

۱۰ نکته برای عبور از فراز و نشیب‌های زندگی

مطمئناً زندگی همه فرازهای فوق‌العاده عالی و نشیب‌هایی ناراحت‌کننده دارد اما اینکه چطور با آنها برخورد کنید از اهمیت بسیاری برخوردار است. قصد داریم بهترین راه‌های کنار آمدن با زمان‌های خوب و بد زندگی را به شما معرفی کنیم.



سلامت نیوز: مطمئناً زندگی همه فرازهای فوق‌العاده عالی و نشیب‌هایی ناراحت‌کننده دارد اما اینکه چطور با آنها برخورد کنید از اهمیت بسیاری برخوردار است. قصد داریم بهترین راه‌های کنار آمدن با زمان‌های خوب و بد زندگی را به شما معرفی کنیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان؛ زندگی تجربیات مختلفی را برای شما به ارمغان می‌آورد. گاهی اوقات این تجربیات کاملاً مثبت هستند و گاهی نیز آنقدر دشوارند که ما را حسابی در خودمان فرو برده و باعث می‌شوند چیزی پیدا کنیم که هیچ‌وقت وجود نداشت. اینکه از این تجربیات چه چیزهایی یاد بگیریم شخصیت ما را شکل می‌دهد.

در زیر به ۱۰ نکته‌ای که در فراز و نشیب‌های زندگی باید استفاده کنید اشاره می‌کنیم.

۱. خودتان تغییر باشید: بارها و بارها جملات جاودان و الهام‌بخش گاندی را شنیده‌ایم و دلیل آن این است که این جملات کاملاً حقیقت دارند و همین باعث شده مردم مرتباً آنها را تکرار کنند. یعنی با اصولی زندگی کنید که دوست دارید در دیگران هم مشاهده کنید.

۲. به استقبال معجزه بروید: همیشه برای شما اتفاق نمی‌افتند؛ بخاطر شما اتفاق می‌افتند. امیدها، آرزوها، باورها و ذهن باز شما نیروی جنبشی ایجاد می‌کند و آنجاست که معجزه وارد عمل می‌شود.

۳. ذهن می‌تواند جسم را التیام بخشد: افراد زیادی هستند که از ذهنشان برای درمان جسمشان استفاده می‌کنند. رمز این کار این است که یک تصویر داخلی از بیماری را در ذهنتان به صورت تصویری سالم تجسم کنید و این کار را مرتباً-هر روز- انجام دهید. ذهن و جسم به هم مرتبط هستند. هر وضعیتی در ذهن شما عواقبی به دنبال خواهد داشت.

۴. نعمت‌هایی که به شما داده شده را بشمارید: خیلی وقت‌ها آنقدر درگیر زندگی می‌شویم که متوجه آدم‌های فوق‌العاده‌ای که دور و برمان هستند نمی‌شویم. اما اگر متوجه‌شان شویم، جادو در زندگی‌مان اتفاق می‌افتد. و وقتی زیبایی درونی آنها را ببینیم و حس کنیم، لذتی درونی را تجربه می‌کنیم.

۵. عشق ایجاد تغییر می‌کند: هرچقدر که زندگی سخت پیش رود، عشق می‌تواند همه چیز را آسان کند. یک آغوش یا بوسه باعث می‌شود در بسیاری از موقعیت‌های استرس‌زا احساس آرامش کنیم. عشق نیروی معنوی ایجاد می‌کند.

۶. همه مردم ذاتاً خوب هستند: همه ما ذاتاً همدل و مهربان هستیم. عشق روح انسان هر چقدر هم که پنهان شده باشد، همیشه وجود دارد. وظیفه ما این است که آن را آشکار کنیم، حتی برای دشمنانمان.

۷. برای خودتان وقت بگذارید: یک ذهن آرام و متعادل کنار آمدن با فراز و نشیب‌های زندگی را آسان‌تر می‌کند.

۸. درمقابل وسوسه کوچک شمردن خودتان مقاومت کنید: همه ما در یک سفر معنوی برای شناخت عمیق‌تر خودمان هستیم.

۹. به این فکر کنید که چه می‌خواهید نه اینکه چه نمی‌خواهید: شما مهندس زندگی خود هستید و آگاهانه و ناآگاهانه آنچه به آن توجه می‌کنید را برایتان می‌سازد.

۱۰. مثبت بودن فقط به این معنی نیست که باور داشته باشید به هدف‌هایتان می‌رسید: می‌تواند به این معنی هم باشد که با وجود همه سختی‌ها و مشکلات، می‌دانید که می‌توانید از پس آنها برآیید. همیشه راهی وجود دارد.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): خانواده:۱۰ نکته برای عبور از فراز و نشیب‌های زندگی:::