

بیایید اوقاتی بهتر داشته باشیم



۱- با گذشته خود صلح کنید تا زمان حالتان را بهتر بگذرانید.

۲۰- زندگی خود را با دیگران مقایسه نکنید. مطمئن باشید شما از زندگی آن‌ها تصور درستی ندارید.

۲۱- با پدر، مادر و نزدیکان خود در تماس باشید.

۲۲- امروز همان روز خاص است. هیچکس مسئول شادی شما نیست، جز خود شما

۲۳- هر مشکلی را با این کلمات که آیا پس از پنج سال این واقعه مهم خواهد بود؟ تجزیه و تحلیل کنید.

۲۴- هر کس و هر چیز را ببخشید. آنچه دیگران درباره شما فکر می‌کنند به شما مربوط نمی‌شود.

۲۵- زمان تقریباً همه چیز را شفا می‌دهد، به زمان فرصت بدهید.

۲۶- هر موقعیتی چه خوب و چه بد می‌گذرد

۲۷- شغل شما به هنگام بیماری از شما مراقبت نمی‌کند، دوستانتان از شما مراقبت می‌کنند. پس با دوستانتان در ارتباط باشید.

۲۸- خود را از قید و بند چیزهای بدون استفاده، زشت و غم‌افزا رها کنید.

۲۹- حسرت خوردن، هدر دادن وقت است. شما آنچه را که مورد نیازتان است در اختیار دارید.

۳۰- بهترین چیزها هنوز در راهند. پس منتظر باشید.

۳۱- هر شب قبل از خواب جملات زیر را کامل کنید: خدا را به خاطر... شکر می‌کنم. امروز به این هدف خود رسیدم که...

۳۲- به خاطر داشته باشید که شما با ارزش‌تر از آن هستید که تحت فشارهای روانی باشید.

از زندگی لذت ببرید و در نظر داشته باشید که این‌جا سرزمین شادی‌های کودکانه نیست که بازی‌ها را سریع انجام داده و بیرون روید.

باشگاه کارپوان تبیان

خیلی وقت‌ها به دنبال این هستیم که اوقات متفاوتی را تجربه کنیم، اما دقت نمی‌کنیم که گاهی ساده‌ترین کارها، متفاوت‌ترین لحظه‌ها را پدید می‌آورند.

تفکر

۱- هر روز ده تا سی دقیقه پیاده‌روی کرده و لیخند بر لب داشته باشید، زیرا که لیخند بهترین داروی ضد افسردگی است.

۲- هر روز ده دقیقه در سکوت بنشینید.

۳- شب‌ها زودتر بخوابید و هنگامی که صبح از خواب بیدار می‌شوید جمله زیر را کامل کنید: امروز هدف من این است که...

۴- همواره با سه عامل زیر زندگی کنید: انرژی، شوق و ذوق و همدلی.

۵- نسبت به سال گذشته فیلم‌های خوب بیشتری تماشا کنید، بازی‌های بیشتری انجام دهید و کتاب‌های بیشتری مطالعه کنید.

۶- فرصت بیشتری برای دعا کردن، با خدا راز و نیاز کردن، عبادت، تفکر عمیق و فعالیت‌هایی از این قبیل اختصاص دهید، زیرا این‌گونه فعالیت‌ها انرژی لازم برای زندگی پرکار را به شما می‌رسانند.

۷- اوقات بیشتری را با افراد بالای هفتاد سال و کمتر از شش سال بگذرانید.

۸- بیشتر از غذاهای درختی و گیاهی و کمتر از غذاهایی که به طور مصنوعی تولید می‌شوند، استفاده کنید.

۹- بیشتر چای سبز و آب بنوشید. تمشک، ماهی، سبزیجات، بادام و گردو بیشتر مصرف کنید.

۱۰- سعی کنید در هر روز بر لبان حداقل سه نفر لیخند بنشانید.

۱۱- خانه، ماشین و میزتان را تمیز کنید و اجازه دهید انرژی تازه در زندگی شما جریان یابد.

درس‌هایی که شما می‌آموزید برای یک عمر باقی می‌ماند.

۱۴- صبحانه را شاهانه، ناهار را مانند شاهزاده و شام را مانند دانشجویی که پول چندانی برایش باقی نمانده میل کنید.

۱۵- بیشتر بخندید و لیخند بزنید که این‌ها انرژی‌های منفی را دور نگه می‌دارند.

۱۶- زندگی عادلانه نیست، ولی هنوز خوب است. زندگی، کوتاه‌تر از آن است که صرف نفرت از دیگران شود.

۱۷- خودتان را زیاد جدی نگیرید، چون دیگران هم نمی‌گیرند!

۱۸- شما مجبور نیستید در هر بحثی برنده باشید، موافقت کنید که با شما موافق نباشند.

۱۲- وقت با ارزش‌تان را با غیبت کردن از مواردی که گذشته، افکار منفی یا چیزهایی که در کنترل شما نیستند هدر ندهید، در عوض انرژی خود را در لحظه مثبت فعلی سرمایه‌گذاری کنید.

هر روز ده تا سی دقیقه پیاده‌روی کنید و لیخند بر لب داشته باشید، زیرا لیخند بهترین داروی ضد افسردگی است.

۱۳- توجه داشته باشید که زندگی مدرسه است و شما برای یادگیری این‌جا هستید. مسائل بخشی از برنامه درسی هستند که ظاهر می‌شوند و به آرامی کنار می‌روند. مانند مسائل یک کلاس درس ریاضی که می‌آیند و می‌روند، اما به‌منظور رفع نیازهای روزمره شما هر روز صدها آگهی در نیازمندی‌های روزنامه همدان پیام می‌شود.

از آنجایی که وظیفه این رسانه اطلاع‌رسانی به‌منظور سهولت در دادوستد و یا خدمات می‌باشد لذا مسئولیتی درباره محتوای آگهی ندارد.

از همکاری همه عزیزانی که قصدشان رعایت حقوق مشتریان و همشهریان گرامی می‌باشد سپاسگزاریم.

