

۱۰ عادت‌هایی که انسان را به سمت افسردگی سوق می‌دهد.

اگر هر روز کاری را انجام دهید که بیزار هستید مطمئن باشید پس از مدتی دچار افسردگی شده و دیگر درآمد ناشی از آن هم شادتان نمی‌کند.

هر کس سرانجام به کسی تبدیل می‌شود که مرتب آن را تمرین کرده است. اگر عادت‌هایی دارید که کمکی به شما نمی‌کنند، پس مضر هستند و به شما صدمه می‌زنند .

برای این که روزهای خوبتان را براحتی از دست ندهید، این عادت‌های مخرب را بشناسید و از آنها رها شوید :

• فقط روی داستان زندگی دیگران متمرکز شدن

درست است که شنیدن حکایت موفقیت‌های دیگران آموزنده است، اما گاهی چنان مجذوب دنیای آنها می‌شوید که داستان خودتان را فراموش می‌کنید و حتی تصور می‌کنید شما نمی‌توانید به چنین موفقیت‌هایی دست پیدا کنید، اما فراموش نکنید این تصور اشتباه است و شما مانند هر انسان دیگر توانایی موفق شدن دارید. بنابراین به داستان زندگی خود توجه کنید و از توانایی‌هایتان برای شاد زندگی کردن بهره‌مند شوید .

• به انتظار روز کامل بودن

هرگز تصور نکنید روزی از راه می‌رسد که کامل و بی‌عیب خواهد بود. هیچ لحظه‌ای نمی‌تواند تا این اندازه بی‌نقص باشد. بیشتر مردم به دنبال کمال مطلوب هستند. فرصت عالی، وضع رفاهی عالی و لحظه عالی. از خواب بیدار شوید. به چنین لحظه‌ای نمی‌توان رسید و همه چیز نسبی است. پس با این نوع تفکر اندوه را برای خود نخرید .

• فقط برای کسب درآمد کار کردن

کار کردن بدون علاقه درست مانند زندانی شدن در یک چاردیواری است. باید کاری را انتخاب کنید که حتی اگر مشتاق انجام دادنش نیستید لاقلاً بتوانید کمی به آن علاقه داشته باشید .

اگر هر روز کاری را انجام دهید که بیزار هستید مطمئن باشید پس از مدتی دچار افسردگی شده و دیگر درآمد ناشی از آن هم شادتان نمی‌کند. بنابراین برای این که زندگی پر از اندوهی برای خود فراهم نکنید در انتخاب

حرفه‌تان دقت کنید .

• احساس نفرت داشتن

تاریکی نمی‌تواند تاریکی را از بین ببرد، این کار از عهده روشنایی برمی‌آید. بنابراین نمی‌توان با احساس نفرت داشتن از افراد یا موضوعات آزاردهنده به آرامش رسید. اگر می‌خواهید شاد زندگی کنید موضوعات ناراحت‌کننده را رها و فراموش کنید. اگر به نفرت اجازه دهید عادت وجودتان شود، دیگر از شرش خلاص نمی‌شوید و روزهای زیبای زندگی‌تان را بسادگی از دست می‌دهید .

• چسبیدن به ترس‌ها و نگرانی‌ها

هر زمان به گذشته‌تان بنگرید، متوجه می‌شوید بیشتر ترس‌ها و نگرانی‌هایتان بی‌مورد بوده‌اند و هرگز حقیقت پیدا نکرده‌اند. بنابراین با توجه به این موضوع چرا دست از نگرانی‌های بیهوده بر نمی‌دارید تا غم و اندوه را از قلب خود بیرون کنید. با این رفتار مسلماً فرصت‌های شاد بودن را بی‌سبب از دست می‌دهید. اگرچه نمی‌توان لحظه‌های از دست رفته گذشته را بازیافت، اما می‌توان دست از این عادت مخرب برداشت و زندگی نویی آغاز کرد. از این پس نگرانی‌های بی‌مورد را از خود دور کنید و به لذت‌های زندگی بیندیشید .

• توجه دائم به مشکلات

یک روز بد فقط یک روز بد است. بیشتر از این به آن فکر نکنید. مسلماً موضوعات مختلفی پیش می‌آید که وضعیت زندگی و کار و فعالیت‌تان را تحت تاثیر قرار می‌دهد، اما نباید اجازه دهید روی شما اثر منفی بگذارد و مدام ذهنتان را به خود درگیر کند. درست است که باید شکست‌هایتان را به یاد داشته باشید تا بتوانید از آنها درس بگیرید و خطاهایتان را جبران کنید، اما نباید اثر بد آن را به تمام زندگی‌تان تعمیم دهید. هر روز، یک درس و فرصت جدید با خود دارد و اگر شما ذهن‌تان از شکست‌های قبلی پر باشد اجازه ورود این فرصت‌ها به زندگی‌تان داده نمی‌شود. پس دائم و در همه حال به مشکلات‌تان فکر نکنید .

• خشنودی‌های زودگذر

در زندگی دو نوع احساس خشنودی وجود دارد: یکی زودگذر و دیگری بادوام. نوع زودگذر آن با مادیات تامین می‌شود، اما خشنودی با دوام، آن نوعی است که با رشد و پرورش صحیح و تدریجی ذهن فرد به وجود می‌آید.

بنابراین اگر می‌خواهید همیشه خشنود و راضی باشید به دنبال مادیات نباشید و ذهنتان را با وجود معنویات رشد دهید و به رضایت واقعی دست پیدا کنید .

- **ایجاد یک تغییر بزرگ در فرصتی کم**

اگر می‌خواهید در زندگی‌تان تغییری اساسی ایجاد کنید، باید برایش زمان بگذارید و پیگیر باشید. برخی از افراد تصور می‌کنند باید در زمانی محدود به خواسته‌های بزرگشان برسند و این تصور در آنها تولید اضطراب و ناراحتی می‌کند. بنابراین دست از این عادت اشتباه برداشته و به خودتان زمان لازم بدهید .

- **ماندن در کنار افراد آزاردهنده**

گاهی اوقات اطرافیان‌تان بشدت آزاردهنده هستند و شما را می‌رنجانند. اگر می‌خواهید روزهای خوش زندگی‌تان براحتی از دست نرود تا آنجا که می‌توانید از این افراد فاصله بگیرید. این افراد فقط شما را غمگین می‌کنند .

- **توجه بیش از حد به ظاهر**

ظاهری خوب و مقبول داشتن، خواست همه انسان‌هاست. در واقع مردم با ظاهری آراسته می‌خواهند در دل دیگران جا باز کنند، اما توجه بیش از حد به این مقوله، زندگی را خراب می‌کند و فرد را به اندوه و عذاب می‌کشاند. فراموش نکنید رفتار خوب بیش از ظاهر می‌تواند دیگران را به سمت خود جذب کند. بنابراین بیش از حد به ظاهرتان نپردازید که روز خوش را از شما می‌گیرد.