



## این چیزها را رها کنید تا بهتر زندگی کنید

بیشتر ما اغلب فراموش می‌کنیم ساده‌ترین چیزها در زندگی، مهمترین هستند و بعضی وقت‌ها اجازه می‌دهیم افکار بیخود و عادات محدود کننده، مانع شادی و لذت ما در زندگی شوند.

بیشتر ما اغلب فراموش می‌کنیم ساده‌ترین چیزها در زندگی، مهمترین هستند و بعضی وقت‌ها اجازه می‌دهیم افکار بیخود و عادات محدود کننده، مانع شادی و لذت ما در زندگی شوند. خیلی خوب می‌شد اگر می‌دانستیم چه چیزهای بی‌اهمیتی را باید رها کنیم تا شرایط زندگی بهتری برای مان فراهم شود.

### تمام حواس پرت گن‌های کوچک

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ تمرکز خود را روی کارها و آدم‌هایی بگذارید که شادتان می‌کنند و تمام چیزهای بی‌ارزش دیگر را رها کنید. ما اغلب زندگی مان را پیچیده می‌کنیم در حالی که خوب زندگی کردن واقعا ساده است؛ ببینید چه چیزی شادتان می‌کند و برای همان وقت بیشتری بگذارید. ببینید بودن با چه کسی خوشحال‌تان می‌کند و لبخند بر لبان‌تان می‌نشانند، با او بیشتر وقت صرف کنید. آدم‌های سمی که حس خوبی به شما نمی‌دهند را کنار بگذارید.

طبق رویاها زندگی کردن فقط به یک سبک زندگی مناسب و عادات هماهنگ برمی‌گردد. خود واقعی‌تان باشید و درک کنید شرایط و موقعیت‌تان چیست و معلوم کنید به چه چیزی می‌خواهید برسید. شادی و موفقیت در زندگی چیزی نیست جز دوست داشتن خودتان، پاداش دادن به خودتان بابت هر موفقیت کوچکی، عاشق سرگرمی‌های و فعالیت‌های‌تان بودن و داشتن چند دوست صمیمی و یکدل!

### منفی‌گرایی و کسانی که این حس را ایجاد می‌کنند

اگر کسی با شما بدرفتاری می‌کند مشکل شما نیستید. اجازه ندهید تلخی و اشتباه یک نفر دیگر، خود واقعی‌تان را تغییر بدهد. اجازه ندهید افکار منفی دیگران، خوشی‌های کوچک را از شما بگیرد. حتی زمانی که زندگی سخت می‌گذرد باز هم مثبت‌اندیشی‌تان را حفظ کنید، خونسرد باشید و دست از تلاش نکشید. یک تفکر مثبت کافیت تا تمام افکار منفی‌تان را زیرورو کند. افرادی که می‌توانند در هر ماجرای منفی، دست کم یک جنبه‌ی مثبت پیدا کنند همان‌هایی هستند که خستگی‌ناپذیرند و هرگز دست از تلاش برنمی‌دارند.

### نامهربانی و بی‌ملاحظه بودن

بهتر است همیشه کمی مهربان‌تر از آنچه لازم است باشید. هیچکس با نامهربانی کردن به دیگران یا تحقیر آن‌ها بزرگ نمی‌شود. مهربانی به شما لطمه‌ای نمی‌زند، اما قطعا سود آن به شما برخواهد گشت. مطمئن باشید کوچک‌ترین مهربانی‌های شما بالاخره بازخوردی خواهند داشت. تصمیم بگیرید که هر روز مهربانی کنید تا دنیا جای بهتری برای زندگی باشد.

### این باور که عیب‌های زیادی دارید

بپذیرید که شما انسانید و انسان هم جای‌الخطاست. دست از وانمود کردن بردارید و خودتان باشید، با تمام ضعف‌ها و کاستی‌های‌تان. اما هر روز برای بهتر شدن تلاش کنید و نتیجه‌ی زیبای تلاش‌تان را ببینید. ضمنا سعی در شبیه دیگران بودن نیز انرژی و وقت‌تان را هدر می‌دهد. شما به اندازه کافی خوب هستید و نیازی ندارید شبیه دیگری باشید.

کمی اضطراب داشتن طبیعی است، حتی کمی ترس هم ایرادی ندارد، اصلا اشکالی هم ندارد دوست داشته باشید تا حدودی ضعف‌های‌تان را پوشش بدهید، اما زیاده روی کردن و حساسیت به خرج دادن نسبت به عیب‌ها از شما انسان دیگری می‌سازد که خود واقعی‌تان نیست و این زندگی را برای‌تان دردناک می‌کند.

