

کلیدهای شادی

- مراقب رابطه‌ی خود با دوستان و اطرافیان باشید؛ یکی از دلایل کم‌شدن شادی و خنده، همین است.
- اجازه ندهید دیگران روزتان را خراب کنند. خودتان هم روز دیگران را خراب نکنید. پیش‌نیاز این مسأله، فقط آن است که دست از زودرنجی بردارید.
- همیشه از دیگران، خوبی بگویید.
- روی کلمه‌ی «توقع» برای همیشه، یک خط قرمز بکشید و از دیگران انتظار نداشته باشید.
- بخشش داشته باشید؛ ببخشید تا احساس آزادی و سبکی کنید.
- به‌ازای هر چه می‌گیرید، فکری برای جبران و پس‌دادن کنید تا محبوب بمانید.
- برکت باشید؛ خیرخواهان همیشه برکت و رحمت‌اند.
- همیشه به یاد خدا باشید.
- ذهنیت تنبیه را از خود دور کنید و تشویق را سرلوحه‌ی کارهای‌تان قرار دهید.
- خوش‌بین باشید زیرا خوش‌بین‌ها چند برابر بدبین‌ها عمر می‌کنند.
- مثبت فکر کنید. همیشه فکر مثبت، انرژی‌دهنده است و فکر منفی، انرژی‌گیرنده.
- هرگز اجازه ندهید فکر منفی به‌سراغ‌تان بیاید. فکر منفی را زود تحویل کاغذ دهید و پاره کنید.
- بین خواسته‌ها و امکانات‌تان، تعادل ایجاد کنید. مهم‌ترین راه سعادت و شادی، همین است.



میترا موحدی



- آرامش داشته باشید و نخ احساس‌تان را به‌دست کسی ندهید.
- فضای اطراف خود را خوشایند کنید. عکس‌های زیبا و رؤیاهای‌تان را به اطراف اتاق‌تان بچسبانید.
- خودتان را بشناسید. چه دوست دارید؟ تنها یک‌بار فرصت زندگی به هر کس داده می‌شود؛ آن هم یک‌روز، یک‌روز کم‌می‌شود، پس آن چه را دوست دارید، بخورید، بیوشید و بنوشید.
- از بودن خود لذت ببرید و خودتان را دوست بدانید؛ تا کسی خودش را دوست نداشته باشد، امکان ندارد دیگران را دوست بدارد.
- به خود احترام بگذارید؛ امکان ندارد شما لباس نامرتب داشته باشید و احساس شادایی و نشاط کنید.
- بدانید چه کاری می‌خواهید انجام دهید؛ امروز چه کاری؟ فردا چه کاری؟
- ضعیف‌ترین و قوی‌ترین حلقه‌ی ارتباط خود را مشخص کنید؛ ضعیف‌ها را نگه‌دارید، مبدا پاره شود! قوی‌ترین ارتباط را قوی‌تر کنید.
- شادی، حالتی از فکر است؛ پس مواظب فکر‌تان باشید و آن را سطل زباله‌ی دیگران نکنید.
- همیشه لبخند بزنید چون با لبخند، جذاب‌تر می‌شوید.
- باقدرت، با زندگی بازی کنید؛ وقتی بزرگ می‌شوید، مسائل را کوچک می‌بینید، بنابراین روح‌تان را بزرگ کنید.
- ایمان‌تان را قوی کنید چراکه به پیشرفت‌تان کمک می‌کند. ایمان به خدا، زیربنای یک زندگی شادمانه است.
- موهبت‌های خود را بشمارید و به‌صدای قلب‌تان گوش دهید.
- در هر شرایطی، خبرهای خوب وجود دارد؛ آن‌ها را بیابید! در گذشته کیمیاگران، فلزات پست را به طلا تبدیل می‌کردند. شما نیز در ورای هر اتفاق بد و ناهنجاری، می‌توانید فایده‌ی پنهانی را دریابید.
- اگر کاری را انجام می‌دهید، با شادی انجام دهید و از آن لذت ببرید.
- همیشه به‌دنبال راهی برای شادی باشید و فکر و اندیشه‌ی خود را به‌سمت یافتن شادی هدایت کنید.
- سعی کنید ارتباط مثبت را بیش‌تر کنید.
- همه‌ی موارد زندگی را اولویت‌بندی کنید، حتی مهمانی‌ها را.
- دیگران را در تصمیمات خود شریک کنید اما اجازه ندهید نظرشان را به شما تحمیل کنند.