

۱۲ عادت مردم ناشاد

(و چگونه می توان از آن ها اجتناب کرد)



ترجمه: آرزینا افهمی

شادی و خشنودی چیزی است که همه ما تلاش داریم به آن دست یابیم. ما به عنوان انسان باید این واقعیت را قبول کنیم که: ۱- زندگی کوتاه است، ۲- ناخشنودی باعث می شود زندگی ما دشوار شود. می دانیم که عادات ما تاثیر بزرگی بر کیفیت زندگی مان دارد؛ بخصوص آن عاداتی که بر خشنودی ما

(یا عدم آن) تأثیر مستقیم دارند. باید این را مشخص کرد که بین افسردگی و ناخشنودی و اندوه مزمن بالینی تمایز و تفاوت وجود دارد. افسردگی نتیجه عدم توازن شیمیایی در مغز است، در حالی که ناخشنودی موقعیتی است که اغلب از طریق چگونگی انتخاب زندگی به وجود می آید؛ با این حال، شبیه به افسردگی، قابل تشخیص و درمان است.

در اینجا دوازده عادت را که می توانند علت ناخشنودی و ناشادی شوند، می آوریم؛ عادت هایی که می توان از آن ها اجتناب کرد.

۱- نالیدن و شکایت همیشگی

مردم شاد و موفق خیلی زیاد شکایت نمی کنند و نمی نالند. از سوی دیگر، به نظر می رسد که شاکیان همیشه سخنی منفی برای بازگو کردن دارند؛ حتی زمانی که در اطراف شان چیزهای خوشحال کننده وجود دارد. به طور کلی، باید گفت همه ما در طول زندگی شرایط مختلفی را تجربه می کنیم، اما در نهایت، این شرایط ماست؛ چه عادلانه یا غیرمنصفانه، چه خودخواسته و چه ناخواسته. در عوض، باید در پی حل مشکل بود نه شکایت کردن