禪

Subscribe to our newsletter to get the latest updates

10 ways to create your own unique style

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo. Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt. Neque porro quisquam est, qui dolorem ipsum quia dolor sit amet, consectetur, adipisci velit, sed quia non numquam eius modi tempora incidunt ut labore et dolore magnam aliquam quaerat voluptatem.

Ut enim ad minima veniam, quis nostrum exercitationem ullam corporis suscipit laboriosam, nisi ut aliquid ex ea commodi consequatur? Quis autem vel eum iure reprehenderit qui in ea voluptate velit esse quam nihil molestiae consequatur, vel illum qui dolorem eum fugiat quo voluptas nulla pariatur? At vero eos et accusamus et iusto odio dignissimos ducimus qui blanditiis praesentium voluptatum deleniti atque corrupti quos dolores et quas molestias excepturi sint occaecati cupiditate non provident, similique sunt in culpa qui officia deserunt mollitia animi, id est laborum et dolorum fuga. Et harum quidem rerum facilis est et expedita distinctio. Nam libero tempore, cum soluta nobis est eligendi optio cumque nihil impedit quo minus id quod maxime placeat facere possimus, omnis voluptas assumenda est, omnis dolor repellendus.

Temporibus autem quibusdam et aut officiis debitis aut rerum necessitatibus saepe eveniet ut et voluptates repudiandae sint et molestiae non recusandae. Itaque earum rerum hic tenetur a sapiente delectus, ut aut reiciendis voluptatibus maiores alias consequatur aut perferendis doloribus asperiores repellat.

"Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat." Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur.

Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo. Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt. Neque porro quisquam est, qui dolorem ipsum quia dolor sit amet, consectetur, adipisci velit, sed quia non numquam eius modi tempora incidunt ut labore et dolore magnam aliquam quaerat voluptatem.

شده را با دقت مطالعه کنید .

1 - زیاد بهاشتباهاتشان فکر نمیکنند

افرادی که ذهن قوی دارند میدانند که نباید روی مشکلاتشان تمرکز کنند . وقتی بیش از حد روی مشکلاتتان تمرکز میکنید، احساسات منفی و استرس را در خودتان ایجاد میکنید و همین مسئله باعث میشود تا کارایی شما دچار اختلال شود .

اشخاصی که ذهنیت قوی دارند از اشتباهاتشان فاصله میگیرند ولی هیچگاه آنها را فراموش نمیکنند . بلکه آنها را در یک فاصله امن نگه میدارند تا در مواقع لزوم با مراجعه به آنها شرایط را برای موفقیتهای آتی فراهم کنند .

2 - هیچوقت با افراد منفی دوستی نمیکنند

اشخاص منفی مانند شنیدن یک خبر بد هستند زیرا در اشتباهات خود غوطهور میشوند و نمیتوانند روی راهکارهای ممکن تمرکز کنند . این افراد که اصطلاحا احاسات هوشمند دارند از محدودیتها فاصله میگیرند و در شرایط ضروری خودشان را از افراد منفی دور میکنند .

3 - هیچوقت دست از ایمان بهخود برنمیدارند

اشخاصی که ذهن قوی دارند در کارهای خود مصمم هستند . وقتی شکست میخورند نا‌امید نمیشوند و خستگی و ناراحتی هم باعث نمیشود که ناامید شوند . در عوض، روی اهدافشان تمرکز دارند . هیچگاه حاضر بهقبول شکست نیستند چون دیگران از آنها بهعنوان یک شکست خورده یاد میکنند. همچنین، اجازه نمیدهند که نظرات و عقاید دیگران باعث شود تا دنبال رویاهایشان نروند .

4 - برای بخشیدن دیگران منتظر شنیدن عذرخواهی نیستند

آنها خودشان را از کینه و نفرت خالی کنند و دیگران را حتی اگر حاضر بهعذرخواهی نباشند، میبخشند . کینه و نفرت موجب میشود تا اتفاقات بد و ناگوار گذشته، شادی امروز شما را از بین ببرد . نفرت و عصبانیت انگلهای عاطفی هستند که باعث از بین رفتن شادی شما در زندگی میشوند.

