

شادی سلامت می کند

فردی مفید جلوه دهد. عمیق ترین احساس تنهایی زمانی است که فقط به فکر خودتان باشید. در حالی که شادترین لحظات زندگی زمانی است که فرد به فکر دیگران باشد و یا به یاری دیگران بشتابد.

۸. عبرت آموزی از گذشته: باید همواره گذشته نقش کلیدی در برنامه ریزی آینده شما داشته باشد. به گذشته خود بیندیشید که چه چیزی بیشترین نقش و سهم را در موفقیت شما تاکنون داشته است. همان را مبنای کارهای آینده خود قرار دهید و از نقاط ضعف و کارهای بهبوده گذشته خود اجتناب کنید.

۹. لبخند بزنید: شاد بودن و خندیدن ممکن است گاهی اوقات درمان بسیاری از ناراحتی های شما باشد. افزون بر این که سختی ها و غم های زندگی را از میان می برد و سبب نشاط و فراهم سازی زندگی شادابی برای شما خواهد بود. با دیگران مهربان باشید تا با شما مهربان باشند.

۱۰. افراد منفی را از اطراف خود حذف کنید: افراد منفی عامل اصلی کاهش انرژی در ماست و عاملی برای نرسیدن به اهداف خود در زندگی. افراد ناراحت، از نظر عاطفی و احساسی ما را نیز ناراحت می کنند. در حدامکان باید از دوستی با این گونه افراد پرهیز کرد. باید دوستانی برگزید که زمینه ساز موفقیت ما هستند و ما را در نیل به اهداف خود کمک می کنند. افراد هم فکر، هماهنگ، خوش فکر، خوش بین، مثبت نگر و شاد بهترین دوستان هستند.

شاد باشید.

این توانمندی را در انجام کارها ارزیابی کنید. ببینید در چه کاری و انجام بهتر آن مهارت دارید؟ انجام چه کاری برای شما آسان است که دیگران آن را سخت می پندارند. وقتی کاری را که در انجامش مهارت دارید، انجام می دهید، اعتماد به نفس بیشتری حس می کنید و از انجام آن مطمئن لذت خواهید برد.

۵. کارهای سودمند انجام دهید: باید وظایف و مسئولیت های روزانه را اولویت بندی کرد. افزون بر آن، کارهایی که قرار است در طول روز انجام گیرد، باید فهرست شوند. عموماً کارهایی که در طول شبانه روز موجب از بین رفتن وقت شما می شوند، حذف کنید و به کارهایی بپردازید که سودمند و مفید و در راستای تحقق اهداف زندگی شماست. فراموش نکنید که همیشه سودمندی کارها باید احراز شوند و غیر سودمندا حذف.

۶. مدیریت زمان: اصولاً واحد برنامه ریزی برای هر فردی باید ساعت، دقیقه و حتی ثانیه باشد. این که قرار است امروز به دو یا چند کار برسیم، کافی نیست. باید گفت تا ساعت ۸ صبح این سه کار را باید انجام دهم. مدیریت زمان، خود در گرو داشتن برنامه، هدف و انگیزه لازم است. این امر موجب می شود فرد احساس مفید بودن، باتشاط بودن و خوشبختی کند.

۷. به دیگران کمک کنید: باید همه همت و تلاش شما این باشد که دیگران هم در زندگی شما نقش داشته باشند. سعی کنید برای آنان دعا کنید، کمک مالی و حتی غیرمالی می تواند شما را نزد دیگران فردی موفق، پیش خدا فردی مقبول و نزد وجدان

۱. هدفمندی زندگی: رمز موفقیت و شاد زیستن، داشتن هدف در زندگی است. در هیچ مرحله و حتی لحظه ای از زندگی بی هدف نباشید. هدف، موتور محرک زندگی افراد است. باید مهم ترین اهداف زندگی خود را مشخص نمایید و برای رسیدن به آن بکوشید. وقتی هدف دارید، برنامه برای نیل بدان خواهید داشت. انرژی بیشتری برای انجام کار پیدا می کنید؛ اعتماد به نفس و خلاقیت بیشتری خواهید داشت. در نتیجه، انگیزه بیشتری برای شروع به کار و ادامه آن خواهید داشت.

۲. داشتن انگیزه: به هر میزان که فرد دارای انگیزه بیشتری باشد، دارای اعتماد به نفس بیشتری خواهد بود. باید باور کرد که قادر به انجام هر کاری هستید و از توانایی و کارایی بالایی برخوردارید. فقط باید بخواهید. به خود اجازه ندهید مشکلات عادی و روزمره و حتی غیرقابل پیش بینی زندگی، احساسات و روحیه شما را تضعیف کند.

۳. آینده نگر باشید: گذشته، چراغ راه آینده است. از گذشته بیاموزید، در زمان حال زندگی کنید و به آینده بیندیشید. زمان حال را دریابید و از آن غافل نشوید. از افزایش سن نهراسید و اسیر آن نشوید و هرگز حسرت گذشت زمان را نخورید. اگر هدف را فراموش نکنید، با عبرت آموزی از گذشته و تلاش بیشتر، سازنده فردای آینده خود باشید. ما فقط یک بار به دنیا می آییم و فرصت زندگی داریم. پس قدر آن را بدانیم.

۴. توانمندی خود را ارزیابی کنید: هر فرد دارای توانمندی منحصر به فردی است. باید