



## ۱۰ درس مهم زندگی که آدم‌ها خیلی دیر یاد می‌گیرند

قبل از اینکه چیزی بفهمید، به خودتان می‌آیید و می‌پرسید، «چطور اینقدر زود دیر شد؟» پس برای فکر کردن به زندگیتان وقت بگذارید. وقت بگذارید تا بفهمید واقعاً چه می‌خواهید و به چه چیزهایی نیاز دارید.

سلامت نیوز: قبل از اینکه چیزی بفهمید، به خودتان می‌آیید و می‌پرسید، «چطور اینقدر زود دیر شد؟» پس برای فکر کردن به زندگیتان وقت بگذارید. وقت بگذارید تا بفهمید واقعاً چه می‌خواهید و به چه چیزهایی نیاز دارید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان؛ برای ریسک کردن وقت بگذارید. برای عشق ورزیدن، خندیدن، گریه کردن، یاد گرفتن و بخشیدن وقت بگذارید. زندگی کوتاهتر از آن است که معمولاً به نظر می‌رسد.

اینها ۱۰ چیزی هستند که قبل از اینکه خیلی دیر شود باید یاد بگیرید:

این لحظه، زندگی شماست!

زندگی شما بین لحظاتی که به دنیا می‌آیید و می‌میرید نیست. زندگی شما بین الان و نفس بعدی است. زمان حال - همین حالا و همین جا - تنها چیزی است که زندگی به شما داده است. پس از هر لحظه استفاده کامل ببرید و با مهربانی و در آرامش زندگی کنید، بدون ترس و پشیمانی. و با هر چه که دارید، بهترینی که می‌توانید را انجام دهید؛ چون این تنها چیزی است که می‌توانید از کسی انتظار داشته باشید، از جمله خودتان.

زندگی طولانی نیست!

این زندگی شماست و باید برای آن بجنگید. برای آنچه درست است بجنگید. برای اعتقاداتتان بجنگید. برای چیزهایی که برایتان اهمیت دارد، برای کسانی که دوستشان دارید بجنگید و هیچوقت فراموش نکنید که به آنها بگویید که چقدر برایتان مهم هستند. بفهمید که انسان خوش‌شانسی هستید چون هنوز فرصت دارید. پس یک لحظه مکث کرده و فکر کنید. هر کاری که لازم است انجام دهید را از همین امروز شروع کنید. فردا دیر است.

فداکاری‌هایی که امروز می‌کنید، در آینده برایتان سودآور خواهد بود!

وقتی نوبت به تلاش سخت برای رسیدن به یک هدف می‌رسد - چه گرفتن یک مدرک تحصیلی باشد، چه شروع یک کار جدید یا هر دستاورد شخصی دیگر که نیاز به زمان و تعهد دارد - باید این سوال را از خودتان بپرسید: «آیا حاضرم چند سال از زندگی‌ام را خلاف بقیه آدم‌ها زندگی کنم تا بتوانم بقیه عمرم را هم طوری زندگی کنم که بقیه نمی‌توانند؟»

هنگامیکه وقت تلف می‌کنید، بنده دیروز می‌شوید!

اما وقتی فعال هستید، مثل این می‌ماند که دیروز دوست مهربانی برای شماست که کمکتان می‌کند باری از روی دوشتان بردارد. پس همین الان کاری انجام دهید که بابت آن در آینده از خودتان تشکر کنید. مطمئن باشید فردا از اینکه امروز شروع کردید خوشحال خواهید بود.

شکست فقط درسی برای عبرت گرفتن است!

اتفاقات خوب برای کسانی می‌افتد که هنوز امیدوارند حتی اگر ناامید شده باشند، برای کسانی که هنوز باور دارند حتی اگر طعم

شکست را چشیده باشند، برای کسانی که هنوز عشق می‌ورزند با اینکه ضربه خورده‌اند. پس هیچوقت افسوس اتفاقاتی که در زندگیتان افتاده است را نخورید؛ این اتفاقات قابل تغییر نیستند و نمی‌توانید فراموششان کنید. آنها را مثل درس‌هایی ببینید که می‌توانید از آنها عبرت بگیرید و برای آینده‌تان از آنها استفاده کنید.

