

۳۰ قانون زندگی



برای زندگی خود قوانینی در نظر بگیرید و سعی کنید از آنها سرپیچی نکنید. این قوانین را پس از مشورت با متخصصان و افرادی که تجربه یک زندگی موفق را داشته اند، تدوین کنید.

۱) برای زندگی خود قوانینی در نظر بگیرید و سعی کنید از آنها سرپیچی نکنید. این قوانین را پس از مشورت با متخصصان و افرادی که تجربه یک زندگی موفق را داشته اند، تدوین کنید.

۲) از «خود»، «171#»؛ افرادی که در زندگی شما نقش دارند» و «171#»؛ محیط اطرافتان» شناخت کافی به دست آورید.

۳) به این نکته واقف باشید که شما سهم عمده ای در ساختن زندگی خود دارید. در بیشتر مواقع این شما هستید که می توانید از زندگی لذت ببرید یا آن را به کام خود تلخ کنید.

۴) بیشتر چیزهایی که در زندگی شما وجود دارد و برایتان لذت بخش نیستند، می توانند به دست خود شما از بین بروند. به طور مثال، اگر از شغل خود راضی نیستید فقط نیاز به تلاش و پشتکار دارید تا با شایسته کردن خود شغل بهتری به دست آورید و یا اگر از چاقی خود رنج می برید، کافی است کمی همت کنید.

۵) در زندگی نقش یک قربانی را بازی نکنید یا سعی نکنید با یادآوری تجربه های تلخ گذشته برای خود بهانه بسازید. این کار فقط تضمین می کند که یأس، عدم پیشرفت و عدم موفقیت در انتظار شما است.

۶) دیگران را مقصر عدم موفقیت خود قلمداد نکنید. زندگی مال شما است، پس خودتان هستید که دوباره و دوباره می توانید آن را بسازید.

۷) هر فکری می کنید و هر تصمیمی می گیرید، پیامدهایی را برایتان به دنبال خواهد داشت. اگر مثبت فکر کنید، نتیجه مثبت می گیرید و اگر به دنبال افکار منفی باشید، نتیجه تان هم منفی خواهد شد.

۸) علت بروز وقایع ناخوشایند در زندگی را پیدا کنید یا سری به تجربه های پیشین خود بیندازید تا ببینید عیب کار از کجا بوده است.

۹) هیچگاه از تغییر نترسید. گاهی اوقات تغییرات نقش مهمی در زندگی تان خواهند داشت و علی رغم انتظارتان عمل خواهد کرد.

۱۰) واقع نگر باشید. خود، زندگی و دنیای اطرافتان را آن گونه که هست بشناسید، نه آن گونه که خودتان می خواهید.

۱۱) با خودتان صادق باشید و اگر می دانید کاری باعث موفقیتتان نمی شود آن را از زندگی خود خارج کنید و به جای بهانه آوردن از همین حالا دست به کار شوید.

۱۲) درست و با دقت تصمیم گیری کنید.

۱۳) به خاطر داشته باشید عملکردهای شماست که داستان زندگی تان را می نویسد.

۱۴) فکرها، آرزوها، هدف ها و تصمیمات خود را به عملکردهای معنادار، هدفمند و سازنده ترجمه کنید.

۱۵) خودتان را براساس نتایجی که می گیرید ارزیابی کنید، نه فقط براساس حرف ها.

۱۶) درد خود را بشناسید تا هرچه سریع تر خود را از مهلکه مسبب بروز آن درد خلاص کنید. به این نکته واقف باشید که همین درد می تواند انگیزه ای برای بروز یک تغییر در زندگی شما باشد.

۱۷) گاهی ریسک کردن در زندگی باعث موفقیت می شود. اگر خردمندانه و با درایت ریسک کنید، پیروزی از آن شما است. اگرچه ریسک کردن در ابتدای امر دلهره آور و ترسناک است، اما ارزش آن را دارد. توجه داشته باشید که برای این کار ممکن است مجبور باشید خیلی از چیزهای آشنا و عادت ها و راحتی های خود را کنار بگذارید.

