



## چطور از سخت ترین مشکلات زندگی عبور کنید

همه ما آرزوی داشتن زندگی بدون درگیری و مشکل رو داریم. اما اینو هم میدونیم که مشکلات، قسمت جدا نشدنی زندگی هستند.

همه ما آرزوی داشتن زندگی بدون درگیری و مشکل رو داریم. اما اینو هم میدونیم که مشکلات، قسمت جدا نشدنی زندگی هستند. ابزاری وجود داره که می تونه کمکتون کنه از قسمتای سخت زندگی عبور کنید و به جاهای خوب برسید. می دونیم زندگی ایده آلمون یه شبه به دست نیامد اما باید قوی بمونیم و سعی کنیم هر روز از روز دیگه بهتر بشیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، آماده داشتن یه زندگی آرومتر هستید؟ اگه جوابتون بله است، می خوام شما رو با پنج ابزار ضروری برای رسیدن به این آرزو آشنا کنم.

### 1- رابطه هایتان رو قوی تر کنید.

زندگی بدون داشتن کسانی که برامون اهمیت دارن، با یه زندگی کامل فاصله زیادی داره. اگه می خواید زندگی بهتری داشته باشید باید به اونایی که دوستشون دارید کمک کنید، چه خانواده و چه دوستان. بنابراین مطمئن شید که برای قوی کردن روابط، به اندازه کافی زمان و انرژی میذارید.

به خاطر یه دوستی نزدیک اذیت شدید یا آسیب دیدید؟ دیگه وقتش رسیده عصبانیت و دلخوری رو کنار بذارید و مسیر دوست داشتن رو دنبال کنید. به دوستان، پدر و مادر، فرزند، همسر و هر کسی که باعث می شه زندگی تون شادتر بشه بیشتر نزدیک بشید. چون هیچ چیز به اندازه حضور افرادی که برامون مهم هستند آرامش بخش نیست. آرامش داشتن کمکتون می کنه راحت تر به اهدافتون برسید.

### 2- خاطرات زندگی تون رو بنویسید.

وقتی به خاطراتون نگاه می کنید و می بینید زمانی با یه عادت بد زندگی می کردید و حالا کنارش گذاشتید، متوجه پیشرفت تو زندگی می شید. همه اینها را تو سرتون نگه ندارید و تو یه دفترچه یادداشتشون کنید.

اشتباهاتون، هر چیزی که بدست آوردید و چیزی که فکر می کنید درگیرش هستید رو توی یه دفترچه بنویسید. با نوشتن این اطلاعات، می تونید راحت تر مسیر پیشرفتتون رو ببینید و اشتباهاتون رو پیدا کنید و چیزهایی که بدست آوردید رو بشمارید.

تا حالا به صورت جدی این کارو نکردید؟ مشکلی نیست، از همین امسال شروع کنید. بعد یه مدت می بینید چقدر برای دستیابی به اهدافتون می تونید از این دفترچه کمک و انگیزه بگیرید.

### 3- قدردان باشید.

اول اینکه باید به خاطر کسی که هستید و زندگی ای که دارید قدردان باشید. می دونید چرا؟ چون از خیلی های دیگه بهتر هستید!

شاید به اندازه ای که یه معامله ی میلیون دلاری انجام بدید پول نداشته باشید اما انقدری پول دارید که قبض هاتون رو

پرداخت کنید. شاید هنوز عشق زندگی تون رو پیدا نکرده باشید اما دوستایی دارید که کمکتون می کنند. همه اینا برای قدردان بودن کافیه.

دوم اینکه باید به کسانی که لیاقتش رو دارن، قدردان بودنتون رو نشان بدید. از کسی که انتظارش رو نداشتید خوبی دیدید؟! پس بهش نشون بدید که سپاسگذارید حتی اگه چیز خیلی بزرگی دریافت نکردید. مهم اینه که چیزی گرفتید پس باید قدردان باشید.

4- هر بار به هدف رو بدست بیارید.

گاهی زندگی رو برای خودمون سخت می کنیم. از بین بردن عادات بد، یادگیری چند زبان، سفر به دور دنیا و یاد گرفتن حرکات سنگین ورزشی توی به هفته سخته، می خواید تو به سال به اهدافتون برسید؟ پس این کارها رو امتحان کنید:

اهدافتون رو لیست کنید.

یه برنامه عملی برای خودتون بریزین. ( نقشه ای که قصد دارید برای بدست آوردن هرکدوم از اهدافتون دنبال کنید. ) مناسب ترین هدفی که تو لیست نوشتید رو انتخاب کنید. خودتون رو به چالش رسیدن به اون هدف، قبل از به زمان خاص دعوت کنید.

وقتی برای خودتون اهداف واقع گرایانه قرار می دید و روی هر کدوم تو به زمان خاص تمرکز می کنید، رسیدن به تک تک اونا براتون ممکن میشه.

5- مطالعه رو تبدیل به به عادت کنید.

از خوندن کتاب ها، مجلات و بلاگ ها متنفرید؟ پس اطلاعات زیادی رو ممکنه از دست بدید، اطلاعات حیاتی و مهم. وقتی مطالعه می کنید چیزای جدید زیادی یاد می گیرید و با حقایقی از زندگی آشنا میشید که کمتر شناخته شده هستن.

مطالعه کمک می کنه انتخاب درستی داشته باشید، کمک می کنه زندگی تون رو ارتقا بدید و تبدیل به به فرد بهتر بشید. پس برای رسیدن به رویاهاتون باید عاشق مطالعه باشید.

از همین حالا شروع کنید و تو زندگی خودتون تغییر ایجاد کنید. فقط کافیه از ابزاری که همین حالا هم دارید درست استفاده کنید.