

ضمن تقدیر و تشکر از اشتراک مطلب زیر توسط جناب آقای مهندس کاظمی در کانال تلگرام مجمع مدیران اداری و توسعه منابع انسانی

توصیه‌های فروید (بزرگترین روانشناس) به دخترش آنا

آنانی عزیزم زندگی تو می‌تواند به زیبایی رویاهایت باشد.
فقط باید باور داشته باشی که می‌توانی کارهای ساده‌ای انجام بدی.
هر روز این 40 نکته را به کار بگیری لذت ببری.

سلامتی:

- 1- آب فراوان بنوش.
- 2- مثل یک پادشاه صبحانه، مثل یک شاهزاده ناهار و مثل یک گدا شام بخور.
- 3- بیشتر از سبزیجات استفاده کن.
- 4- باین 3 تا E زندگی کن:
(انرژی) Energy
(اشتیاق و شور) Enthusiasm
(همدلی و دلسوزی) Empathy
- 5- از ورزش کمک بگیر.
- 6- بیشتر بازی کن.
- 7- بیشتر از سال گذشته کتاب بخوان.
- 8- روزانه 10 دقیقه سکوت کن و به تفکر پرداز.
- 9- 7 ساعت بخواب.
- 10- هر روز 10 تا 30 دقیقه پیاده‌روی کن و در حین پیاده‌روی، لبخند بزن.

شخصیت:

- 11- زندگی خود را با هیچ کسی مقایسه نکن: تو نمی‌دانی که بین آنها چه می‌گذرد.
- 12- افکار منفی نداشته باش، در عوض انرژی خود را صرف امور مثبت کن.
- 13- بیش از حد توان خود کاری انجام نده.
- 14- خیلی خود را جدی نگیر.
- 15- انرژی خود را صرف فضولی در امور دیگران نکن.
- 16- وقتی بیدار هستی بیشتر خیال پردازی کن.
- 17- حسادت یعنی اتلاف وقت، تو هر چه را که باید داشته باشی، داری.
- 18- گذشته را فراموش کن.. اشتباهات گذشته شریک زندگی خود را به یادش نیار. این کار آرامش زمان حال تو را از بین می‌برد.
- 19- زندگی کوتاه‌تر از این است که از دیگران متنفر باشی. نسبت به دیگران تنفر نداشته باش.
- 20- با گذشته خود رفیق باش تا زمان حال خود را خراب نکنی.
- 21- هیچ کس مسئول خوشحال کردن تو نیست، مگر خود تو.
- 22- بدان که زندگی مدرسه‌ای است که باید در آن چیزهایی بیاموزی. مشکلات قسمتی از برنامه درسی هستند و به مانند کلاس جبر می‌باشند.
- 23- بیشتر بخند و لبخند بزن.

24- مجبور نیستی که در هر بحثی برنده شوی. زمانی هم مخالفت وجود دارد.

جامعه:

- 25- گهگاهی به خانواده و اقوام خود زنگ بزن.
- 26- هر روز یک چیز خوب به دیگران ببخش.
- 27- خطای هر کسی را به خاطر هر چیزی ببخش.
- 28- زمانی را با افراد بالای 70 سال و زیر 6 سال بگذران.
- 29- سعی کن حداقل هر روز به 3 نفر لبخند بزنی.
- 30- اینکه دیگران راجع به تو چه فکری می‌کنند، به تو مربوط نیست.
- 31- زمان بیماری شغل تو به کمک تو نمی‌آید، بلکه دوستان تو به تو مدد می‌رسانند، پس با آنها در ارتباط باش.

زندگی:

- 32- کارهای مثبت انجام بده.
- 33- از هر چیز غیر مفید، زشت یا ناخوشی دوری بجوی.
- 34- عشق درمان‌گر هر چیزی است.
- 35- هر موقعیتی چه خوب یا بد، گذرا است.
- 36- مهم نیست که چه احساسی داری، باید به پا خیزی، لباس خود را به تن کرده و در جامعه حضور پیدا کنی.
- 37- مطمئن باش که بهترین هم می‌آید.
- 38- همین که صبح از خواب بیدار می‌شوی، باید از خدای خود شاکر باشی.
- 39- بخش عمده درون تو شاد است، بنابراین خوشحال باش.
- آخرین اما نه کم‌اهمیت‌ترین:
- 40- کمک کن تا پیامهای مثبت همیشه در جهان جاری باشد و بازتاب آنها در زندگیت ببین.