کد خبر: ۴۵۸۹۵۰
جمعه ۷ بهمن ۱۴۰۱ ۱۰:۰۰

کارهایی که در زندگی برای ارامش خودمان باید انجام دهیم

داشتن آرامش، بدون شک همانند یک جهش بزرگی برای رسیدن به اهداف شما می باشد که برای رسیدن به آرامش، باید یک سری قول به خودتان بدهید که عبارتند از... .

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، برای این که یک زندگی کاملی داشته باشیم، باید نکاتی را رعایت کنیم. همه ما در زندگی با چالش هایی روبرو هستیم اما مهم این است که بتوانیم با آن ها هوشمندانه رفتار کنیم و آرامش و شادی را وارد زندگی کنیم. برای این که بتوانیم یک زندگی پر از آرامش را تجربه کنیم باید به خودمان قول هایی بدهیم و به آن ها پایبند باشیم تا در زندگی به ارامش برسیم .

پذیرش نقاط قوت در کنار نقص ها

به یاد داشته باشید که شما در این جهان باید هدفمند زندگی کنید. ارزش تجربه هیجان و اتفاقات خوب را دارید و می توانید این لحظات را برای خودتان رقم بزنید. پس ارزشمند هستید. باید تمام خجالت ها را کنار بگذارید و اعتماد به نفس خود را افزایش دهید. خودتان را دوست داشته باشید و به این فکر کنید که در کنار نقص هایتان، حتماً نقاط قوتی هم دارید و نباید آن ها را فراموش کنید. پس بی قید و شرط، خودتان را همانطور که هستید، بپذیرید.

مهربان صحبت کردن با خود

بسیاری از افراد همیشه سعی می کنند هنگام صحبت کردن با دیگران مهربان باشند و ارزش آن ها را زیر سوال نبرند اما با خودشان هرگز این گونه رفتار نمی کنند. این کار به شدت اشتباه است. باید سعی کنید بزرگترین طرفدار خودتان باشید و هیچ گاه حرف های منفی به خودتان نزنید. همیشه با حرف هایتان به خود انگیزه بدهید و به مهربانانه ترین حالت ممکن با خودتان صحبت کنید.

ناتوانی در کنترل همه چیز

این ایده که من می توانم همه چیز و همه کس را در زندگی کنترل کنم، به شدت غلط است. شما هرگز نمی توانید یک زندگی شاد را تجربه کنید؛ مگر این که این حقیقت را بپذیرید. افراد همیشه موانع و مشکلات خودشان را دارند و بسیاری از آن ها تحت کنترل شما نیست.

البته منظور ما این نیست که ناامید باشید. حقیقت این است که شما نیاز به کنترل اتفاقات بیرونی ندارید و می توانید بدون کنترل کردن آن ها، زندگی خوبی را تجربه کنید. شما فقط باید طرز فکر خودتان را کنترل کنید

انتخاب هوشمندانه موانع

اکثر اوقات شما با موانع زیادی در زندگی مواجه می شوید و ناخواسته وارد آن ها می شوید. به یاد داشته باشید شما مجبور نیستید هر چیزی را به دیگران اثبات کنید. بله واقعاً مجبور نیستید! پس سعی کنید به هر مشکل و مانعی که وارد می شوید، هوشمندانه انتخاب کنید که در آن باید چه کار کنید.

فراموش کردن درد های گذشته اما به یاد سپردن درس ها

اصلا نیاز نیست که شما بخواهید درد ها، ناامیدی ها و استرس های گذشته را برای خودتان یادآوری کنید، زیرا اگر مدام این کار را کنید، احساس بی ارزشی به شما دست می دهد. پس به جای اینکه به اتفاقات تلخ گذشته فکر کنید و استرس اشتباهاتتان را داشته باشید، سعی کنید هدفمند به گذشته نگاه کنید، نقایص را پیدا کنید و سعی کنید که عملکرد خود را ارتقا دهید. شما نمی توانید به عقب برگردید اما همیشه می توانید رو به جلو باشید.

محافظت از آرامش ذهن

باید به شادی درونی باور داشته باشید. هیچ کس نمی تواند بدون رضایت شما شادی تان را بگیرد. یاد بگیرید که همیشه فعال باشید و از چالش های

زندگی درس بگیرید.

زیر سوال نبردن ارزش ها

به خودتان قول بدهید که هیچ گاه ارزش هایی را که دارید زیر سوال نبرید. بزرگ ترین ارزش های خودتان را بشناسید و آن ها را شماره بندی کنید و سعی کنید بهترین توانایی خود را به کار بگیرید. اجازه ندهید وسوسه پول و شهرت یا موفقیت باعث شود که ارزش های خود را زیر سوال ببرید.

زندگی کردن در لحظه

از تمام چیز ها در زندگی لذت ببرید. در لحظه زندگی کنید. هدفمند زندگی کنید و حرف های بهترین دوستتان را با دقت گوش کنید. طعم چیزهایی را که می خورید بچشید و در زمان حال و در کنار افرادی که دوستشان دارید زندگی کنید. در هیچ کاری عجله نداشته باشید و هیچ کار مهمی را به تأخیر نیندازید. زندگی رقابت نیست، بلکه یک سفر اعجاب انگیز است که باید با بهترین سرعت در آن حرکت کنید.

عبور از چیز های مخرب

باید به خودتان قول بدهید از چیز هایی که باعث می شود به عقب برگردید و پیشرفت نکنید دور باشید. زندگی کوتاه است و باید افراد و چیزهایی را که آسیب زننده هستند کنار بگذارید و بهتر از قبل عمل کنید.

انگیزه برای دنبال کردن رویا های درونی

باید به خودتان قول بدهید که همیشه برای دنبال کردن رویا ها انگیزه داشته باشید و از دنبال کردنشان نترسید. اطلاعات و آگاهی خود را بالا ببرید و به انجام کاری که دوست دارید ادامه بدهید. انگیزه باعث می شود که بیشترین هدف را برای زندگی خود داشته باشید.

دیدن سرگرمی و هیجان در انجام هر فعالیت

این که بخواهید هر چیزی را خیلی جدی بگیرید، شما را ناامید می کند. شما مجبور نیستید کارهای تان را با خستگی و استرس به پایان برسانید. پس سعی کنید با ترکیب نظم، سرگرمی و هیجان به زندگی خود تعادل ببخشید. همیشه برای شادی و حال خوب تلاش کنید و در هر کاری که انجام می دهید جنبه مثبت آن را ببینید و لذت ببرید.

منبع:نمناک