



برای داشتن یک زندگی فوق العاده به این 8 چیز نیازی ندارید

کاملاً طبیعی است که همه ما همیشه بخواهیم بهتر شویم، بیشتر داشته باشیم و کارهای بیشتری انجام دهیم. اما در مسیر زندگی اغلب فراموش می‌کنیم که چیزی که برای شاد بودن نیاز داریم...

کاملاً طبیعی است که همه ما همیشه بخواهیم بهتر شویم، بیشتر داشته باشیم و کارهای بیشتری انجام دهیم. اما در مسیر زندگی اغلب فراموش می‌کنیم که چیزی که برای شاد بودن نیاز داریم همان چیزی است که درست روبرویمان قرار دارد. ما در تلاش برای موفق بودن یادمان می‌رود به خودمان گوشزد کنیم که کاملاً کافی هستیم و درست همین لحظه را داریم. چرا با بدخلقی آن را خراب کنیم؟ چرا همین الان شاد نباشیم؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت مردمان، در زیر به ۸ نکته‌ای اشاره می‌کنیم که برای شاد بودن و بهره بردن از زمان حالتان به آنها هیچ نیازی ندارید:

نگران بودن درمورد اشتباهات گذشته

این واقعیت که در گذشته اشتباهاتی مرتکب شده‌اید یکی دیگر از دلایلی است که باید لبخند بزنید و بخاطر آن خوشحال باشید. تعجب کردید؟ خوب، باید بگوییم که اگر هیچ اشتباهی در زندگی‌تان مرتکب نمی‌شدید، چیزهای مهمی که امروز می‌دانید را نمی‌دانستید. زندگی فراز و نشیب‌های خود را دارد و این زیبایی زندگی است. افتادن بهترین راهی است که چیزی یاد بگیرید. گذشته شما، هرچقدر هم که سخت بوده باشد، نباید مانع راه آینده‌تان شود. چرا خودتان را اذیت کنید و به جای اینکه روی حال و آینده‌تان تمرکز کنید خودتان را درگیر گذشته کنید؟ زندگی شما در دستانتان است. بخاطر اینکه می‌ترسید دوباره زمین بخورید، خودتان را از اتفاق‌های خوبی که ممکن است برایتان بیفتد محروم نکنید. چون چیزی که مهم است این است که همیشه می‌توانید بلند شوید و به راهتان ادامه دهید.

هر اتفاق دیگری که در مکان‌ها و زمان‌های دیگر می‌افتد

همه چیزی که دارید همین لحظه است. خوب یا بد ما به همه مکان‌ها و زمان‌ها دسترسی نداریم. اینکه روی روز دیگر و زمان دیگری تمرکز کنید فقط لحظه حالتان را خراب خواهد کرد. فیلم Click را دیده‌اید؟ در این فیلم شخصیت اصلی داستان یک ریموت کنترل در دستان خود دارد که می‌تواند لحظات زندگی‌اش را با آن جلو بزند و رد کند. آخر کار همه زندگی‌اش را جلو زد و اصلاً از آن خوشحال نبود. آنوقت فهمید تنها چیزی که همه انسان‌ها دارند لحظه اکنون است و اگر بخواهید آن لحظه را رد کنید، کل زندگی‌تان را نابود خواهید کرد. بیشتر انسان‌ها تمرکزشان روی جایزه است و وقتی آن را به دست می‌آورند باز هم راضی نیستند. مسیر به سمت مدال طلا خیلی مهم‌تر از آن مدالی است که در آخر کار می‌گیرید. پس سعی کنید از مسیر لذت ببرید، لحظات خوب و بد آن را پشت سر گذاشته و از آنها درس بگیرید. آینده به هر حال می‌رسد. پس بهتر است امروز کاری انجام دهید.

لحظه ناب و شرایط ایدآل

چیزی که باید بیشتر وقت‌ها به خودمان یادآور شویم این است که برای شروع کردن چیزی نباید به دنبال زمان ایدآل باشیم. درمورد خوشبختی هم همینطور است، نباید منتظر بمانیم خوشبختی برایمان اتفاق بیفتد، باید آن را برای خودمان بسازیم. اینکار را می‌توانیم با عوض کردن طرز فکرمان نسبت به زندگی انجام دهیم. قدرشناسی برای چیزهای کوچکی که در زندگی داریم تاثیر بسیار قابل‌توجهی در دید ما نسبت به اطرافمان دارد. از هر لحظه لذت ببرید و زیبایی را در چیزهای عادی زندگی ببینید تا بفهمید برای اینکه هر روز شاد باشید نیاز به چیز زیادی ندارید.

