

## بررسی راهکارهای بازگشت امید و انگیزه افراد به زندگی

قطعا اتفاقات مختلفی در زندگی رخ می دهند که می توانند عاملی برای نا امیدی ما باشند. در این قسمت از قصد داریم به شما بگویم که چگونه باید در شرایط سخت؛ خودتان را کنترل کنید و دوباره امید را به زندگی برگردانید.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، قطعا اتفاقات مختلفی در زندگی رخ می دهند که می توانند عاملی برای نا امیدی ما باشند. در این قسمت از قصد داریم به شما بگویم که چگونه باید در شرایط سخت؛ خودتان را کنترل کنید و دوباره امید را به زندگی برگردانید. مهربان باشید

بسیار مهم است که مهربانی را به دیگران انتقال دهید. به این توجه کنید که با مهربانی کردن به یکدیگر حال خود و اطرافیان را خوب می کنید و افکار پلید و ناراحت کننده در ذهن تان از بین می رود.

از شبکه های اجتماعی فاصله بگیرید  
ضمن این که می گوئیم با خودتان مهربان باشید، یعنی باید سعی کنید که خودتان را از چیزهایی که آزارتان می دهد دور کنید. یکی از راهکارها این است که از رسانه های اجتماعی دور بمانید، به اخبار گوش ندهید و این گونه به ذهن و روح و روان تان کمک کنید.

به خودتان سخت نگیرید  
مهم ترین کار این است که خودتان را آرام کنید و به خود سخت نگیرید. اشتباهات تان را ببخشید و سعی کنید که زندگی راحتی داشته باشید  
به خودتان استراحت بدهید  
درست است که در طول روز مشکلات زیادی دارید؛ اما باید یاد بگیرید که به خودتان استراحت دهید تا از پا در نیایید.  
هر روزتان را مانند یک هدیه بدانید  
اگر هر روزی که از خواب بیدار می شوید؛ خدا را سپاس بگویید و از این بابت که شانس دوباره ای برای زندگی کردن پیدا کرده اید، خوشحال باشید و هر روز را مانند یک هدیه بدانید، قطعاً حال تان بهتر خواهد شد.

عشق و علاقه خود را نشان دهید  
باید سعی کنید با کسانی که دوست دارید؛ رابطه خوب برقرار کنید و آنها را در آغوش بگیرید و دوست داشتن تان را بروز دهید. هر چه علاقه خود را بیشتر ابراز کنید، احساس آرامش بیشتری پیدا خواهید کرد.  
به آنچه دوست دارید فکر کنید  
تمرکز خود را روی چیزهایی اختصاص دهید که دوستشان دارید و سعی کنید به دنبال موضوعی باشید که به شما انگیزه دهد، این گونه قطعاً حال بهتری خواهید داشت.  
در زندگی دیگران تغییر ایجاد کنید  
زمانی که یاد بگیرید به دیگران کمک کنید و حال آن ها را هم خوب کنید، حال خودتان نیز بهتر خواهد شد. باید بتوانید در زندگی دیگران تغییر مثبت به وجود بیاورید تا خودتان حس بهتری پیدا کنید و امیدوار باشید.

برای کمک کردن داوطلب شوید  
اگر می خواهید در یک مهارت خاص شرکت کنید، باید یاد بگیرید که به صورت داوطلبانه آن را با دیگران هم به اشتراک بگذارید که انجام این کار حس بسیار خوبی به شما خواهد داد و باعث می شود تا احساس مفید بودن کنید.  
با عزیزان تان تماس بگیرید  
انجام این کار نشان می دهد که شما چقدر به دیگران اهمیت می دهید و همین باعث ایجاد احساسات مثبت در آن ها خواهد شد و حال شما را هم خوب می کند.  
در نهایت باز هم تاکید می کنیم که مهربان باشید. سعی کنید که در خودتان تغییراتی را به وجود بیاورید و این تغییرات را به سمت مهربان بودن سوق دهید.

منبع:نمناک