ایده ها و انتخاب های شما لزوماً نباید مورد تأیید دیگران باشند. در پایان روز که می خواهید به خواب بروید تنها تصویری که در آینه می بینید به شما خیره شده خودتان هستید، پس باید مطمئن شوید که به خودتان افتخار می کنید.

در برخوردتان با دیگران نشان دهید که به خودتان ایمان دارید و اهمیتی به واکنشی که دریافت می کنید ندهید. البته طبیعی است که دوست داشته باشید دیگران قبول تان داشته باشند، اما اگر تمام توجه تان را معطوف این مسئله کنید، فشار ها هر روز بیشتر شده و زندگی برای تان سخت تر می شود.

توقعاتی که ذهن تان را آشفته کرده اند

شما می توانید به هر چه که می خواهید برسید، اما تنها زمانی که با فکر باز و قدردان آماده ی دریافت آن باشید. پس تا جایی که ممکن است سپاسگزار باشید، بابت هر چیز کوچکی، نه فقط داشته های بزرگ و آنچنانی؛ برای نفس کشیدن، برای زمان های با هم بودن، برای گفتگو های شیرین و .... هر لحظه ای که از زندگی تان سپری می شود مهم است، هر ثانیه ای که پشت سر می گذارید باارزش است و هر چیزی که دارید یک نعمت محسوب می شود. بیشترین استفاده را از آن ها بکنید.

چیزی که ندارید و ممکن است هرگز نداشته باشید

روی چیز هایی که دارید تمرکز کنید. همه چیز به ذهن شما بستگی دارد. هر چیزی که شما در ذهن تان به آن قدرت بدهید، بر شما مسلط خواهد شد. خیلی از ما فقط به چیز هایی توجه می کنیم که نداریم، نمی توانیم داشته باشیم و یا هرگز نخواهیم داشت. ما انرژی زیادی صرف نداشته ها می کنیم در حالی که می توانیم همان انرژی را صرف بهتر کردن چیز هایی که داریم و لذت بردن از آن ها بکنیم. پس به فرصت هایی که در اختیارتان هست توجه کنید و از آن ها تجربیات باشکوه بسازید.

تمام خرت و پرت هایی که دور خود جمع کرده اید، اما نیازی به آن ها ندارید

خیلی از آدم ها عادت دارند چیز های زیاد بخرند که واقعا نیازی به آن ها ندارند و احتمالا هدف شان این است که با این چیز ها روی دیگران تاثیر بگذارند یا اصطلاحاً از قافله عقب نمانند. لطفاً شما یکی از این آدم ها نباشید! چیزی که واقعا کاربردی برای تان ندارد نخرید.

اگر به فروشگاه های داخل شدید دلیلی ندارد حتماً با دست پُر از آنجا بیرون بیایید. لباس های بی مصرف، ظروف غیرقابل استفاده و یا حتی دکوری هایی که واقعا دل تان را نبرده اند، اما به خاطر مُد بودن آن ها را خریده اید همه و همه می توانند دوروبرتان را شلوغ و ذهن تان را آشفته کنند. ضمناً اگر دیگر به لباس یا وسیله ای نیازی ندارید آن را نگه ندارید و هر چه زودتر از محیط تان دور کنید.

زندگی شما برای اینکه ساده و لذتبخش باشد به یک محیط ساده و آرام نیز نیاز دارد. پول تان را صرف تقلید از دیگران نکنید و این باور اشتباه را دور بیندازید که ثروت شما با مادیات سنجیده می شود. ثروت واقعی در فکر شما و مهارت خوب زندگی کردن تان است.

عادت های قدیمی و ساده، اما به درد نخور

یادتان باشد که شیوه ای که شما کاری را انجام می دهید همیشه تنها شیوه نیست. اگر سالهاست عادت کرده اید فقط از رستوران نزدیک خانه تان غذا سفارش بدهید، دلیل نمی شود بهترین رستوران شهر باشد. اجازه ندهید سال های پیری تان صرف حسرت خوردن شود که چرا چیز های دیگری را امتحان نکردید.

حسرت از دست دادن فرصت ها دردناک است. پس دست به کار شوید و روتین ها را کنار بگذارید. دنیا پُر از تجربیات جدید و هیجان انگیز است که منتظر شما هستند. فقط باید فرصت ها را ببینید و شهامت رفتن به سمت شان را داشته باشید.

