

## 10 عادات عليك التخلي عنها لتصبح سعيدًا



ترجمة حفصة جودة عن موقع Angel and Marc

عندما تتوقف عن القيام بالأشياء الخاطئة فإنك تترك مساحة أكبر لعمل الأشياء التي تسعدك؛ لذا ابدأ من اليوم.

### 1 توقف عن المماطلة في أهدافك

يحلم بعض الأشخاص بالنجاح بينما يقوم الآخرون بالعمل الجاد من أجله، فالعمل والتغيير يتم مقاومتهم غالبًا عندما نحتاجهم بشدة، سيطر على نفسك وانضبط، لأن المماطلة في بعض الأشياء يجعلها مخيفه وأكثر صعوبة وليس هناك ما يشكل ضغطًا أكثر من الأشياء المؤجلة والمهمات الناقصة.

السر في التقدم هو أن تبدأ ببساطة، البداية - نفسها - عادة ما تكون كافية لبناء زخم يجعل العجلة تستمر في الدوران؛ لذا توقف عن التفكير في خط النهاية وركز فقط في اتخاذ أول خطوة، قل لنفسك "أنا أختار أن أبدأ هذه المهمة بخطوة صغيرة ناقصة"، كل هذه الخطوات الصغيرة سوف تتراكم وعندها سترى حقا التغيير سريعًا.

### 2- توقف عن لوم الآخرين واختلاق الأعذار

توقف عن لوم الآخرين فيما لديك وما ليس لديك وبما تشعر وما لا تشعر به؛ فعندما تلوم الآخرين على ما تمر به فأنت تتنصل من مسؤوليتك وتماطل في المشكلة، توقف عن إهدار طاقتك وابدأ بتحمل مسؤولية حياتك، اللوم هو طريقة أخرى لاختلاق الأعذار، واختلاق الأعذار هو أولى خطوات الفشل، أنت، أنت فقط المسؤول عن اختياراتك وقراراتك في الحياة.

### 3- توقف عن محاولة تجنب التغيير

إذا توقف كل شيء عن التغيير فإن الشمس لن تشرق صباح الغد، يرتاح معظمنا لحاله كما هو بالرغم من أن العالم حولنا يتغير باستمرار، القبول بذلك مهم لسعادتنا ولنجاحنا عمومًا، فعندما نتغير ننضج والعالم الذي كان مستحيلًا يغدو ممكنًا، وتذكر مهما كان سوء أو حسن الموقف الآن فإنه سيتغير وهذا

فقط ما يجب أن تعتمد عليه، آمن بذلك وتأكد أن التغيير يحدث لسبب ما، قد لا يكون السبب واضحًا أول الأمر ولكن ستكتشف لاحقًا أنه يستحق.

4- لا تحاول التحكم بما لا يمكن التحكم به

إذا حاولت التحكم في كل شيء وأصبحت تقلق على الأشياء التي لا تتحكم بها فأنت تبني لنفسك عمرًا من الإحباط واليأس، هناك بعض القوى خارج تحكمننا، لكننا نستطيع التحكم في ردود أفعالنا تجاهها، ففي حياة كل منا مظاهر إيجابية وسلبية، وسعادتك من عدمها تعتمد بشكل كبير على أي من هذه المظاهر تركز عليها، أفضل ما يمكن أن تفعله هو أن تنحي ما لا تتحكم به وتستغل طاقتك فيما يناسب موافقك.

5- توقف عن إحباط نفسك

لا شيء سيسحبك إلى القاع أسرع من إحباطك لنفسك، العقل أداة رائعة إذا أحسنت استخدامه ولكن عند استخدامه بشكل خاطئ فإنه يصبح مدمرًا، كن حذرًا من حديثك لنفسك، كل منا يدور في رأسه أحاديث صامتة ولكننا لا نعي دائمًا ما نقول وتأثيره علينا، يقول هنري فورد "ما تعتقد أنك تستطيع القيام به أو لا تستطيع، فأنت على حق".