۱۸) فیلترهایی که جلوی چشم شما را گرفته اند تا دنیا را زیبا نبینید، دور بیندازید.

۱۹) شما دنیا را آن گونه که می بینید؛ می شناسید و تجربه می کنید. این شما هستید که می توانید انتخاب کنید که چگونه به دنیا بنگرید و آن را تجربه کنید. این قدرت انتخاب در هر مرحله از زندگی همراه شماست.

۲۰) عواملی را که بر نگاه شما به دنیا اثر می گذارند بشناسید و در صورت منفی بودن، آنها را تغییر دهید و مثبت کنید. اگر از دریچه تجربیات تلخ گذشته به دنیا نگاه می کنید، بدانید که دارید حال و آینده خود را بر اساس همان تجربیات می سازید.

۲۱) شما مدیر زندگی خود هستید. آن را براساس بهترین استانداردهای مدیریت هدایت کنید تا نتیجه خوبی بگیرید. موفقیت را سرلوحه تدوین برنامه های مدیریتی خود قرار دهید.

۲۲) اگر از خود توقع زیادی نداشته باشید، سال ها در همان پله ای که هستید درجا می زنید. پس به اهداف بلند فکر کنید. اما به این نکته هم توجه داشته باشید که هرگز از مرز واقع نگری خارج نشوید.

۲۳) ما خودمان هستیم که به اطرافیانمان یاد می دهیم چه رفتاری با ما داشته باشند. رفتارهای محترمانه یا بی ادبانه از سوی اطرافیان، همه بازتاب شخصیتی است که ما از خودمان برای آنها ترسیم کرده ایم.

۲۴) محدودیت ها و قوانینی را که افراد حین برخورد با شما ملزم به رعایت آن هستند به آنها یاد دهید. البته این به معنای آن نیست که مستقیم حرف هایتان را بیان کنید، بلکه می توانید با رعایت نکاتی ظریف، در بطن اعمال و گفتار تان آنها را از مسئولیتشان در قبال شما آگاه نمایید. برای خود احترام بسیاری قائل شوید تا دیگران نیز از شما تبعیت کنند. کسی که به خود ارزش نمی دهد نباید توقع رفتار ارزشمندی از جانب دیگران داشته باشد.

۲۵) برخي اوقات لازم است که به ديگران گوشزد کنيد رفتار شايسته اي نداشته اند. اين کار راهي مناسب براي پيشگيري از تکرار دوباره چنين امري در آينده است.

۲۶) براي #171بخشش» ارزش بسياري قائل شويد. همانطور که گذشتگان گفته اند: در عفو لذتي است که در انتقام نيست. به اين فکر کنيد که با انتقام فقط فکر و روح خود را بي جهت آزرده کرده ايد و افکاري را که به سلامت روحتان آسيب مي رساند در خود پرورانده ايد. مهم نيست آن فرد چه فکري در مورد شما مي کند، شما بخشش را صرفاً براي آرامش و سلامت خودتان انجام دهيد.

۲۷) قدرت کنترل عصبانيت خود را داشته باشيد. راه هايي به کار بريد تا در صورت بروز عصبانيت رفتار ناشايسته اي از خود بروز ندهيد.

۲۸) به خاطر بسپاريد که نفرت، حسادت و خشم؛ مخرب وجود آدمي هستند و روح و قلب فردي را که آنها را در وجودش نگهداري مي کند ذره ذره نابود مي کنند. احساسات زشت، چهره زشتي به شما مي بخشند. اين احساسات نه تنها بر روح شما اثر مي گذارند، بلکه عواقبي همچون اختلال در خواب، سردرد، کمردرد و حتي سکنه قلبي را نيز به شما تقديم مي کنند.

۲۹) در زندگي به آن چيزي مي رسيد که هميشه به آن فکر مي کنيد. و آن چيزي را به دست مي آوريد که همواره طلب کرده ايد.

۳۰) مهمترين نکته اين که: هيچگاه از ياد خدا غافل نشويد و در لحظه لحظه زندگي به او توکل کنيد.