

با این 15 راه زندگیتان را نابود میکنید

زندگی مثل خانه‌ای است که باید ساخت و از آن نگهداری کرد. آدمها از خیلی از واقعیت‌ها فرار می‌کنند و بدون اینکه متوجه آن باشند به نابود کردن خوبی‌های زندگی‌شان ادامه می‌دهند.



زندگی مثل خانه‌ای است که باید ساخت و از آن نگهداری کرد. آدمها از خیلی از واقعیت‌ها فرار می‌کنند و بدون اینکه متوجه آن باشند به نابود کردن خوبی‌های زندگی‌شان ادامه می‌دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت مردمان، این تصمیمات بد لزوماً توسط خودتان گرفته نمی‌شود. برای شاد و موفق بودن اول باید بفهمید در حال حاضر چه آسیب‌هایی به خودتان می‌زنید و برای اصلاح آن اقدام کنید.

۱. وقتی نمی‌بخشید زندگیتان را نابود می‌کنید

نباید زندگی را خیلی جدی بگیرید. خیلی وقت‌ها دیگران ناراحتتان می‌کنند و خیلی وقت‌ها هم شما دیگران را ناراحت می‌کنید. کینه به دل گرفتن و عصبانی بودن کورتان می‌کند و نمی‌گذارد چیزهایی که واقعاً در زندگی مهم هستند را ببینید.

۲. وقتی به کاری که دوست ندارید ادامه می‌دهید زندگیتان را نابود می‌کنید

گاهی اوقات به این دلیل در کاری می‌مانید که می‌خواهید آخر هر ماه درآمدی داشته باشید. اما چرا باید خوشبختی‌تان را به خطر بیندازید و به جای اینکه نگران الان باشید به آینده فکر نکنید که آزاد و شاد خواهید بود؟

۳. وقتی اینکه دیگران چه فکر می‌کنند برایتان مهم است زندگیتان را نابود می‌کنید

مطمئناً نمی‌توانید همه آدمها را راضی نگه دارید. اینکه حرف و فکر دیگران برایتان مهم باشد فقط خالی‌تان می‌کند چون آنها همیشه ناامیدتان می‌کنند.

۴. وقتی وقتتان را تلف می‌کنید زندگیتان را نابود می‌کنید

سعی نکنید منتظر بنشینید تا همه چیز در شرایط عالی قرار گیرد تا وارد عمل شوید. بلند شوید و هر کاری که برای عالی کردن زندگیتان لازم است را انجام دهید.

۵. وقتی از خودتان مراقبت نمی‌کنید زندگیتان را نابود می‌کنید

بدن شما وسیله‌تان به سمت موفقیت است. درست رفتار کردن با بدنتان، خوب غذا خوردن و داشتن سبک زندگی سالم نه تنها سلامت شما را در آینده تضمین می‌کند بلکه اعتمادبه‌نفس‌تان را هم بالاتر می‌برد.

۶. وقتی از همه چیز شکایت می‌کنید زندگیتان را نابود می‌کنید

زندگی کردن با شکایت شما را به هیچ کجا نمی‌رساند فقط ناامید، خسته و عصبانی‌تان می‌کند. باید انرژی که صرف شکایت کردن می‌کنید را برای چیزی ارزشمند نگه دارید.

۷. وقتی با پشیمانی و افسوس زندگی می‌کنید زندگیتان را نابود می‌کنید

گذشته قابل تغییر نیست. از آن درس بگیرید و بعد بگذرید. زندگی کردن با افسوس و پشیمانی فقط انرژی مثبتتان را گرفته و باعث می‌شود امکانات دیگری که پیش رویتان قرار گرفته را نبینید.

۸. وقتی شریک نادرستی برای زندگیتان انتخاب می‌کنید زندگیتان را نابود می‌کنید

هیچ چیز مخرب‌تر از زندگی کردن با کسی که تحسینتان نمی‌کند و موجب خوشحالی‌تان نیست، نخواهد بود.

۹. وقتی خودتان را با دیگران مقایسه می‌کنید زندگی‌تان را نابود می‌کنید

هیچ چیز بدتر و ناامیدکننده‌تر از این نیست که بخواهید مدام خودتان را با دیگران مقایسه کنید. همه ما آدم‌های خاصی هستیم چرا باید خودمان را با کسانی مقایسه کنیم که جای ما نیستند؟

۱۰. وقتی فکر می‌کنید پول برایتان خوشبختی می‌آورد زندگی‌تان را نابود می‌کنید

پول برایتان آزادی می‌آورد اما چیزهای ساده‌ای در زندگی هستند که شادتان می‌کنند و به هیچ پولی هم نیاز ندارند. اینکه همه توجه زندگی‌تان را صرف ثروت کنید خسته‌تان می‌کند.

۱۱. وقتی شکرگزار و قدرشناس نیستید زندگی‌تان را نابود می‌کنید

شکرگزاری یعنی قدر چیزهایی که دارید را بدانید. اگر برای داشته‌هایتان شکرگزار باشید به آرامش درونی خواهید رسید.

۱۲. وقتی در روابط اشتباه می‌مانید زندگی‌تان را نابود می‌کنید

داشتن دوست‌های بد واقعاً بد است اما بودن در رابطه با دوستانی که ارزش فردی شما را پایین می‌آورند نابودتان خواهد کرد.

۱۳. وقتی بدبین و منفی‌گرا هستید زندگی‌تان را نابود می‌کنید

باید همیشه خوشبین باشید که اوضاع بهتر می‌شود. نمی‌توانید همیشه منفی فکر کنید و هر اتفاق خوبی هم که برایتان می‌افتد را هم محکوم کنید.

۱۴. وقتی با یک دروغ زندگی می‌کنید زندگی‌تان را نابود می‌کنید

خیلی‌ها زندگی را پیش می‌برند که متعلق به آنها نیست. آنها مدام تظاهر می‌کنند و زندگی دروغی دارند. باید درمورد آنکه واقعاً هستید صادق باشید و طبق همان زندگی کنید.

۱۵. وقتی درمورد همه چیز نگرانید زندگی‌تان را نابود می‌کنید

کمی وقت بگذارید و به چیزهای خوبی که در زندگی‌تان دارید فکر کنید و شکرگزار باشید. با اینکه زندگی هیچوقت عالی و کامل نیست اما مطمئناً چیزهای خوبی برایتان دارد. پس قدر این چیزها را بدانید و سعی کنید دیگر نگران چیزهایی که اهمیتی در کل زندگی‌تان ندارند، نباشید.