



۱۳- شکرگزار باشید

سعی کنید بیشتر در مورد چیزهایی که دارید شکرگزار باشید. اگر به موفقیت رسیدید این پیروزی را جشن بگیرید. هرروز قبل از خواب شبانه به چیزهای خوبی که در زندگی دارید فکر کنید و اگر کسی به شما کمک کرده است از او قدردانی کنید. روزی یکبار از کلمه «ممنونم» استفاده کنید تا تأثیر آن را روی زندگی و احساسات خود ببینید. چه زمانی که شکست خوردید و چه در زمانی که به موفقیت رسیده‌اید با خودتان مهربان باشید.

۱۴- سرگرمی که عاشقتان هست را پیدا کنید

سرگرمی موردعلاقه خود را پیدا کرده و خودتان را مشغول نگهدارید. باغبانی، آشپزی، عکاسی، موسیقی، اسب‌سواری، پیاده‌روی، حل جدول سودوکو و غیره از جمله تفریحاتی هستند که با تمرین کردن در آن‌ها می‌توانید رشد کنید و حرفه‌ای شوید. تنها کافی است چیزی که شما را خوشحال می‌کند و از انجام دادنش خسته نمی‌شوید را پیدا کنید.

۱۵- مراقب سلامتی ذهنی، فیزیکی و مالی خود باشید

هیچ‌چیزی آرامش‌بخش‌تر از فکر آرام و تن سالم نیست. خوب بخوابید و غذاهای خوب بخورید. زمانی را به فعالیت‌های بیرون از خانه اختصاص دهید، ورزش کنید و هوای تازه بخورید. حواستان به پولی که خرج می‌کنید باشد و زیر بار قرض نروید. تا جای ممکن در هزینه‌ها صرفه‌جویی کنید.

کمک کوچک می‌تواند سازنده و مؤثر باشد. به دنبال راهکاری باشید تا برای افرادی که دوستشان دارید کاری انجام دهید که خوشحالشان کند. همچنین خیلی عالی است اگر در اوقات فراغتتان به‌طور داوطلبانه در فعالیت‌های خیرخواهانه شرکت کنید. مطمئن باشید که زندگی‌تان با کمک کردن به دیگران خیلی جذاب‌تر خواهد شد.

۱۱- با افراد خوب معاشرت کنید

زمان باارزش خود را با افرادی سپری کنید که احساس خوبی به شما داده و باعث می‌شوند در کارهایتان پیشرفت کنید. زندگی شما با افرادی که به فکر پیشرفتتان هستند بهتر خواهد شد. بسیاری از افراد قدرت تأثیر کسانی که در اطرافشان هستند را نادیده می‌گیرند. کسانی که حسود هستند، به شما باور ندارند و مانع پیشرفت شما در زندگی می‌شوند را از زندگی خود کنار بگذارید. دوستی خود را با کسانی تقویت کنید که شما را به تفریح و امتحان کردن چیزهای جدید تشویق می‌کنند.

۱۲- ویژگی‌های خوب دیگران را ببینید

افراد خوب را دور خودتان جمع کنید و سپس بهترین ویژگی‌هایشان را ببینید. سعی کنید تا جای ممکن خوبی‌های واقعی هر فرد را ببینید و در مورد آن‌ها حرف بزنید. در مورد دیگران با احترام صحبت کنید تا هم خودتان و هم آن‌ها احساس خوبی داشته باشند. چیزی که شما در دیگران می‌بینید تأثیر زیادی هم روی شما و هم دیگران می‌گذارد و اینکه در مورد آن‌ها چگونه صحبت می‌کنید مخصوصاً در یک محیط کاری در واقع شخصیت خودتان را آشکار می‌کند.