وحشت از فصل‌های زندگی

همانطور که آب‌وهوا فصل‌های مختلف دارد، زندگی ما هم همینطور است. اگر به آن فکر کنید، همه چیز در زندگی در حال تغییر

است. هیچ چیز برای مدتی طولانی یکجور نمی‌ماند. درمورد ما هم همینطور است. مطمئناً ما کسی که پارسال یا سال‌های قبل بودیم نیستیم. بنابراین دفعه بعدی که از چیزی احساس استرس کردید، به خودتان یادآور شوید که هیچ چیز در زندگی دائمی نیست، حتی نگرانی‌هایتان. یادتان باشد که اتفاقاتی که الان برایتان می‌افتد فقط یک دوره از زندگی شما هستند و با قوی ماندن می‌توانید راحت‌تر آنها را پشت سر بگذارید. از اینکه کنترلی روی همه جنبه‌های زندگی‌تان ندارید وحشت نکنید. گاهی اوقات لازم بوده که چیزهای جدیدی تجربه کنید تا درس جدیدی بگیرید تا رشد کرده و قوی‌تر شوید. فقط به این دلیل که الان کل تصویر را نمی‌بینید به این معنی نیست که هیچوقت آن را نخواهید دید.

همه چیزهایی که ندارید

فقط به این خاطر که نتوانسته‌اید به هدف‌هایی که برای خودتان تعیین کرده‌اید برسید به این معنی نیست که نباید به خودتان اجازه دهید همین الان شاد باشید. ممکن است فکر کنید که فقط وقتی می‌توانید شاد باشید که به چیزهایی که می‌خواهید رسیده باشید. این یک تله است. باید کسی که هستید و چیزهایی که دارید را تحسین کنید. برای هر لحظه‌ای که سپری می‌کنید، هر بار که زمین می‌افتید، هر بار که بلند می‌شوید، هر کسی که کنارتان هست و هر کسی که تنهایتان گذاشته، شکرگزار باشید. قدرشناسی یکی از کوتاهترین راه‌ها به سمت خوشبختی است.

تایید دیگران

خیلی‌ها از اینکه جلو دیگران خودشان باشند می‌ترسند چون تصور می‌کنند خود واقعی‌شان به اندازه ماسکی که بر چهره دارند مورد قبول دیگران نیست. آنها سعی می‌کنند با برآورده کردن توقع دیگران از خودشان زندگی‌هایشان را پیش ببرند. خیلی اوقات این افراد تا زمانیکه وقت کافی با خودشان نمی‌گذارند به این مسئله پی نمی‌برند. اینکه فقط برای خودتان وقت بگذارید کیفیت زندگی‌تان را بالا خواهد برد. باعث می‌شود بتوانید افکارتان را جمع کرده، زندگی‌تان را اولویت‌بندی کرده و چیزهای بیشتر درمورد خودتان کشف کنید. تنهایی وقت گذراندن کمکتان می‌کند با احساساتتان ارتباط برقرار کرده و یاد بگیرید که مهمترین فرد زندگی خودتان هستید. پس چرا باید نگران این باشید که دیگران چه فکری می‌کنند؟ چرا باید از خود واقعی‌تان خجالت بکشید؟ چرا باید درمورد چیزهایی که واقعاً برایتان مهم هستند و کارهایی که می‌خواهید در زندگی‌تان انجام دهید احساس تردید کنید؟ اینکه بخواهید بنا بر انتظارات دیگران زندگی کنید، شادتان نمی‌کند اما صادق بودن با خودتان مطمئناً اعتمادبه‌نفس‌تان را بالا برده و قوی‌تر و شادترتان می‌کند.

یک زندگی ایدآل

زندگی هیچکس ایدآل نیست. درواقع، هیچ چیز در زندگی کامل نیست. کمال چیزی نیست که به دنبالش باشید. ممکن است تصور کنید که باعث شادی‌تان می‌شود اما احتمال اینکه اینکار را نکنند بیشتر است. قدر زندگی را همانطور که هست - چالش‌انگیز، رنگی، جالب و پر از موانع و مشکلات - دانستن، چشم‌هایتان را به این واقعیت باز خواهد کرد که برای شاد بودن نیاز به داشتن یک زندگی کامل ندارید. سختی‌ها، موانع و مشکلات شما را قوی‌تر می‌کنند و کمکتان می‌کنند زیبایی زندگی را درک کنید. برای داشتن یک زندگی آسان دعا نکنید. دعا کنید قدرتی داشته باشید که بتوانید سختی‌ها را تحمل کرده و قدر زندگی‌تان را بدانید.

شنا کردن در دریای پول

خیلی از ما اسیر این فکرها هستیم که با پول چه چیزهایی را می‌توانیم بخریم و یادمان می‌رود به خودمان گوشزد کنیم که با پول چه چیزهایی را نمی‌توانیم بخریم. یادتان باشد که پول را همیشه در ذهنتان نگه دارید اما نه در قلبتان. ثروت واقعی دریای پر از پول نیست. نعمت‌هایی که داریم ما را ثروتمند می‌کند. یک روح پر زرق و برق همیشه بهتر از یک ماشین پر زرق و برق است.