أحد أقوى الأسباب لسقوطنا هي شكوكنا في ذاتنا وحديثنا السلبي للذات، لكي تتغلب على هذه الأفكار السلبية والعواطف المدمرة قم بالتنمية عكسها؛ فالعواطف الإيجابية أقوى وأكثر تأثيرًا، استمع لحديثك الذاتي واستبدل الأفكار السلبية بالإيجابية وبمرور الوقت ستغير مسار حياتك.

6- توقف عن نقد الآخرين

السلبية التي تنشرها تجاه الآخرين سوف تشل سعادتك تدريجيًا، عندما تشعر حقًا بالراحة مع عيوبك فلن تشعر بالتهديد والسوء من العيوب التي تراها في الآخرين، توقف عن القلق من عيوب الآخرين وركز على ذاتك، دع نموك وتطويرك المستمر في حياتك يجعلك مشغولًا فلا تجد وقتًا لنقد الآخرين.

7- توقف عن الهرب من مشاكلك ومخاوفك

ثق بي، إذا قام كل الناس بإلقاء مشاكلهم أمامك في كومة فستنتزع مشاكلك أنت مرة أخرى، عالج مشاكلك ومخاوفك سريعًا ولا تهرب منهم، أفضل طريقة لحل المشاكل هي مواجهتها مهما كانت قوتها، فالمخاوف بشكل خاص تعيقك عن انتهاز الفرص واتخاذ القرارات، إنها تجعلك مقيدًا بتلك المساحة الصغيرة التي تشعر فيها بالراحة التامة، ولكن قصة حياتك ببساطة هي تنويع للعديد من خبراتك الصغيرة والفريدة والعديد منها يتطلب أن توسع رقعة راحتك، عندما تترك مخاوفك وقلقك يتحكم بك فهذه ليست حياة إنها مجرد وجود.

خط النهاية: إما أن تملك مشاكلك ومخاوفك أو أنها ستملكك في النهاية.

8- توقف عن العيش في مكان وزمان آخر

يقضي بعض الأشخاص معظم حياتهم في محاولة العيش في مكان وزمان آخر؛ فهم ينوحون على ما مضى وما فعلوا وما سوف يحدث، على أي حال، الماضي قد ذهب والمستقبل لم يأت بعد، ومهما يكن فإن الوقت الذي يقضونه في التفكير والنواح لن يغير أي شيء، ومن أشد المفارقات في الحياة أن مستقبلنا المشرق يتعلق بقدرتنا على الاهتمام بما نفعله الآن في الوقت الحاضر، نحتاج لأن نعيش اللحظة، والعيش في اللحظة يتطلب نشاط وانفتاح ووعي بالحاضر، لا تتخيل أنك في أجازة أثناء العمل ولا تقلق على العمل المتراكم فوق مكتبك وأنت في أجازة، عش الآن ولاحظ الجمال المنتشر حولك.

9- لا تحاول أن تكون غير نفسك

أحد أكبر التحديات في الحياة هو أن تكون ذاتك في عالم يحاول أن يجعل كل الناس متشابهين، سيظل دائمًا هناك شخص ما أجمل، شخص ما أذكى، شخص ما أصغر، ولكنهم لن يكونوا أنت أبدًا، لا تتغير حتى يحبك الناس، كن أنت وسيحبك الأشخاص المناسبين وأنت ستحب نفسك أكثر.

10- لا تكن جاحدًا

في الحياة لا تتوافق قطع البازل معًا في البداية ولكن في الوقت المناسب سوف تكتشف أنها توافقت تمامًا، لذا يجب أن تشكر الأشياء التي لم تعمل لأنها تركت المساحة للأشياء التي تعمل، ويجب أن تشكر هؤلاء الذين ذهبوا وتركوك فقد تركوا المساحة لمن ظلوا معك.

لا يهم سوء أو حسن ما تمكله ولكن كل صباح يجب أن تكون شاكرًا لحياتك، فهناك شخص في مكان آخر يحارب حتى يحصل على الحياة، بدلًا من التفكير فيما فقدته حاول أن تفكر فيما تملكه ويفقده آخرون.

رابط المقال: <https://www.noonpost.com/9201/>