* نکات:

- به‌طور کلی رضایت از زندگی به معنی احساس فرد در مورد عملکرد و شرایط زندگی‌اش است که شامل:
- دیدگاه اطرافیان درباره زندگی شخص
- رضایتمندی فرد از زندگی فعلی، گذشته و آینده
- میل به بهبود زندگی

رضایت از زندگی





آیا احساس می‌کنید دیگر هیچ چیزی در زندگی برای تان جذابیت ندارد؟ امان از روزی که رؤیاهایمان به واقعیت پیوندند اما از تحققشان هیجان زده نشویم! کم نیستند افرادی که یک زمانی تصور می‌کردند اگر در رشته و دانشگاه موردعلاقه خود تحصیل کنند، مابقی زندگی به کامشان خواهد بود، حال آنکه وقتی به این هدف دست یافتند، از شور و هیجانی که انتظارش را داشتند خبری نبود. اما چراگاهی رضایت از زندگی به یک آرزوی دست‌نیافتنی تبدیل می‌شود و دیگر حاضر نیستیم برای اهدافمان از جان و دل مایه بگذاریم؟ واقعیت این است که نمی‌توان یک جواب دقیق به این سؤال داد، با این حال امیدواریم راهکارهایی که در ادامه برای تان آماده کرده‌ایم، در جهت افزایش رضایت از زندگی به کارتان بیایند تا بتوانید با انگیزه و انرژی بیشتری به مسیرتان در زندگی ادامه دهید.

۱- تغییرات کوچک ایجاد کنید

می‌توانید با ایجاد تغییرات کوچک و مثبت به خودتان کمک کنید تا دوباره از زندگی لذت ببرید. کمی سالم‌تر غذا بخورید، اندکی بیشتر ورزش کنید یا مثلاً به چند عادت ساده کارآمد روی بیاورید تا حس و حال خوشایندتری پیدا کنید. برای ایجاد چنین تغییراتی مطمئناً به قدری انگیزه نیاز دارید، اما نه انگیزه خیلی زیاد. فقط باید دست‌به‌کار شوید. همین‌که شروع کنید و یک حرکتی از خودتان نشان دهید کافی است تا نیرو بگیرید. با این راهکار خیلی زود خودتان را در مسیری خواهید یافت که در هر قدمش یک تغییر مثبت انتظارتان را می‌کشد.

۲- افکار منفی را از خودتان دور کنید

افکار منفی مانع رضایت از زندگی می‌شوند. نمی‌توانید انتظار داشته باشید که مدام در حال منفی‌بافی باشید، اما بازهم از زندگی نهایت لذت را ببرید. آیا قصد دارید به منفی‌بافی ادامه دهید یا اینکه به زندگی عشق بورزید و از زنده‌بودنتان لذت ببرید؟ خلاصه اینکه

انتخاب با خودتان است. باید هوشیار باشید و هر وقت افکار منفی به سراغتان آمدند، این افکار مخرب را دور بیندازید و افکار مثبت را جایگزینشان کنید.

۳- ورزش کنید

بسیاری از افراد، با انگیزه داشتن اندام زیباتر ورزش می‌کنند، درحالی‌که فواید ورزش کردن فقط به زیبایی ظاهری محدود نمی‌شود. ورزش یک فعالیت سرگرم‌کننده شادی‌آور است که باعث می‌شود علاوه بر احساس سلامتی و انرژی، دیدگاه مثبت‌تری نسبت به زندگی پیدا کنید. اگر اهل ورزش کردن نیستید، می‌توانید باروزی ۱۰ دقیقه حرکات ساده ورزشی شروع کنید تا ببینید چه قدر زندگی تان پُرانرژی‌تر خواهد شد.

۴- نیمه پُر لیوان را ببینید

هر اتفاقی که در زندگی می‌افتد، یک وجه مثبت نیز دارد. اگر بتوانید این وجه مثبت را ببینید، دیگر از زمین و زمان شاکه نخواهید بود. آیا اینترنت منزلتان قطع شده است؟ اشکالی ندارد، در عوض می‌توانید با همسر و فرزندان‌تان وقت بگذرانید و از جمع خانوادگی تان لذت ببرید. آیا دختر کوچک‌تان سعی دارد اسباب‌بازی موردعلاقه‌اش را با جاروجنجال از دست برادر کوچک‌ترش دریاورد؟ بازهم جای نگرانی نیست، چراکه می‌توانید با استفاده از این فرصت فوق‌العاده به فرزند دل‌بندتان یاد بدهید چگونه اسباب‌بازی‌هایش را با برادرش شریک شود.

