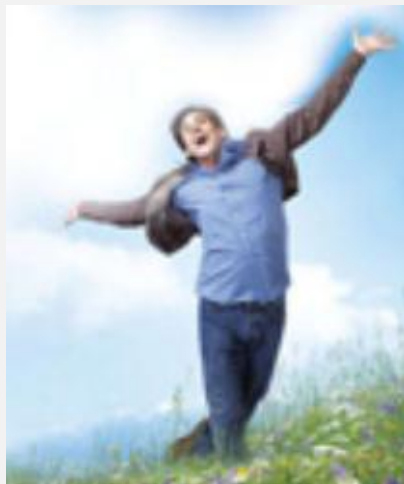


با این 5 عادت روزانه، بهتر زندگی کنید

زندگی سخت است، این قابل کتمان نیست، به ویژه با شرایط فعلی اقتصادی. اما می شود روزنه هایی هم برای شادی پیدا کرد که به اندازه کل ساعت های سخت می ارزند و می توانند خستگی را از تنمان بیرون کنند.



سلامت نیوز: زندگی سخت است، این قابل کتمان نیست، به ویژه با شرایط فعلی اقتصادی. اما می شود روزنه هایی هم برای شادی پیدا کرد که به اندازه کل ساعت های سخت می ارزند و می توانند خستگی را از تنمان بیرون کنند.

حال هر روز ما بازتابی از شرایط جامعه، شرایط اقتصادی و حالات روانی خودمان است اما نکته اینجاست که می شود تمام این شرایط را تحت کنترل شخصی درآورد و با وجود همه سختی های زندگی از آن لذت برد.

بعضی از اقدامات هستند که اگر در زندگی روزانه مان به آنها توجه کنیم و بیشتر برایشان ارزش قائل شویم، می توانند به ما در داشتن زندگی بهتر کمک کنند.

به عبارت ساده تر برخی کارها اگر برای ما به عادت تبدیل شوند، حال هر روزمان را بهتر می کنند. مثلا این پنج کار را امتحان کنید و با آنها مثل یک عادت روزانه و همیشگی برخورد کنید. مطمئن باشید ضرر نخواهید کرد:

1. چیزهای جدید را امتحان کنید

تست کردن چیزهایی که پیش از این در موردشان زمینه یا تجربه ای نداشته اید، می تواند در بهبود اعتماد به نفس و توانایی های شما اثر گذار باشد و در نتیجه روز خوبی را برایتان رقم بزند.

البته دو شرط وجود دارد: یکی اینکه از ریسک کردن نهراسید و دوم اینکه اطمینان داشته باشید تلاش شما ثمربخش خواهد بود.

2. ترس از شکست را از خود دور کنید

شکست هم اگر خوردید، باور داشته باشید که نه آسمان به زمین آمده و نه زمین جای آسمان را گرفته. لطفا به جای اینکه راه بروید و آیه یاس بخوانید، کمی بنشینید و با آرامش فکر کنید که کجای کار اشتباه بوده است.

به شرطی می توانید از شکست ها استفاده کنید که ترس از آنها را از خود دور کنید. به عبارتی دیگر اگر از شکست بترسید، نمی توانید بیاموزید.

3. نبض محیط اطراف را در دست بگیرید

محیط دور و برتان را آنطور که خود دوست دارید درست کنید. اجازه ندهید دیگران بر شما مسلط شوند و شما عضو حزب باد شوید و هر کجا آنها رفتند و هر چه کردند شما هم عینا تکرار کنید.

نبض محیط اطراف اگر دستتان باشد، همه چیز بر وفق مرادتان خواهد بود.

4. بلند مدت فکر کنید

افق دیدتان را بیشتر کنید. کمی دورترها را هم ببینید. در لحظه زندگی کنید اما نیم نگاهی هم به آینده ای که کمی دورتر است داشته باشید. به طور کلی برای برنامه ریزی ها و آنچه در سر دارید پلن های بلند مدت در نظر بگیرید.

5. زندگی را برای خود شاد و مفرح کنید

زندگی سخت است، این قابل کتمان نیست، به ویژه با شرایط فعلی اقتصادی. اما می شود روزنه هایی هم برای شادی پیدا کرد که به اندازه کل ساعت های سخت می ارزند و می توانند خستگی را از تنمان بیرون کنند.

مثبت تر فکر کنید، تفریح را حتما در برنامه روزانه خود قرار دهید. از رسیدن به خودتان هم غافل نشوید.