکار، احساسات، شادی ها، خشم و اخلاق بد خود را کنترل کنید، زیرا همه ما قادر به خویشتن داری هستیم؛ همه ما می توانیم خود را کنترل کنیم، فقط بستگی به نحوه عملکردمان دارد. اینکه چقدر یا به چه اندازه ای می توانیم از انجام آن براییم بستگی به اندازه خویشتن داری ما دارد.
- فردی موثر باشید. اشخاص موثر، شاداب خوشایند و شاد هستند. نگرشی خوش بینانه دارند. مثبت و خوش بین هستند، روحیه ای مشتاق و امیدوار دارند.
- از تاثیر نیروی خود، آگاه باشید و بدانید که چگونه باید این نیرو را به اطراف بپاشید و آن را هدایت کنید.
- اشتباه خود را شجاعانه بپذیرید. هنگامی که کارها یکی بعد از دیگری خراب می شوند، سعی نکنید که گناه را به گردن دیگران بیاندازید. باید شهادت داشته، اشتباه خود را بپذیرید. یادتان باشد که حتی قابل ترین و کارآمد ترین افراد هم مرتکب اشتباه می شوند. اولین واکنش شخص در برابر اشتباهی، باید این باشد که چگونه آن را اصلاح کرده، یا به کاهش زیان های حاصل از

اشتباه برآید. بعد از این عمل، فرد باید اندیشمندانه به ارزیابی و سنجش موقعیت به وجود آورنده این اشتباه شده، درس های آموزنده را فرا گیرد، تا بیشتر به تجربه خودش بیافزاید.

- با عذر و بهانه های خود مقابله کنید.
- مثبت باشید. نتیجه مثبت، از ذهنی مثبت حاصل می شود. بدبینی و منفی بافی، امروز همه جا شایع است. برخورد مثبت، این است که هر جنبه منفی را تشخیص دهیم و آن را به جنبه ای مثبت برگردانیم. منفی بودن یعنی تضعیف روحیه، سد راه پیشرفت، ایستادگی در برابر تغییر، بدگویی از کوشش های دلیرانه دیگران و بی قدر شمردن توفیق و کامیابی.
- هیچ گاه دست از تلاش بر ندارید. به راه خود به سوی مقصد ادامه دهید و تا به سر منزل مقصود نرسیده اید از پا ننشینید. هیچ گاه دلسرد نشوید و از تلاش در راه هدف باز نمانید. اشخاص موفق، چشم انداز توفیق آینده خود را به روشنی می بینند و همین امر است که آنان را پیش می راند.
- اگر که می خواهید بدانید که پایداری یعنی چه، زندگی افراد موفق را بخوانید. از تجربیات دیگران درس بگیرید. کسانی را که به آنان احترام می گذارید نگاه کنید. آن چیزهایی را که بیشتر برای شان ارزش قائل هستید از آنان یاد بگیرید و کاری را انجام دهید که آنان انجام می دهند.
- به سرو وضع تان، توجه دقیق داشته باشید. اگر ظاهر مطلوبی داشته باشید بیشتر به خود احساس اطمینان می کنید و تاثیرتان بر اطرافیان و نزدیکان بیشتر خواهد بود. این مساله همه جا مهم است.

- ضعف های خود را بپذیرید. هر کسی نقاط ضعف و قوتی دارد. در صادق بودن و اعتراف به نقاط ضعف، قدرتی وجود دارد. از اعتراف به نقاط ضعف خود نهراسید.
- هر روز چیز تازه ای یاد بگیرید. تصمیم بگیرید هر روز چیزی تازه در دفتر کارتان، خانه تان و شهرتان آگاه شوید.
- فوق العاده هوشیار باشید. حواس تان را جمع بندی کنید. این کار شما را متوجه اطراف تان خواهد کرد و شما را هوشیارانه تر می نماید.
- عادات نادرست و امور روزمره و تکراری را تغییر دهید. برای تغییر رفتارهایی در عملکرد تان، باید کارهای تکراری و برنامه های روزمره را تغییر دهید.
- به ارزش های خود واقف باشید. انسان هایی شجاع هستند که برای کسب حیثیت نیازی به این ندارند که به اموال و دارایی ها و به موفقیت ها و عناوین گذشته خود متوسل شوند. با دیگران و در ارتباط های خود ساده و صریح و مستقیم هستند و سلطه جویی نمی کنند. می دانند درست کدام است و راه مبالغه در پیش نمی گیرند. اولویت ها و سلسله مراتب را در نظر می گیرند. از قدرت تمیز دادن برخوردارند و شجاعانه از بدی ها به بدی ها و از نیکی ها به نیکی یاد می کنند.
- اجازه ندهید کار، ازدواج و روابط خانوادگی شما را خراب کند. البته بعضی وقت ها تعارض وجود خواهد داشت، ولی امید می رود که در چنین شرایطی هم شرکت و هم خانواده شما انعطاف کافی به خرج دهند. کمک کنید که همسر و خانواده تان تصمیمی را که یک آینده موفقیت آمیز شغلی برای شما درک کنند.

- سعی کنید ابتدا بفهمید تا فهمیده شوید! خوب فکر کنید، با مسائلی که با آن روبه رو می شوید بیندیشید. ریشه اصلی تقریباً همه مسایل انسانی، مساله ارتباطی است. توانایی گوش کردن ابتدا نیازمند خویشتن داری، احترام و تکریم است و توانایی فهماندن، خود به شجاعت و ملاحظه نیاز دارد.
- پای قول خود به دیگران، بایستید. با قول دادن به دیگران و یا ایستادن بر سر آن ها، تاثیر مطلوب می گذارید. توانایی در قول دادن و پای آن ایستادن، نشانه ایمان به خود و حیثیت و آبروی خویشتن است.
- از منفی گویی و نامهربانی، به ویژه هنگام خستگی و عصبانیت خودداری نمایید. یادتان باشد در این شرایط انتقاد نکردن و نامهربان نبودن، نشانه احاطه و تسلط شما بر خویشتن است.
- شما می توانید برای پیشامدهای خیرخواهانه، داوطلب شوید و ایده های خوبی را برای موفقیت هر چه بهتر آن ها ارائه دهید.
- از خودگذشتگی کنید. موفقیت بدون از خودگذشتگی و ایثار، به دست نمی آید.
- خوش بین باشید. خوش بینی، یک ویژگی غالب در بیشتر افراد موفق در کسب و کار است.
- با دیگران بردبار و شکیبا باشید.
- به حیطه نفوذ خود، توجه کنید. هنگامی که در محدوده توانمندی خود کار مثبت انجام می دهید بر دامنه نفوذ خود می افزایید.

#### منابع مورد استفاده:

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

۲-10 Must-Have Life Skills For Great Managers, Sharen Ross, Life Hack, 2018, (<https://www.lifehack.org>)

**۳-28 Super Simple Tricks That'll Make Your Life Easier (Even if You Only Try One), Daily Muse, 2018,**  
(<https://www.themuse.com>)

**۴-7 Ways to Make Your Manager Your Biggest Fan, Forbes,**  
2018, (<https://www.forbes.com>)

**5 -What Are Self Management Skills, Youth Employment UK,**  
2019, ([www.youthemployment.org.uk](http://www.youthemployment.org.uk))

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی؛ نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[v.erfani.ir](http://v.erfani.ir)