5 - افسوس خودشان را نمیخورند

یکی از بدترین شرایط روحی یک فرد زمانی اتفاق میافتد که فرد تمرکز کنترلی خود را بهبیرون از خودش منتقل میکند . وقتی در داخل خودتان احساس ناراحتی و پشیمانی دارید به این معنی است خودتان را قربانی شرایط موجود کردهاید .

6 - کینه بهدل نمیگیرند

داشتن احساسات منفی که با کینهتوزی همراه است در واقعی نوعی واکنش استرس است . هر چه شدت این استرس بیشتر شود باعث آسیب بدن و در پی آن، عواقب ناخوشایند سلامت و بهداشت میشود. داشتن کینه نسبت بهدیگران باعث رشد استرس میشود و افرادی که ذهن قوی دارند بهخوبی از این شرایط دوری میکنند .

7 - اجازه نمیدهند کسی شادی و خوشی آنها را محدود کند

اگر حس شادی، خوشی و رضایتمندی شما زمانی است که خودتان را با دیگران مقایسه میکنید، پس دیگر صاحب شادیتان نیستید . انسانهایی که ذهن قوی دارند، زمانیکه حس خوبی از کاری که انجام دادهاند دارند، اجازه نمیدهند که عقاید و نظریات دیگران این حس را از آنها دور کند . مهم نیست که دیگران چه فکری درباره شما میکنند، مهم این است که شما هیچوقت به آن خوبی یا بدی که دیگران میگویند نیستید .

8 - و باعث محدود شدن لذت و خوشی دیگران نمیشوند

خودتان را با دیگران مقایسه نکنید . یکی از بزرگترین حسهای درونی یک فرد حس حسادت است و تمام انرژی درونی وی را از بین میبرد . افرادی که ذهن قوی دارند وقتشان را با اینگونه مسائل هدر نمیدهند . بهجای

اینکه انرژی خود را صرف حسادت کنید، آنرا تبدیل به قدردانی و سپاسگذاری کنید .

9 - تنبلی نمیکنند

تحقیق مؤسسه "ایسترن اونتاریو " نشان میدهد افرادی که بهمدت 10 هفته و دوبار در هفته ورزش میکنند بدنشان آمادگی بیشتری دارد و بیشتر بهدنبال علم و دانش هستند .

10 - منفیبافی نمیکنند

اینگونه افراد زیاد خودشان را درگیر اخبار نمیکنند . زیرا اخبار فقط درباره خشونت، جنگ و اقتصادهای شکننده است. بهعبارت دیگر، این اشخاص نگران چیزهایی که از کنترل آنها خارج است، نیستند . آنها انرژیشان را معطوف چیزهایی میکنند که در حد توانشان باشد .

نویسنده :
حمید_نیکروش
منبع :
فوربس
دسته بندی:
موفقیت_و کارآفرینی
تاریخ انتشار :
11:50 - 30/07/1396
برچسب:
ذهن_قوی - حسادت - شادی - منفی_بافی نکردن - تنبلی نکردن - نداشتن احساسات_منفی - فکر نکردن به اشتباهات - شاد_نبودن

نشانی
□□□□: https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/10280/%D8%A7%DA%AF%D8%B1-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%87%DB%8C%D8%AF-%D8%B0%D9%87%D9%86-%D9%82%D9%88%DB%8C-%D8%AF%D8%A7%D8%B4%D8%AA%D9%87-%D8%A8%D8%A7%D8%B4%DB%8C%D8%AF-%D8%A7%D8%B2-%D8%A7%DB%8C%D9%86-10-%D9%85%D9%88%D8%B1%D8%AF-%D8%AF%D9%88%D8%B1%DB%8C-%DA%A9%D9%86%DB%8C%D8%AF