مشغله های زیاد و جورواجور اغلب نشاندهنده ی ناکارآمدی است! چون کاری ندارد که برای خود مشغله های زیاد بتراشید و تمام وقت و انرژی تان را صرف آن ها کنید که نشان بدهید آدم مهمی هستید. کسی که هرگز وقت ندارد به خودش برسد، به دوستان و اقوام سر بزند، به خانه و زندگی اش رسیدگی کند، با آدم های جدید آشنا شود و ...، لزوماً آدم مهم و به درد بخوری نیست و کار شاقی انجام نمی دهد.

چیزی که مهم است این است که برنامه ریزی داشته باشید و در عرض مدت زمان مشخصی به کارتان برسید و برای سایر فعالیت ها نیز زمان در نظر بگیرید. بعضی از افراد فقط ادای آدم های پُرمشغله را در می آورند و با همین شیوه، خود را از لذت های زندگی محروم می کنند.

### چسبیدن به منطقه ی امن و آرام

شما باید ریسک کنید، چون تنها زمانی متوجه پتانسیل های زندگی تان می شوید که اجازه دهید غیرمنتظره ها اتفاق بیفتند. هر تصمیم، هر تعامل، هر قدم و هر زمانی که پیش رو دارید می تواند ریسک داشته باشد. برای اینکه واقعاً زندگی کنید باید از جای تان بلند شوید، از محدوده ی امن و آرام تان بیرون بزنید و ریسک کنید. اگر همیشه در امنیت یکنواخت تان بمانید، آرام آرام میمیرید بدون اینکه واقعاً زندگی کرده باشید. کمی تهور لازمه ی زندگیست.

### ترس از شکست

ترس از شکست و ناکامی چیزی است که تضمین می کند شکست بخورید! ترس از به اندازه کافی خوب نبودن چیزی است که تضمین می کند هرگز خوب نباشید! اگر هرگز دست به عمل نزنید، چون از این می ترسید که یک نفر دیگر بهتر از شما این کار را انجام بدهد، پس مطمئن باشید حتماً یک نفر دیگر هست که بهتر از شما این کار را انجام بدهد! چیزی که پیش بینی می کنید به واقعیت تبدیل خواهد شد.

یادتان باشد شکست، بدترین سناریوی ممکن نیست، بلکه تلاش نکردن، ریسک نکردن و تجربه نکردن بدترین اتفاق هاست. ضمناً اگر کاری را شروع می کنید با وجود اینکه کاملاً طبیعی است دوست داشته باشید در آن موفق شوید، اما مجبور به موفقیت نیستید، بلکه مجبورید تلاش کنید و ادامه دهید تا هر روزتان بهتر از روز قبل باشد.

### این طرز فکر که همه کار ها باید ساده باشند

آن هایی که زمین می خورند، اما دوباره بلند می شوند بسیار قوی تر از آن هایی هستند که هرگز زمین نمی خورند. خیلی وقت ها، این عمیق ترین درد ها هستند که به انسان این قدرت را می دهند رشد کند و به بالاترین پتانسیل خود دست پیدا کند. افرادی که در بلند مدت به هدف خود می رسند معمولاً قوی ترین ها یا توانمندترین ها نیستند، بلکه کسانی هستند که بیشترین پشتکار و صبر و امید را داشتند.

### ناامیدی و بی انگیزه بودن

زندگی یعنی اینکه از خوبی ها و بدی ها درس بگیرید و از کوچک ترین چیز ها هم لذت ببرید. زندگی یعنی اینکه از هر چیزی که در مسیرتان قرار می گیرد عبرتی بگیرید و با لیخند به پشت سرتان نگاه کنید. روز های سخت شما را قوی تر می کنند و اشتباهاتی که می کنید از شما انسان باهوش تری می سازند. شما شادی را زمانی می توانید حس کنید که اندوه را نیز حس کرده باشید.

پس قوی باشید، حتی وقتی که به نظر می رسد هیچ چیزی خوب پیش نمی رود. شما مختارید که اجازه دهید ناراحتی های زندگی تخریب و نابودتان کنند یا اینکه قوی تر تان کنند. زندگی قرار نیست همیشه ساده باشد، اما همیشه ارزشمند است. گاهی زمانی به چیز هایی که می خواهید می رسید که انتظارش را ندارید.

### بهانه ها برای دست به کاری نزدن

برترین ها: احساسی که برداشتن اولین قدم ها به شما می دهد قابل مقایسه با احساسی که یکجا نشستن و فقط

به هدف فکر کردن به شما می دهد نیست. بلند شوید و اولین قدم را بردارید، هر چند کوچک، اما محکم. معجزه زمانی نیست که موفق شوید بلکه وقتی است که شجاعت شروع کردن را داشته باشید. آینده از همین امروز شروع می شود، نه از فردا!

منبع: marcandangel