۵- قدر عزیزانتان را بدانید

برای بودن با عزیزانتان وقت بگذارید تا لذت بیشتری از زندگی ببرید. مثلاً با یکدیگر کتاب بخوانید، فیلم تماشا کنید، غذا بخورید، پیاده‌روی بروید و درمجموع خوش بگذرانید تا زندگی برای تان لذت‌بخش‌تر شود. قدر عزیزانتان را بدانید و برای اینکه در کنارشان باشید، از هیچ فرصتی دریغ نکنید. اگر خیلی وقت است به خانواده و دوستان‌تان سر نرفته‌اید، همین امروز سراغشان را بگیرید. اگر امروز فرصت ملاقاتشان را ندارید، حداقل یک پیام محبت‌آمیز برای شان بفرستید یا اصلاً تلفن بزنید.

۶- علائق تان را دنبال کنید

فرقی نمی‌کند به چه فعالیتی علاقه دارید، فقط باید علاقه‌تان را

هرچه هست با انرژی دنبال کنید. اگر علاقه خود را نمی‌شناسید، باید مدتی وقت بگذارید و با جست‌وجو و امتحان کردن فعالیت‌های جدید به فعالیت موردعلاقه‌تان پی ببرید. مطمئن باشید وقت گذاشتن برای این کار، ارزشش را دارد. اگر کاری را که عاشقش هستید انجام دهید، زندگی تان پُرانرژی‌تر خواهد شد.

۷- با افراد با انگیزه کار کنید

کار کردن با افراد بی‌انگیزه و کم‌حوصله‌ای که عادت به منفی‌بافی دارند، می‌تواند روی طرز نگرستان نسبت به زندگی تأثیر نامطلوب بگذارد. اما اگر با افرادی کار کنید که وظایفشان را پُرانرژی و با انگیزه انجام می‌دهند، خودتان نیز مانند این افراد از احساس شور و هیجان لبریز خواهید شد. پس اگر در انتخاب شرکای کاری خود آزادی عمل دارید، حتماً همکارانی را جست‌وجو کنید که در انجام وظایفشان از روحیات مثبت برخوردار باشند تا بتوانید از کار با آن‌ها لذت ببرید.

۸- از بازخوردهای دیگران بهره ببرید

از خانواده، دوستان، همکاران و درمجموع اطرافیان بخواهید که نظرشان را در مورد شما بگویند. اگر بازخورد منفی اما سازنده دریافت کردید، سعی کنید از انتقادات آن‌ها برای اصلاح قدم‌هایی که برمی‌دارید، کمک بگیرید. اگر بازخوردهای مثبت دریافت کردید، لذت ببرید و سپاس‌گزار باشید.

۹- به خودتان استراحت دهید

شاید گاهی اوقات احساس کنید که همه انرژی بدنتان تخلیه شده است و دیگر به هیچ کاری رغبت ندارید. در چنین شرایطی پیشنهاد می‌شود اگر فرصتش را دارید، کمی به خودتان استراحت بدهید و مدتی از مکان همیشگی و روال روزمره فاصله بگیرید. مثلاً به طبیعت گردی بروید، درباره زندگی تأمل کنید و زیبایی‌های اطرافتان را ببینید، استراحت کنید یا اصلاً هیچ کاری انجام ندهید. بعدازاینکه دوره فراغتتان تمام شد، خواهید دید که چقدر همه چیز بر ای‌تان دل‌چسب‌تر شده است و دیدگاه مثبت‌تری نسبت به زندگی پیدا کرده‌اید.

۱۰- به دیگران کمک کنید

تا جایی که از دستتان برمی‌آید به دیگران کمک کنید. حتی یک