خودتان مهمترین ارتباطتان هستید!

خوشبختی زمانی اتفاق می‌افتد که بدون نیاز به تایید کسی دیگر، احساس خوبی به خودتان داشته باشید. قبل از اینکه بتوانید ارتباطی سالم به فردی دیگر داشته باشید، اول باید ارتباطی سالم با خودتان برقرار کنید. باید احساس ارزش کنید و در چشم خودتان، خودتان را قبول داشته باشید تا بتوانید با اعتمادبه‌نفس به چشمان اطرافیان‌تان نگاه کنید و با آنها ارتباط برقرار کنید.

عمل افراد، حقیقت را می‌گوید!

در زندگی با کسانی روبه‌رو خواهید شد که در زمان‌های درست، حرف‌های درست خواهند زد اما در آخر از اعمال و رفتار آنهاست که باید درموردشان قضاوت کنید. پس به کارهای دیگران دقت کنید. رفتار و اعمال آنها همه چیز را درمورد آنها به شما خواهد گفت.

مهربانی‌های کوچک دنیا را زیباتر خواهد کرد!

به کسانی که به نظر می‌رسد روز سختی داشته‌اند سلام کنید. با آنها مهربانی کنید. مهربانی تنها سرمایه‌ای است که هیچوقت تمام نمی‌شود. و هر جا که انسانی باشد، فرصتی برای مهربانی کردن وجود دارد. بخشش را یاد بگیرید، حتی اگر بخشیدن یک لبخند باشد. نه به این دلیل که زیاد از آن دارید، به این دلیل که می‌دانید افراد زیادی هستند که می‌دانند چیزی ندارند.

پشت هر زندگی زیبا، شکلی از درد بوده است!

می‌افتید، بلند می‌شوید، اشتباه می‌کنید، زندگی می‌کنید، یاد می‌گیرید. شما انسانید، کامل نیستید. ضربه خورده‌اید اما هنوز زنده‌اید. به این فکر کنید که زنده بودن، نفس کشیدن، فکر کردن، لذت بردن و دنبال کردن چیزهایی که دوست دارید، چقدر عالی است. گاهی اوقات در سفر زندگی دچار ناراحتی می‌شوید اما هنوز زیبایی‌های زیادی باقی است. حتی اگر آسیب دیدیم، باید بتوانیم روی پایمان بایستیم، چون هیچوقت نخواهیم دانست چه چیز در زندگی انتظارمان را می‌کشد.

گذشت زمان و کسب تجربه، دردها را التیام می‌بخشد!

سالها پیش وقتی درمورد غلبه بر دردها از مادر بزرگم سوال کردم، اینطور برایم توضیح داد: به این دایره‌ها نگاه کن. دایره‌های سیاه نشاندهنده تجارب نسبی زندگی ماست. دایره‌های من بزرگتر است چون پیرتر هستم و تجربه‌های بیشتری دارم. دایره‌های کوچک قرمز نشاندهنده اتفاقات بد و منفی زندگی هستند. فرض می‌کنیم که هر دو ما یک اتفاق بد یکسان را تجربه کرده باشیم. می‌بینی که سایز دایره قرمز برای هر دو ما یکسان است اما بین چه درصد از فضا را در دایره سیاه اشغال می‌کند. اتفاق بد تو به این دلیل بزرگتر به نظر می‌رسد که قسمت بزرگتری از تجربیات کلی زندگی توست. چیزی که باید یاد بگیری این است که یک اتفاق بد و بسیار ناراحت‌کننده که الان در زندگیت وجود دارد، یک روز بخشی از گذشته بزرگتر تو خواهد شد و دیگر اینقدر مهم به نظر نخواهد رسید.