

عادات تسلب منك السعادة

طبعاً ، كل إنسان يمكنه أن يكون ما يريد ، وأن يتصرف بحسب أهوائه ولكن إذا عاداتك لا تُسعدكَ أو لا تساعدك على جعل حياتك مريحة بالتالي هذه العادات تؤذيكَ ويجب أن تُغيّرَها .

- **التركيز على الجميع باستثناء نفسك:** لا تكون سعيداً جداً بقصص نجاح الآخرين، وكيف تجري أمورهم بحيث تنسى أن تُركّز على نفسك . تفرّغ لحياتك ولسعادتك، واعمل ما في وسعك للحصول على كل ما تحتاجه لتكون الشخص الذي تريده، لن تُصدّق التغيير الذي قد يحصل عندما تُقرر السيطرة على حياتك وملاحقة أهدافك، ما يعني أن تمنع الآخرين من التفكير عنك وأخذ القرارات عنك، لذلك قُمْ° باحترام أفكارك وتقديرها بشكل أكبر.
- **انتظار اللحظة المناسبة:** لا تُصدّق أساطير "اللحظة المثالية"، لأنه لا يوجد شيء كالأوقات المناسبة. نرى الكثير من الناس ينتظرون وينتظرون لكي يتخذوا قراراً بشأن حياتهم أو بشأن سعادتهم، من المهم أن تعرف أن هذا الوقت يضع منك لذلك استفد منه. قدرتك على النمو يرتبط ارتباطاً مباشراً باستعدادك للعمل على مواجهة النقص. سوف تُحقق النجاح ليس من خلال إيجاد اللحظة المثالية، ولكن عن طريق الاستفادة من عيوب الحياة.
- **العمل من أجل المردود المادي فقط:** أن تعمل ولا تحب وظيفتك يصبح تلقائياً كالسجن، ليس من المطلوب أن تعشق عملك ولكن إن كان لا يهتمك أبداً يوجد مشكلة كبيرة. فكر في الأمر: وظيفتك تأخذ وقتاً كبيراً من حياتك، لذلك ليست فقط عن الراتب، وكن في الوظيفة التي تحبها حتى لو لم يكن مردودها المادي كبيراً .
- **التمتع بمشاعر الكراهية:** بالحقيقة، عندما تملكنا مشاعر الكراهية فإنها تسيطر علينا، عندها ننسى لماذا نكره وماذا نكره ومن نكره، نحن فقط نكره لأن هذه المشاعر السيئة تسيطر علينا، ومن الطبيعي أن نكره أنفسنا لاحقاً . إذاً ، إذا أردت التخلص من شيء أو شخص من حياتك عليك أن تمضي قدماً ، إنتقل إلى مرحلة جديدة في حياتك ولا تنظر إلى الماضي.
- **التمسك بالخوف والهّم:** يوماً ما عندما تنظر إلى الوراء ستدرك أن جميع همومك والمخاوف التي شعرت بها لم تُثمر،

ولم يكن لها أي أساس من الصحة. وعندها ستعرف كم من فُرص الفرحة قد ضيّعتها بالمشاعر السلبية والقلق، تخلص من السلبية، من الغضب والغيرة، من حاجتك لأن تكون دائماً على حق وسيكرة الآخرين. تحت كل هذه الطبقات من الأحاسيس السيئة يوجد سعادة وشخص مُنتج.

محاولة إحداث تغيير كبير في وقت قصير: إذا كنت تريد إحداث فرق في العالم، يجب أن تبدأ من حولك، فمن المستحيل إحداث تغيير كبير مرة واحدة، عليك أن تركز على شخص واحد في وقت واحد وتبدأ مع أحد المقربين إليك. على سبيل المثال، إذا قمت بجعل شخص واحد يبتسم، هذه الإبتسامة قد تجعل الآخرين يبتسمون أيضاً .